



Impressum

Herausgeber Leichtathletik Klub Zug (LKZ)
Redaktion Urs Hengglar
AutorInnen Martin Fellmann
Jan Mühlethaler
Urs Henggeler

Fotos Martin Fellmann
Fabian Müller
Barbara Matter Hutter

Inserate Urs Henggeler
Druck Multicolor Print AG, Baar
Auflage 250 Exemplare
Ausgabe Juli 2019

Editorial

Herzlich Willkommen beim Leichtathletik Klub Zug.

Die Leichtathletik lebt!

Das zeigt sich daran, dass der Leichtathletik Klub Zug (LKZ) seit vielen Jahren auf eine Nachwuchsabteilung mit über 100 Athletinnen und Athletinnen zählen kann. Und dies in einer mittelgrossen 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 hat dennoch eine Vielzahl von Disziplinen anzubieten: Weitsprung, Sprint, Kugelstossen, Mittelstrecken, Diskus, Ball usw. Mit der Leichtathletik allein ist es jedoch nicht getan. Es braucht Trainerinnen und Trainer, die die Disziplinen mit Leben füllen – und diese auch vermitteln. Der Leichtathletik Klub Zug kann derzeit auf mehr als 20 Trainerinnen und Trainer zurückgreifen, die den Sportbetrieb auf der Leichtathletikanlage Allmend sicherstellen. Der Vorstand schafft die bestmöglichen Voraussetzungen, etwa im Beschaffen der finanziellen Mittel, die es braucht, um einen Sportverein

dieser Grössenordnung am Leben zu erhalten. Dass Vorstand und Trainerstab nahezu unentgeltlich arbeiten, ist Teil unserer Philosophie und Kultur. Diese Einstellung trägt auch dazu bei, die Finanzen im Gleichgewicht zu halten. Der Leichtathletik Klub Zug kann zudem Jahr für Jahr auf die Unterstützung von zahlreichen Helferinnen und Helfern zählen. Nur so ist es möglich, mit dem Frühjahrsmeeting und dem Bettagsmeeting bedeutende Leichtathletikmeetings durchzuführen. Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir über das Innenleben des Leichtathletik Klub Zug berichten, ebenso über die Trainingsgruppen, unsere Geschichte, die Trainingslager, usw. Wir wollen Kinder und Jugendliche animieren, im Leichtathletik Klub Zug ein Schnuppertraining zu absolvieren, was in den meisten Trainingsgruppen jederzeit und ohne Voranmeldung möglich ist. Werden Sie Teil unserer Leichtathletikfamilie und lassen Sie sich begeistern.

Sportliche Grüsse

Martin Fellmann,
Präsident LK Zug

Was den LKZ ausmacht

jam. Der seit über 70 Jahre existierende Leichtathletik Klub Zug ist nur so gut wie seine Mitglieder. Da sind zum einen die Athletinnen und Athleten, die seit Jahrzehnten die leistungssportliche Komponente von einem der lizenzstärksten Leichtathletikvereine in der Zentralschweiz ausmachen. Etwa Rosmarie Müller und Patricia Nadler, die als erste und bisher einzige Zuger und Mitglieder des LK Zug an Olympischen Sommerspielen teilgenommen haben. Rosmarie Müller 1988 im Marathon in Seoul, Patricia Nadler 1996 im Siebenkampf in Atlanta. Heute sind es Géraldine Frey, Silke Lemmens und Ronja Wengi, die in ihren Disziplinen Schweizer Meister sind und im besten Fall ebenso irgendwann an Olympischen Spielen starten werden. Genauso wichtig ist der Vorstand mit unserem Präsidenten Martin Fellmann, der die Voraussetzungen dafür schafft, Nachwuchs- und Spitzenleichtathletik im LK Zug betreiben zu können. Da geht es zum einen um die Finanzen, die es braucht, um einen Verein dieser Grössenordnung am Leben zu erhalten. Es braucht Gespräche mit der Stadt, mit dem Kanton, mit den Trainerinnen und Trainern, mit

den Sponsoren und mit anderen Vereinen, um die Interessen des LK Zug und der Leichtathletik an sich wahren zu können. Die Trainerinnen und Trainer sind ein weiterer wichtiger Pfeiler, auf dem der Vereinserfolg baut. Ohne Trainer keine Athleten. So einfach ist das. Wenn Trainer wie zum Beispiel Jürg Meile über Jahrzehnte im LK Zug wirken und Tausende von Stunden auf der Herti Allmend verbringen, dann ist ein solcher Einsatz mit keinem Geld der Welt aufzuwiegen. Zu guter Letzt muss ein Verein wie der LK Zug auf Helferinnen und Helfer zählen können, um Anlässe wie das Frühjahrsmeeting oder das Bettagsmeeting durchführen zu können. Davon kann es nicht genug geben – und an diesem Punkt müssen wir weiterarbeiten. Ein Verein muss Strukturen haben, er muss Trainer haben, um Athleten anzuziehen – und er muss in der Lage sein, Wettkämpfe regionaler und nationaler Natur zu organisieren, um wiederum der Leichtathletik einen Ruck zu geben. Es ist ein Kreislauf, den es unentwegt in Bewegung zu halten gilt.

Impressionen



Silke Lemmens



Plauschmehrkampf, Hochdorf



Ronja Wengi



Frühlingstrainingslager



Géraldine Frey, Silke Lemmens



Géraldine Frey (Bild sportfan.ch)



Jon Paul de Vera



Jugend trainiert mit Weltklasse

Über den Verein

Der LK Zug zählt zu den führenden Leichtathletikvereinen der Zentralschweiz. Ansässig im Stadion Herti Allmend, orientiert er sich primär am Wettkampf- und Leistungssport. Doch auch «Gesundheitssportler» finden im Leichtathletik Klub Zug die nötige Beachtung. Mit seiner breitaufgestellten Nachwuchsabteilung stellt der LK Zug die Kontinuität seiner Arbeit im Wettkampf- und Leistungssport sicher. Mit der Organisation von Grossanlässen – im Jahr 2020 stehen die Schweizer Staffelmeisterschaften in Zug an – engagiert sich der Verein auch gesamtschweizerisch für die Leichtathletik.

Geschichte Der Leichtathletik Klub Zug ist 1945 in der Stadt Zug gegründet worden. In den Folgejahren wurde der Verein um die Abteilungen Handball (1948), Fitness (1966), Volleyball (1973) und Basketball (1974) erweitert. Damit wurde der LK Zug zum grössten polysportiven Verein des Kantons Zug. Seit 2011 wird die Leichtathletikabteilung – wie die anderen Abteilungen auch – als eigenständiger Verein geführt und gehört weiterhin der Dachorganisation an.

Sportliche Highlights In der nahezu 75jährigen Vereinsgeschichte qualifizierten sich zwei Athleten für Olympische Spiele. 1988 startete Rosmarie Müller in Seoul im Olympiamarathon. Und mit Patricia Nadler hat der Verein eine zweite Olympionikin, die 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 engagiert. Auch gewannen die Athletinnen und Athleten des LK Zug an Schweizer Meisterschaften zahlreiche Medaillen. In jüngster Zeit waren es Tobias Furer, Susanne Rüegger, Géraldine Frey und Silke Lemmens, die sich für internationale Grossanlässe qualifizierten. Tobias Furer startete an den EM 2014 in Zürich und ist siebenfacher Schweizer Meister über 110 m Hürden. Susanne Rüegger qualifizierte sich im Marathon für die EM 2018 in Berlin, musste jedoch verletzungshalber in letzter Minute passen. Géraldine Frey gewann mit der Sprintstaffel an den Junioren EM 2017 die Bronzemedaille, derweil Silke Lemmens an den Junioren WM 2018 mit der Sprintstaffel Sechste wurde.

Leitbild

1. Der LK Zug zählt zu den führenden Leichtathletikvereinen der Zentralschweiz. Er fördert primär den Wettkampf- und Leistungssport. Doch auch «Gesundheitssportler» finden im Leichtathletik Klub Zug die nötige Beachtung.
2. In der Realisierung seiner Ziele fühlt sich der LK Zug einem sportlichen Ethos verpflichtet. Er spricht sich unmissverständlich gegen den Einsatz von leistungsfördernden Substanzen oder Methoden, die auf der offiziellen Dopingliste stehen, aus.
3. Mit seiner breitaufgestellten Nachwuchsabteilung stellt der LK Zug die Kontinuität seiner Arbeit im Wettkampf- und Leistungssport sicher. Er betreibt ein vielfältiges, multidisziplinäres Nachwuchstraining.
4. Der LK Zug tritt als regelmässiger Veranstalter von regionalen und nationalen Sportanlässen in Erscheinung. Damit stärkt er sein Image als kompetenter und anerkannter Veranstalter und fördert das Ansehen und die Verankerung der Leichtathletik in der Schweiz.
5. Der LK Zug entwickelt seine Trainerinnen und Trainer durch gezielte Aus- und Weiterbildung weiter.
6. Der LK Zug schafft ein gesundes soziales Umfeld. Ein solches fördert sportliche Höchstleistungen – und es legt das Fundament für das Engagement seiner Mitglieder in der Vereinsarbeit.
7. Der LK Zug betreibt eine transparente Kommunikationspolitik.



Unsere Jüngsten

Schon die Kleinsten können im LK Zug Leichtathletikluft schnuppern. Die 7 bis 11-jährigen Kinder lernen die Leichtathletik in ihren Grundzügen kennen. Auf spielerische Weise werden ihnen die Disziplinen Weitsprung, Ballwerfen, Sprint und Lauf vermittelt. In der Kategorie U10/12 verfolgt der LK Zug 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 Leichtathletikanlage, im Winter ab 16.45 Uhr in der Stadthalle Zug. Auch Wettkampfluft können die Jüngsten schnuppern – sowohl als Einzel- wie auch als Teamsportler.

Bis zu den Sommerferien starten die Kleinsten am Quer durch Zug (ein Stafelwettbewerb in der Zuger Altstadt), am Frühjahrsmeeting des LK Zug und als Team im Rahmen der Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM) und an den Innerschweizer Staffelmeisterschaften. Nach den Sommerferien ist ein Start am Bettagsmeeting des LK Zug ein Highlight. Im Winter können die Jüngsten am UBS Kids Cup Team teilnehmen – und sie absolvieren einen Crosslauf. Als weitere Höhepunkte im Jahresprogramm kristallisieren sich jeweils der Besuch im Alpmare und der Samichlausabend heraus.



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 Uhr. Im Winter findet das vielseitige, leichtathletikorientierte Training in der Turnhalle Loreto statt. Auf der Leichtathletikanlage trainieren die Athletinnen und Athleten im Sommer die Disziplinen Sprung, Wurf, Sprint und Lauf. Die Vielseitigkeit und die Freude an der Leichtathletik stehen in dieser Kategorie im Vordergrund. Der Nach-

wuchs wird auf das leistungsorientierte Training der nächsthöheren Kategorie vorbereitet. Als Einzelsportler starten sie an Meetings und regionalen Meisterschaften. An Staffelwettkämpfen und im Rahmen der Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM) können sie zudem als Team an den Start gehen und auf diese Weise 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 Uhr, mittwochs um 18.30 Uhr und donnerstags um 18.15 Uhr. So können sie sich langsam auf eine oder mehrere Disziplinen spezialisieren, da das Angebot bei drei Tagen in der Woche sehr vielfältig gestaltet ist. Ob Mehrkampf, Sprint, Lauf oder Wurf, ein Jeder kommt auf seine Kosten, trainiert aber zur Abwechslung nicht nur die Spezialdisziplin. Im Winter findet das Training in der Turnhalle Loreto, im Sommer auf der Leichtathletikanlage Allmend 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 Athletinnen und Athleten. Die älteren Athletinnen und Athleten haben zudem die Möglichkeit, im Frühling das Trainings-

lager im Süden zu besuchen. Für die zweite Saisonhälfte bereiten sich die Nachwuchsatleten 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 Technik und 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 die Möglichkeit, sowohl im Frühjahr wie auch im Sommer das vom LK Zug organisierte Trainingslager zu besuchen.



Unser Vereinsleben

Wettkämpfe Der LK Zug hat sich schon mehrfach als erfolgreicher Organisator von Grossanlässen oder Meetings hervorgetan. Ein fester Bestandteil im Terminkalender der Zuger Leichtathleten sind die jährlich stattfindenden Anlässe des LK Zug. Anfangs Saison haben die Athletinnen und Athleten 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. Für die Stabhochspringer organisiert der LK Zug seit einigen Jahren in der ersten Juli-Woche ein immer beliebter werdendes Stabhochsprungmeeting. Einer der grössten Nachwuchsanlässe der Schweiz ist das Nationale Bettagsmeeting. In den Kategorien U10 bis U18 kämpft der Nachwuchs um Rekorde und attraktive Preise. Mit dem UBS Kids Cup Team organisiert der LK Zug neu auch einen Hallenwettkampf in welchem die Nachwuchsathleten in Teams gegeneinander antreten.

Anlässe Zusätzlich zu den Trainings und 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 Sommersaison. Jeweils in der zweitletzten Sommerferienwoche verbringen die Nachwuchsathleten eine Woche in St. Moritz im Engadin. Neben den Trainings steht der Spass und die Kameradschaft im Vordergrund. Freundschaften werden gepflegt, sei es beim Pizzaessen, Minigolf spielen, Baden, etc. Auch der Samichlausabend und die Generalversammlung dienen dazu, soziale Kontakte aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Der LK Zug legt Wert auf ein soziales Umfeld, weil dies wichtig ist, um gute sportliche Leistungen zu erbringen.

Supportvereinigung 100er Klub

Der LKZ 100er Klub ist ein vom LK Zug unabhängiger Verein, der leistungs- und spitzensportorientierte Athletinnen und Athleten unterstützt. Der LKZ 100er Klub, einst zur Unterstützung von Patricia Nadler, Olympiateilnehmerin 1996 in Atlanta, ins Leben gerufen, finanziert in erster Linie Trainingslager, Massagen, Physiotherapien, Wettkampfspesen und Grossanlassprojekte. Auf die Unterstützung des 100er Klubs konnte in den letzten Jahren unter anderem auch Tobias Furer zählen. Der mittlerweile vom Leistungssport zurückgetretene Tobias Furer nahm unter anderem an den Europameisterschaften 2014 in Zürich teil, ebenso wie an den Universiaden in Russland und Südkorea, wo er über 110 m Hürden bis in den Final vorsties (Rang 7). Derzeit profitieren unsere besten Athletinnen und Athleten von den rund 150 Mitgliedern der Supportvereinigung. Gespannt sein darf unsereins in unmittelbarer Zukunft auf die Ergebnisse von Géraldine Frey, Silke Lemmens, und Ronja Wengi, die sich für internationale Meisterschaften qualifiziert haben. Derweil die Stabhochspringerin Ronja Wengi Ende Juli

in Baku am olympischen Festival der europäischen Jugend an den Start geht, starten Géraldine Frey und Silke Lemmens an den U23 EM im schwedische Gävle. Die beiden Zugerinnen laufen in der gleichen Sprintstaffel, so etwas hat es in bald 75 Jahren LK Zug LK Zug noch nie gegeben.

Der von Harald Kannewischer präsiidierte 100er Klub ist auf neue Mitglieder angewiesen, um auch in Zukunft junge Talente und Spitzenkräfte unterstützen zu können. Mit dieser Initiative sind all diejenigen angesprochen, die mit einem Jahresbeitrag von mindestens 100 Franken unsere besten Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg begleiten wollen. Erlebt zusammen mit gleichgesinnten Supportern die Entwicklung der Talente des LK Zug hautnah mit. Gerne möchten wir Dich als neues Mitglied unseres Gönnervereins gewinnen.



<https://www.lkz.ch/100er-klub/wer-sind-wir/>

Weitere Informationen

Die aktuellsten News, Fotos, Kontakte, weitere Informationen sowie Termine findest du auf „www.lkz.ch“.



www.lkz.ch

Leichtathletik Klub Zug / Trainingsplan Sommer 2019 (ab 29. April) / Leichtathletik Stadion Herti Allmend

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
18.15 – 20.00 Uhr	18.15 – 20.00 Uhr	17.00 – 18.30 Uhr	18.15 – 20.00 Uhr	10.00 – 13.00 Uhr
Nachwuchs U14 (Jrg. 2006/2007) Coaches: Anke Leekens Victoria Zürcher	 Mittel- / Langstrecken Coach: Peter Rischli Zuger Lauftreff diverse Trainer in verschiedenen Gruppen	Nachwuchs U10 (Jrg. 2010/2011) Coaches: Sabrina Heller Nina Glig Lena Dvysil	Nachwuchs U14 (Jrg. 2006/2007) Coaches: Flori Ayer Deborah Wengi Petra Reber	Trainings nach Ansaage LKZ / ILV - Wettkämpfe 04.05.: LKZ Frühjahrsmeeing, Zug 01./02.06.: SVM, Hochdorf
18.15 – 20.00 Uhr		17.00 – 18.30 Uhr	18.15 – 20.00 Uhr	
Nachwuchs U16 (Jrg. 2004/2005) Coaches: Ruedi Born Elina Magaldi		Nachwuchs U12 (Jrg. 2008/2009) Coaches: Laura Condrau Zahra Merchant Safra Mohamed Rawfal	Nachwuchs U16 (Jrg. 2004/2005) Coaches: Corrina Baumgartner Urs Henggeler	26.06.: Innerschweizer Stafel- meisterschaften, Ibach 06.07.: LKZ Stabmeeing Nachwuchs, Zug 13./14.09.: LKZ Bettagmeeing, Zug
18.15 – 20.00 Uhr		16.00 – 17.30 Uhr	18.15 – 20.00 Uhr	
Sprint / Hürden (ab Jrg. 2003) Coaches: Jürg Meile Tobias Furer		Stab Anfänger Coach: Michael Hutter	Sprint / Sprung / Wurf (ab Jrg. 2003) Coaches: Jürg Meile Fabio Müller Andreas Brunnsweller	Kontaktpersonen U10: Sabrina Heller 076 510 02 23 U12: Laura Condrau 079 561 61 88 U14: Anke Leekens 079 633 15 85 U16: Corrina Baumgartner 076 469 89 04
		18.30 – 20.15 Uhr		
		Stab Fortgeschritten Coach: Michael Hutter		
		18.30 – 20.15 Uhr		
		Sprint (ab Jrg. 2003) Coach: Fabio Müller		
		18.00 – 19.30 Uhr		
		Wurf Coaches: Barbara Matter Andreas Brunnsweller		
				U18/Sprint/Sprung/Hürden: Jürg Meile 079 435 54 62 Wurf: Barbara Matter 079 629 04 32 Mittel- / Langstrecken: Flori Ayer 079 766 52 78 Peter Rischli 079 684 13 88 Stab: Michael Hutter 079 641 29 35

Adressen Vorstand

Martin Fellmann <i>Präsident</i>	Goldermattenstrasse 39 6312 Steinhausen	P: 041 740 47 59 martin.fellmann@gmail.ch
Matter Hutter Barbara <i>Vize-Präsidentin</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 629 04 32 hosae@gmx.de
Küng Michael <i>Finanzen</i>	Talstrasse 4c 5630 Muri	M: 079 749 02 56 michael.kueng@gmx.ch
Monika Letter <i>Administration</i>	Riedmattli 1 6315 Oberägeri	M: 079 685 71 79 monikaletter@hotmail.com
Bachmann Rispoli Daniela <i>J&S Coach</i>	Zugerstrasse 64 6314 Unterägeri	P: 041 710 58 02 daniela_bachmann@yahoo.de
Mühlethaler Jan <i>Wettkampfleitung</i>	Huobweid 3 6333 Hünenberg See	M: 079 405 35 42 jan.muehlethaler@suva.ch
Henggeler Urs <i>Kommunikation</i>	Industriestrasse 15a 6300 Zug	M: 079 391 51 39 u_henggeler@msn.com
Florin Ayer <i>Athletenvertretung</i>	Eggried 1 6319 Allenwinden	M: 079 766 52 78 florin.ayer@sunrise.ch

Weitere Kontakte

Harald Kannewischer <i>Präsident 100er Klub</i>	Luzernerstrasse 41 6330 Cham	P: 041 781 36 08
Kupper Nicole <i>Adressen</i>	Kirchweg 119 5416 Kirchdorf	M: 078 657 61 31 nicole.kupper@bluewin.ch



Zuger Kantonalbank

swissfruit.ch



SUISSE
GARANTIE

Schweiz. Natürlich.