



L K Z

www.lkz.ch

LEICHTATHLETIK KLUB ZUG

1

2

3

Impressum

Herausgeber	Leichtathletik Klub Zug (LKZ)
Redaktion	Corina Baumgartner
AutorInnen	Jan Mühlethaler Fabian Müller Petra Fässler

Fotos	Fabian Müller Corina Baumgartner Laura Condrau
-------	--

Inserate	Corina Baumgartner
Druck	Multicolor Print AG, Baar
Auflage	300 Exemplare
Ausgabe	April 2015

Editorial

Herzlich Willkommen beim Leichtathletik Klub Zug.

Die Leichtathletik lebt! Nicht anders zu erklären ist jedenfalls, dass der Leichtathletik Klub Zug (LKZ) seit vielen Jahren auf eine Nachwuchsabteilung mit rund 100 Athletinnen und Athletinnen zählen kann. Und dies in einer Stadt mit einem Jahr für Jahr grösser werdenden Freizeitangebot. Vielleicht liegt genau darin das Geheimnis der Leichtathletik. Sie hat etwas Verlässliches, muss sich nicht immer wieder neu erfinden und kann dennoch auf eine Vielzahl von Disziplinen zurückgreifen: Weitsprung, Sprint, Kugeltossen, Mittelstrecken, usw.

Mit der Leichtathletik allein ist es jedoch nicht getan. Es braucht Traineeinnen und Trainer, die den Disziplinen Leben einhauchen und sie vermitteln. Der LK Zug kann derzeit auf rund 17 Leiterinnen und Leiter zählen, die den Sportbetrieb auf der Leichtathletikanlage Allmend sicherstellen. Der Vorstand kümmert sich um das Organisatorische und um die Beschaffung der finanziellen Mittel, die es braucht, um einen Sportverein dieser Grös-

se am Leben zu erhalten. Dass Vorstand und Trainerstab nahezu unentgeltlich arbeiten, ist Bestandteil unserer Vereinskultur und trägt dazu bei, die Finanzen im Lot zu halten.

Der LK Zug kann zudem Jahr für Jahr auf die Hilfe von zahlreichen Helferinnen und Helfern zählen. Etwa wenn das Frühjahrsmeeting und das Nationale Bettagsmeeting durchgeführt werden.

Mit dieser Broschüre wollen wir über das Innenleben des LK Zug berichten, die verschiedenen Trainingsgruppen, unsere Geschichte, die Trainingslager, die Trainerinnen und Trainer. Wir wollen zudem Kinder und Jugendliche animieren, im LK Zug ein Schnuppertraining zu absolvieren, was jederzeit und ohne Voranmeldung möglich ist. Werden Sie Teil der Leichtathletikfamilie und lassen Sie sich begeistern.

Sportliche Grüsse

Martin Fellmann,
Präsident LK Zug

SM Aktive 2015

Die besten Schweizer Leichtathleten in Zug am Start

Lange ist es her, seit die Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften der Elite letztmals in Zug stattgefunden haben. Am 7. und 8. August dieses Jahres ist es nach 1979 und 1988 wieder soweit: Am Freitagabend und am Samstag werden die besten Athletinnen und Athleten des Landes auf der Zuger Allmend zugegen sein, darunter auch der Lokalmatador Tobias Furer, der Schweizer Meister und EM-Teilnehmer 2014 über 110-m-Hürden. Für Tobias Furer werden die Titelkämpfe auf der Allmend von ganz besonderer Bedeutung sein, hat er doch hier seine leichtathletischen Sporen abverdient. Organisiert wird der Grossanlass von der Hochwacht und vom LKZ. Die beiden Stadtvereine können dabei nahezu auf das identische Organisationskomitee zählen, das unter der Leitung von Nationalrat Bruno Pezzatti schon vor zwei Jahren die Nachwuchstitelkämpfe U16/U18 erfolgreich über die Bühne gebracht hat. Die Meisterschaften der Aktiven sind zwar mehr als nur eine Schuhnummer grösser – doch

die beiden Zuger Leichtathletikvereine setzen alles daran, auch diesen Topanlass so professionell wie möglich zu gestalten, notabene in einem Stadion mit nur sechs Bahnen. Dass es den Veranstaltern trotz verhältnismässig bescheidenen Voraussetzungen gelingen wird, eine solide Infrastruktur hinzuzaubern, ist auch dem unbürokratischen Entgegenkommen und Investitionen der Stadt Zug zu verdanken.

Unterstützt werden die Organisatoren von knapp 300 Helferinnen und Helfern. Hauptsponsoren sind Raiffeisen und Glencore – und auch sonst stösst der Grossanlass in der Wirtschaft und bei den Zuger Behörden auf grossen Zuspruch. Gespannt sein dürfen die Zuschauerinnen und Zuschauer auf den Auftritt von Mujinga Kambundji und Kariem Hussein, die Shootingstars der letztjährigen EM in Zürich, sowie von LKZ-Athlet Tobias Furer, der auf eigenem Terrain nur schwer zu schlagen sein wird.

Mehr Informationen unter www.lkz.ch/sm2015/

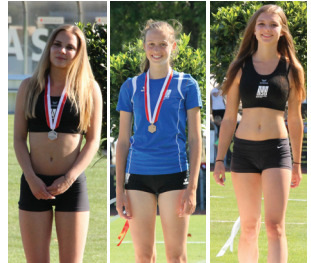
Impressionen



Cyrill Arnet



Helferfest



Nina und Silke und Geraldine



U16 Mädels an der Staffel SM



Masters am Quer durch Zug



U16



LKZ-Familie

Über den Verein

Ziel

Beim LK Zug, steht die Förderung der Leichtathletik im Mittelpunkt. Der Verein hat das Ziel, den Athletinnen und Athleten die Freude dieser vielseitigen Sportart zu vermitteln und fördert in erster Linie den leistungsorientierten Wettkampfsport. Auch „Gesundheits-sportler“ haben Platz und finden die nötige Beachtung. Mit dem Nachwuchs möchte der LKZ die kontinuierliche, sportliche Existenz sicherstellen. Demzufolge wird ein vielfältiges Nachwuchstraining ohne jeglichen Leistungsdruck angeboten. So entsteht ein gesundes soziales Umfeld, das gleichzeitig als Grundlage für sportliche Leistungen dient.

Geschichte

Der LK Zug wurde 1945 gegründet. Drei Jahre später wurde der Verein um die Handball-Abteilung erweitert. Bis im 1974 folgten Fitness (1966), Volleyball (1973) und Basketball. Aus dem LKZ war der grösste polysportive Verein im Kanton Zug geworden. Seit 2011 ist die Leichtathletikabteilung ein eigenständiger Verein und gehört der Dachorganisation LKZ an.

Sportliche Highlights

In der knapp 70jährigen Vereinsgeschichte haben sich bisher zwei Athleten für Olympische Spiele qualifiziert. 1988 startete Rosmarie Müller in Seoul beim Olympia-Marathon. Mit Patricia Nadler hat der Verein eine zweite Olympionikin, welche 1996 in Atlanta im Siebenkampf an den Start ging. Neben diesen Erfolgen waren die Frauen des LK Zug von 1998 bis 2007 in der höchsten Liga der Schweizer Vereinsmeisterschaften am Start. Zahlreiche Medaillen gewannen die Frauen und Nachwuchsathleten an Schweizer Meisterschaften im Einzel und an Staffelmeisterschaften. Mit Tobias Furer hat der Verein wieder einen Athleten, der sich schon dreimal für internationale Grossanlässe qualifizierte. 2011 und 2013 lief er über 60 m Hürden die Limite für die Hallen-EM, 2014 startete er an den EM in Zürich. Zudem war er 2009, 2010, 2013 und 2014 Schweizer Meister über 110 m Hürden.

Leitbild

1. Der LKZ will zu den führenden Leichtathletikvereinen in der Inner-schweiz gehören und fördert in erster Linie den leistungsorientierten Wett-kampfsport. Auch „Gesundheitssport-ler“ sollen jedoch beim LKZ Platz ha-ben und die notwendige Beachtung finden.

2. Bei der Formulierung und Verfolgung seiner Ziele fühlt sich der Verein einem sportlichen Ethos verpflichtet. Leistungssport ja, aber nicht um jeden Preis.

3. Mit dem Nachwuchs will der LKZ die kontinuierliche, sportliche Existenz des Vereins sicherstellen. Demzufolge wird einem vielfältigen Nachwuchstrai-ning ohne Leistungsdruck besondere Beachtung geschenkt.

4. Der LKZ fördert seine Trainer durch gezielte Aus- und Weiterbildung.

5. Der LKZ tritt als Veranstalter von regionalen, nationalen und internatio-nalen Sportanlässen in Erscheinung und will auch auf diese Weise die Leichtathletik fördern und sein Image als kompetenter und anerkannter Or-ganisator wahren und ausbauen.

6. Der LKZ schafft ein gesundes so-ziales Umfeld. Nur so können gute sportliche Leistungen erzielt und die Mitglieder für ein aktives Engagement im Verein motiviert werden. Der LKZ setzt alles daran, dieses Umfeld zu schaffen und den AthletInnen den nö-tigen Rückhalt zu geben. Die AthletIn-nen identifizieren sich mit dem LKZ.

7. Der LKZ befürwortet eine offene Kommunikationspolitik nach innen und nach aussen und pflegt eine ko-operative Vereinsführung.



Unsere Jüngsten

Auch schon die Kleinsten können im LKZ Leichtathletik-Luft schnuppern. Die 7 bis 11 jährigen Kinder lernen die Leichtathletik in ihren Grundzügen kennen. Auf spielerische Weise lernen sie die Disziplinen Weitsprung, Ballwerfen, Sprint und Lauf. In der Kategorie U10/12 verfolgt der LKZ das Ziel, die Kameradschaft in der Gruppe und die Bewegungsfreude zu fördern. Das Training findet jeweils mittwochs statt, im Sommer ab 17 Uhr auf der Leichtathletik-Anlage, im Winter ab 16.45 Uhr in der Stadthalle Zug. Wettkampfluft können die Nachwuchsath-

leten auch schnuppern, und zwar als Einzel- und Teamsportler.

Bis zu den Sommerferien starten sie im Quer durch Zug (ein Staffelwettbewerb in der Zuger Altstadt), am LKZ Frühjahrsmeeting und als Team an der Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM). Nach den Sommerferien ist sicherlich das LKZ Bettagsmeeting ein Highlight. Als Abschluss können sie in einem Vierkampf an den Innerschweizer Mehrkampfmeisterschaften antreten. Ein weiterer Höhepunkt im Jahr ist jeweils der Besuch des Alpamares und der Samichlausabig.



Unser Mittelbau

Die 12 bis 13 jährigen Nachwuchsathleten gehören der Kategorie U14 an und haben die Möglichkeit, zweimal in der Woche das Leichtathletiktraining zu besuchen, und zwar jeweils montags und donnerstags von 18.15 bis 20.00 Uhr. Im Winter findet das vielseitige, leichtathletikorientierte Training in der Turnhalle Loreto statt. Auf der Leichtathletikanlage trainieren die Athleten im Sommer die Disziplingruppen Sprung, Wurf und Lauf.

Die Vielseitigkeit und die Freude an der Leichtathletik stehen in dieser Kategorie im Vordergrund. Der Nachwuchs wird auf das leistungsorientierte Training der nächsthöheren Kategorie vorbereitet.

Als Einzelsportler starten sie an Meetings und regionalen Meisterschaften.

Bei Staffelwettkämpfen und der Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM) können sie zudem als Team an den Start gehen und den Teamgeist fördern. Im Sommer haben sie zudem die Möglichkeit, für eine Woche nach St. Moritz ins Trainingslager zu reisen.



Unsere Elite

U16/U18

Die 14 bis 17 Jährigen besuchen dreimal in der Woche das Training. Montags ab 18.00 Uhr, mittwochs um 18.30 Uhr und donnerstags um 18.15 Uhr. So können sie sich langsam auf ein oder mehrere Disziplinen spezialisieren, da das Angebot bei drei Tagen in der Woche sehr vielfältig gestaltet ist. Ob Mehrkampf, Sprint, Lauf oder Wurf, jeder kommt auf seine Kosten, trainiert aber zur Abwechslung nicht nur die spezialisierte Disziplin.



Im Winter findet das Training in der Turnhalle Loreto und im Sommer auf der Leichtathletik Anlage statt. Es wird Wert auf Kondition, Koordination, Ausdauer und Kraft gelegt. Im Mittwochstraining wird die Schnelligkeit trainiert. Ab diesem Alter ist die Teilnahme an Schweizer Meisterschaften möglich. Die Qualifikation für diese Anlässe ist ein Ansporn für die Athleten.

Die älteren Athleten können im Frühling das Trainingslager in Latsch besuchen. Für die zweite Saisonhälfte bereiten sich die Nachwuchsathleten im Sommerlager in St.Moritz vor.

Aktive

Die Aktiven trainieren je nach Disziplin individuell. Es wird aber darauf geachtet, dass keiner alleine trainieren muss. Kraftaufbau, Koordination, Kondition, Schnelligkeit und Ausdauer werden gemeinsam trainiert. Im Sommer wird der Schwerpunkt auf die Technik und die Schnelligkeit gelegt. Auch da ist trotz Einzelsport das Gruppentraining wichtig.

Das Ziel der Aktiven ist es, sich für die Schweizer Meisterschaften zu qualifizieren.

Auch die Aktiven haben beide Lager, die sie besuchen können. Das Frühlinglager im Süden und das Nachwuchslager im Sommer.



Unser Vereinsleben

Wettkämpfe

Der LKB hat sich schon mehrmals als erfolgreicher Meetingorganisator ausgezeichnet. Ein fester Bestandteil im Terminkalender der Zuger Leichtathleten sind die beiden jährlich stattfindenden LKB-Anlässe Frühjahrs- und Bettagsmeeting. Anfangs Saison haben die Leichtathleten die Gelegenheit, sich am Frühjahrsmeeting einem ersten Formtest zu unterziehen. Von Klein bis Gross können sie auf der Leichtathletikbahn in verschiedenen Disziplinen an den Start gehen. In den letzten beiden Jahren hatte zudem der Leichtathletiknachwuchs die Möglichkeit, an dem an diesem Meeting integrierten UBS Kids Cup zu starten und sich für den Schweizer Final zu qualifizieren.

Einer der grössten Nachwuchsanlässe der Schweiz ist das Bettagsmeeting. In den Kategorien U10 bis U18 kämpft der Nachwuchs um attraktive Preise und um die Mannschaftswertung.

Anlässe

Zusätzlich zu den Trainings und den Wettkämpfen wird das soziale Umfeld in den beiden LKB-Trainingslagern gepflegt. Im Frühling reisen die 16 jährigen und älteren Athleten jeweils in den Süden. Dort holen sie sich den letzten Schliff für die neue Saison. Jeweils in der zweitletzten Sommerferienwoche verbringen die Nachwuchsathleten eine Woche in St. Moritz im Engadin. Neben den Trainings steht der Spass im Vordergrund. Freundschaften werden gepflegt, sei es beim Pizzaessen, Minigolf spielen, Baden, etc. Auch beim Skitag in der Melchsee Frutt mit Schlitteln und Abendessen, dem Samichlausabig oder der Generalversammlung werden soziale Kontakte aufrecht erhalten und wieder aufgefrischt. Der LKB legt Wert auf ein soziales Umfeld, weil dies wichtig ist, um gute sportliche Leistungen zu erbringen.

Unsere Farben

Die Vereinsbekleidung kann jederzeit bei Febru Sport in Steinhausen anprobiert und direkt bestellt werden. Sobald die Bekleidung abholbereit ist, wird Febru Sport per E-Mail oder SMS benachrichtigen. Das Angebot reicht von Trainings- bis Wettkampfkleidung, von Jacke bis Sporttasche. Nachfolgend einige Beispiele. Das gesamte Angebot ist auf der LKZ-Website ersichtlich.



Febru Radsport AG
Corinne und Nadja Obergruber
Blickensdorferstrasse 3
6312 Steinhausen
Tel: 041 741 67 42
www.febru.ch



eine kleine Auswahl unserer Kleider

Terminkalender 2015

Mai

2.	Zuger Frühjahrsmeeting inkl. UBS Kids Cup	Zug
9.	36. Eröffnungsmeeting	Cham
13.	ILV Event Staffel	Sarnen
16.	SVM Regionalliga A/B	Hochdorf
17.	SVM Nachwuchs	Hochdorf
23./24.	Nationales Mehrkampfmeeting	Landquart

Juni

7.	34. Zuger Werfermeeting	Zug
13./14.	ILV-Event Einkampf	Luzern
20./21.	Regionenmeisterschaften NW Zentralschweiz	Aarau
24.	UBS Kids Cup, Kantonalfinal Zug	Zug

Juli

1.	4. Nationales Sprungmeeting	Rotkreuz
1.	Sprint Cup, Kantonalfinal Zug	Rotkreuz
14.	Spitzenleichtathletik	Luzern

August

1.-7.	Trainingslager ab U14	St. Moritz
7./8.	Schweizermeisterschaften Aktive	Zug
15./16.	Schweizermeisterschaften Mehrkampf	Lausanne
16.	Kantonenwettkampf (U16/U14)	Jura
21.	Stabhochsprungmeeting	Sarnen
29./30.	Schweizermeisterschaften U18/U16	Riehen
29./30.	Schweizermeisterschaften U23/U20	Basel

September

3.	Weltklasse Zürich	Zürich
5.	UBS Kids Cup, Schweizer Final	Zürich
6.	Team SM	Olten
12.	Schweizer Staffelleisterschaften	Lausanne
19.	27. Nationales Bettagsmeeting	Zug
26./27.	ILV-Event Mehrkampf	Hochdorf

Adressen TrainerInnen

Arnet Cyrill <i>Nachwuchs U18 und älter</i>	Hasenbergstrasse 14 6312 Steinhausen	M: 079 793 28 87 cyrill.arnet@gmx.ch
Baumgartner Corina <i>Nachwuchs U16</i>	Grenzweg 6 5033 Buchs AG	M: 076 469 89 04 corina.bau@gmx.ch
Born Ruedi <i>Nachwuchs U16</i>	Weinbergstrasse 40 6300 Zug	P: 041 710 41 04 rudolf.born@gmx.ch
Brunnschweiler Andreas <i>Nachwuchs U14/Wurf</i>	Bundesstrasse 15 6300 Zug	P: 041 711 19 14 bru@brunnschweilerheer.ch
Condrau Laura <i>Nachwuchs U10/U12</i>	Amlehnstrasse 48 6010 Kriens	M: 079 561 61 88 lauracondrau@icloud.com
Fässler Petra <i>Nachwuchs U14</i>	Unterlöchlistrasse 51 6006 Luzern	P: 041 760 26 51 petrafaessler@hotmail.com
Küng Michael <i>Mittelstrecken</i>	Grabenstrasse 1b 6340 Baar	M: 079 749 02 56 michael.kueng@gmx.ch
Hutter Mike <i>Stab/Kraft</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 641 29 35 mi-hu@bluewin.ch
Matter Hutter Barbara <i>Nachwuchs U14</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 629 04 32 hosae@gmx.de
Meier Stefan <i>Konditionstraining</i>	Albisstrasse 27 6340 Baar	P: 041 763 01 83 stefan.meier@atabaar.ch
Meile Jürg <i>Nachwuchs U16</i>	Brüölring 10c 6415 Arth	M: 079 435 54 62 juerg.meile@bluewin.ch
Rischl Peter <i>Lauf</i>	Untere Rainstrasse 80 6340 Baar	P: 041 760 02 03 peter.rischl@atabaar.ch
Reichelt Christina <i>Nachwuchs U10/U12</i>	Unterleh 19 6300 Zug	M: 076 470 03 40 chris.reichelt@bluewin.ch
Rüesch-Isenegger Margrit <i>Lauf</i>	Dachlissen 23 8932 Mettmenstetten	P: 043 466 89 70 margrit@aquafit-cham.ch

Sidler Sabrina
Wurf/Sprung

Rigistrasse 160
6340 Baar

M: 076 446 96 37
sabrina_sidler@hotmail.com

Zimmermann Petra
Nachwuchs U18 und älter

Voltastrasse 34
6005 Luzern

M: 078 825 55 11
petrazimmermann@bluemail.ch

Adressen Vorstand

Martin Fellmann
Präsident

Goldermattenstrasse 39
6312 Steinhausen

P: 041 740 47 59
martin.fellmann@gmx.ch

Matter Hutter Barbara
Vize-Präsidentin

Rigistrasse 150
6340 Baar

M: 079 629 04 32
hosae@gmx.de

Laura Condrau
Head Coach

Amlehnstrasse 48
6010 Kriens

M: 079 561 61 88
lauracondrau@hotmail.com

Küng Michael
Finanzen

Grabenstrasse 1b
6340 Baar

M: 079 749 02 56
michael.kueng@gmx.ch

Monika Letter
Administration

Riedmattli 1
6315 Oberägeri

M: 079 685 71 79
monikaletter@hotmail.com

Bachmann Daniela
J&S Coach

Zugerstrasse 64
6314 Unterägeri

P: 041 710 58 02
daniela_bachmann@yahoo.de

Mühlethaler Jan
Wettkampfleitung

Huobweid 3
6333 Hünenberg See

M: 079 405 35 42
jan.muehlethaler@suva.ch

Baumgartner Corina
Kommunikation

Grenzweg 6
5033 Buchs AG

M: 076 469 89 04
corina.bau@gmx.ch

Florin Ayer
Athletenvertretung

Eggried 1
6319 Allenwinden

M: 079 766 52 78
florin.ayer@sunrise.ch

Weitere Kontakte

Harald Kannewischer
Präsident 100er Klub

Luzernerstrasse 41
6330 Cham

P: 041 781 36 08

Kupper Nicole
Adressen

Kirchweg 119
5416 Kirchdorf

M: 078 657 61 31
nicole.kupper@bluewin.ch

