



L K Z

www.lkz.ch

LEICHTATHLETIK KLUB ZUG

1

2

3

Impressum

Herausgeber	Leichtathletik Klub Zug (LKZ)
Redaktion	Corina Baumgartner
AutorInnen	Martin Fellmann Corina Baumgartner Barbara Matter Fabian Müller Petra Fässler
Fotos	Corina Baumgartner Laura Condrau Barbara Matter Hutter
Inserate	Corina Baumgartner
Druck	Multicolor Print AG, Baar
Auflage	250 Exemplare
Ausgabe	April 2016

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 Trainerinnen 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 Grössen-

ordnung 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 ausser bei den U10/12 jederzeit und ohne Voranmeldung möglich ist.

Werden Sie Teil der Leichtathletikfamilie und lassen Sie sich begeistern.

Sportliche Grüsse

Martin Fellmann,
Präsident LK Zug

Workshop „Training“

Auch bei Erfolg ist es gut, wenn man sich hinterfragt um weiter vorwärts zu kommen. Daher hat der LKZ einen Workshop durchgeführt.

Der LKZ Workshop fand auf Initiative von Martin Fellmann statt und wurde von Beat Attinger professionell begleitet. Insgesamt waren 11 Trainer des LKZ anwesend und tauschten sich über die aktuelle Trainingssituation und das „LKZ Trainings 1x1“ aus. Im Zentrum stand die Diskussion, wie unsere Trainingsstruktur aufgebaut ist und wie wir diese an die aktuellen Bedürfnisse und Ressourcen anpassen können. In zwei Gruppen wurde zu diversen Punkten Stellung bezogen, die Ergebnisse ausgetauscht und gemeinsam festgelegt, welche Punkte nun prioritär in kleineren Arbeitsgruppen verfolgt werden sollen. Diese Arbeitsgruppen wurden anschliessend an der nächsten Vorstandssitzung gebildet und sollen nun im Verlaufe dieser Saison die festgelegten Ziele weiterverfolgen. Ergebnisse bzw. konkrete Veränderungen sollen nach Möglichkeit im Trainingsalltag umgesetzt werden.

Dieser Workshop bot uns Gelegenheit unsere Visionen auszutauschen und auch wieder einmal zu erfahren, dass wir bereits jetzt eine gemeinsame Trainingsphilosophie verfolgen und „auf gutem Weg“ sind.

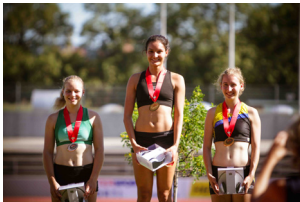
Lucio di Tizio

Bereits vorgängig haben wir bei den Sprintern sozusagen das Tüpfchen auf dem i gesucht. Gefunden haben wir das i-Tüpfchen in Lucio di Tizio, ehemaliger Nationaltrainer im Sprint. Er unterstützt alle zwei Wochen unsere Sprintcoachs. Ein optimales Training für unsere Sprintathleten. Unter anderem für Géraldine Frey, die so ihrem Ziel mit der Limite für die U20 WM über 100m näher kommt. Aber auch für Johanna Kannevischer ist es ein wichtiges Puzzlestück auf ihrem Weg. Beide Athletinnen sind im Kader Swiss Starters Future.

Impressionen



Géraldine Frey



Johanna Kannevischer



Sieg an der SVM (Reg.Liga B)



Sonja Borner



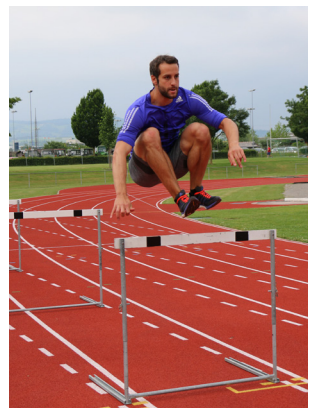
Elina Magaldi



Trainingslager Medulin



SM 2015



Tobias Furer

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 Innerschweiz gehören und fördert in erster Linie den leistungsorientierten Wettkampfsport. Auch „Gesundheitssportler“ sollen jedoch beim LKZ Platz haben 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 Nachwuchstraining 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 internationalen Sportanlässen in Erscheinung und will auch auf diese Weise die Leichtathletik fördern und sein Image als kompetenter und anerkannter Organisator wahren und ausbauen.
6. Der LKZ schafft ein gesundes soziales 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 nötigen Rückhalt zu geben. Die AthletInnen identifizieren sich mit dem LKZ.
7. Der LKZ befürwortet eine offene Kommunikationspolitik nach innen und nach aussen und pflegt eine kooperative 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 Nachwuchsathleten 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) und an der Innerschweizer Staffelmehrschaft. Nach den Sommerferien ist sicherlich das LKZ Betagsmeeting ein Highlight. Im Winter können die Jungs und Mädchen am UBS Kids Cup Team teilnehmen und absolvieren einen Crosslauf. 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 Disziplinen- gruppen 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 im Süden 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 LKZ hat sich schon mehrmals als erfolgreicher Meetingorganisator ausgezeichnet. Ein fester Bestandteil im Terminkalender der Zuger Leichtathleten sind die beiden jährlich stattfindenden LKZ-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 LKZ-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 LKZ 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 2016

Mai

7.	Zuger Frühjahrsmeeting inkl. UBS Kids Cup	Zug
14.	Raiffaisen-Frühjahrsmeeting	Sarnen
18.	ILV Event Staffel	Zug
21./22.	SVM Aktive und Nachwuchs	Hochdorf
21./22.	Nationales Mehrkampfmeeting	Landquart
25.	30. LA-Abendmeeting	Freienbach
27.	SM 10'000m + Steeple	Uster

Juni

4.	37. Eröffnungsmeeting	Cham
11./12.	ILV-Event Einkampf	Luzern
22.	UBS Kids Cup, Kantonalfinal Zug	Zug
25./26.	Regionenmeisterschaften NW Zentralschweiz	Zofingen
29.	Sprintcup Kant. Final Zug + 5. Nat. Sprungmeeting	Rotkreuz

Juli

6.-10.	EM	Amsterdam
16./17.	Schweizermeisterschaften Aktive	Genf

August

6.-12.	Trainingslager ab U14	St. Moritz
19./20.	Sommermeeting	Sarnen
27.	Schweizermeisterschaften Staffel	Basel

September

1.	Weltklasse Zürich	Zürich
3.	UBS Kids Cup, Schweizer Final	Zürich
4.	Team SM	Delémont
7.	Mille Gruyère AOP, Schweizer Final	Emmenbrücke
10./11.	Schweizermeisterschaften U18/U16	Aarau
10./11.	Schweizermeisterschaften U23/U20	Langenthal
17.	28. Nationales Bettagsmeeting	Zug
24./25.	ILV-Event Mehrkampf + SM 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 U12</i>	Amlehnstrasse 48 6010 Kriens	M: 079 561 61 88 lauracondrau@icloud.com
Erzinger Fabienne <i>Nachwuchs U10</i>	Inwilerriedstrasse 15 6340 Baar	M: 079 425 97 77 fabienne.erzinger@databaar.ch
Eugster Marion <i>Nachwuchs U14</i>	Leimatt B 6317 Oberwil	M: 079 220 79 10 marion.eugster@bluewin.ch
Fässler Petra <i>Nachwuchs U14</i>	Unterlöchlistrasse 51 6006 Luzern	P: 041 760 26 51 petrafaessler@hotmail.com
Hutter Mike <i>Stab/Kraft</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 641 29 35 mi-hu@bluewin.ch
Küng Michael <i>Mittelstrecken</i>	Grabenstrasse 1b 6340 Baar	M: 079 749 02 56 michael.kueng@gmx.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@databaar.ch
Meile Jürg <i>Nachwuchs U16</i>	Brürling 10c 6415 Arth	M: 079 435 54 62 juerg.meile@bluewin.ch
Nietlisbach Nicole <i>Nachwuchs U14</i>	Stolzengrabenstrasse 69 6317 Oberwil	M: 078 876 29 95 nini69@bluewin.ch
Rischi Peter <i>Lauf</i>	Untere Rainstrasse 50 6340 Baar	P: 041 760 02 03 peter.rischi@databaar.ch
Rüesch-Isenegger Margrit <i>Lauf</i>	Dachlissen 23 8932 Mettmenstetten	P: 043 466 89 70 margrit@aquafit-cham.ch
Sidler Sabrina <i>Wurf/Sprung</i>	Rigistrasse 160 6340 Baar	M: 076 446 96 37 sabrina_sidler@hotmail.com



KLUB ZUG

Weiss Lisa
Nachwuchs U14

Widenstrasse 32
6317 Oberwil

M: 079 917 33 58
lisa.we96@gmail.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

Amlahnstrasse 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

