



LEICHTATHLETIK KLUB ZUG

Gegründet 1945



LEICHTATHLETIK KLUB ZUG

IMPRESSUM

Herausgeber	Leichtathletik Klub Zug (LKZ)
Redaktion	Urs Henggeler
AutorInnen	Urs Henggeler, Jan Mühlethaler, Martin Fellmann
Fotos	Fabian Müller, Constantin Kannewischer, Urs Henggeler, Athletix.ch
Druck	Multicolor Print AG, Baar
Auflage	250 Exemplare
Ausgabe	Juni 2021

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 Athleten 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. Mit der Leichtathletik allein ist es jedoch nicht getan. Es braucht Trainerinnen und Trainer, die die Diszi-

plinen 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 Hertiallmennd sicherstellen.

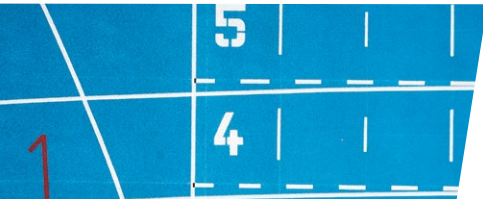
Der Vorstand schafft die bestmöglichen Voraussetzungen, die es braucht, um einen Sportverein dieser Grössenordnung am Leben zu erhalten. Der Leichtathletik Klub Zug kann zudem Jahr für Jahr auf die Unterstützung von zahlreichen Helferinnen und Helfern zählen. Nur so ist es möglich, regelmässig bedeutende Leichtathletikmeetings und nationale Meisterschaften 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 LKZ ein Schnuppertraining zu absolvieren, was in den meisten Trainingsgruppen jederzeit und ohne Voranmeldung möglich ist. Werde Teil unserer Leichtathletikfamilie und lasse dich begeistern.

Sportliche Grüsse
Martin Fellmann, Präsident LK Zug

IMPRESSIONEN





ÜBER DEN VEREIN

Der LK Zug zählt zu den führenden Leichtathletikvereinen der Zentralschweiz. Zu Hause im Stadion Hertiallmen, orientiert er sich primär am Wettkampf- und Leistungssport. Doch auch Hobbysportlerinnen und -sportler finden im Leichtathletik Klub Zug ein entsprechendes Angebot. Mit seiner breit aufgestellten Nachwuchsabteilung stellt der LK Zug die Kontinuität seiner Anstrengungen im

Wettkampf- und Leistungssport sicher. Mit der Organisation von Grossanlässen engagiert sich der LK Zug auch gesamtschweizerisch für die Leichtathletik. Letztmals war dies am 20. September 2020 der Fall, als die Schweizer Staffelleisterschaften auf der neuen blauen Tartanbahn des Stadions Hertiallmen durchgeführt wurden.

Der Leichtathletik Klub Zug wurde 1945 in der Stadt Zug gegründet. In den Folgejahren kamen neue Sportarten hinzu, die als Abteilungen organisiert wurden: Handball (1948), Fitness (1966), Volleyball (1973) und Basketball (1974). Damit wurde der LK Zug mit rund 1500 Mitgliedern zum grössten polysportiven Verein im Kanton Zug. Seit zehn Jahren (2011) wird die Leichtathletikabteilung – wie die anderen Abteilungen auch – als eigenständiger Verein geführt. Er gehört weiterhin der Dachorganisation an, was vor allem in sportpolitischen Belangen und bei der Organisation von Grossanlässen von Nutzen sein kann.

In der über 75-jährigen Vereinsgeschichte qualifizierten sich zwei Athletinnen für Olympische Spiele: 1988 startete Rosmarie Müller in Seoul auf der Marathonstrecke, was vor und nach ihr keiner



anderen Zugerin gelang. Auch Patricia Nadler ist bisher die einzige Zugerin, die im Siebenkampf die Schweiz an Olympischen Spielen vertreten durfte. 1996 startete die Walchwilerin in Atlanta und belegte unter hochsommerlich schwülen Bedingungen den 23. Platz.

Abgesehen von diesen Grosserfolgen, waren die Frauen des LK Zug von 1998 bis 2007 in der höchsten Liga der Schweizer Vereinsmeisterschaften engagiert. Auch gewannen die Athletinnen und Athleten an Schweizer Meisterschaften zahlreiche Medaillen. In jüngster Zeit waren es Tobias Furer, Susanne Rügger, Géraldine Frey, Silke Lemmens und Ronja Wengi, die sich auch für internationale Grossanlässe qualifizierten. Der mittlerweile vom Spitzensport zu-

rückgetretene Tobias Furer startete an den EM 2014 in Zürich und ist siebenmaliger Schweizer Meister über 110 m Hürden. Susanne Rügger qualifizierte sich im Marathon für die EM 2018 in Berlin, musste jedoch verletzungshalber passen. Géraldine Frey gewann mit der Schweizer Sprintstaffel an den Junioren EM 2017 die Bronzemedaille, derweil Silke Lemmens an den Junioren WM 2018 mit der Sprintstaffel Sechste wurde. Die beiden Sprinterinnen starteten zudem an den U23 EM 2019 in Gävle. Ronja Wengi, die jüngste Topathletin des LK Zug, qualifizierte sich im Stabhochsprung für die European Youth Olympic Games 2019 in Baku und gewann 2021 an den Schweizer Hallenmeisterschaften ihre erste Elitemedaille (Bronze).

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 Kernbewegungen Laufen, Werfen und Springen vermittelt.

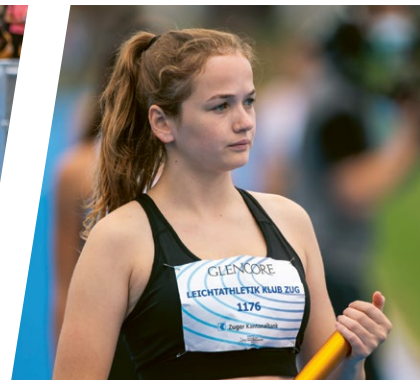
In den Kategorien U10 und U12 verfolgt der LK Zug das Ziel, die Kameradschaft in der Gruppe und die Freude an der Bewegung zu fördern. Das Training findet jeweils mittwochs statt, im Sommer ab 17 Uhr auf der Leichtathletikanlage, im Winter ab 16.45 Uhr in der Stadthalle Zug.

Auch Wettkampfluft können die Jüngsten schnuppern – sowohl als Einzel- wie auch als Teamsportler. Mit Wettkämpfen wie das Quer durch Zug (ein Staffelwettbewerb in der Zuger Altstadt), UBS Kids Cup Team, Schweizerische Vereinsmeisterschaften und diverse weitere Staffelwettbewerbe soll der Zusammenhalt innerhalb der Gruppe gestärkt werden. Einzelstarts auf der Herti allmend beim Frühjahres- oder beim nationalen Bettagstagsmeeting runden das Wettkampfangebot für die Jüngsten ab.

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. Der LK Zug ist bestrebt, in dieser Kategorie ein vielseitiges Trainingsprogramm anzubieten, bei welchem der Spass und die Freude im Vordergrund stehen. Ziel ist es, den Nachwuchs auf das leistungsorientierte Training der nächsthöheren Kategorie vorzubereiten. Auch in dieser Kategorie

steht den Athleten ein abwechslungsreiches Wettkampfangebot zur Verfügung. Regionale Meetings und Meisterschaften werden ebenso besucht wie Staffelwettkämpfe und Schweizerische Vereinsmeisterschaften. Durch diesen Mix kann einerseits der Zusammenhalt in der Gruppe gestärkt werden und andererseits die Heranführung an den leistungsorientierten Wettkampf gewährleistet werden. Grosses Highlight in der Leichtathletiksaison der Nachwuchsathleten ist das jährlich stattfindende Nachwuchslager in St.Moritz, welches ab der Stufe U14 besucht werden darf. Während einer Woche wird inmitten der herrlichen Bergwelt von St.Moritz trainiert, wobei Spiel und Spass sicherlich nicht zu kurz kommen.



UNSERE ELITE

U16/U18

Die 14- bis 17-Jährigen besuchen dreimal in der Woche das Training. Montags um 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 wird 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 diesen Kategorien 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 Trainingslager im Süden zu 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 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.



UNSERE SPITZENATHLETEN



Mit Ronja Wengi und Géraldine Frey starten zwei Athletinnen für den LK Zug, welche auch Mitglied eines nationalen Kaders sind. Beide sind der Beweis dafür, dass der LK Zug dank optimalen Trainingsbedingungen Athletinnen und Athleten an die nationale Spitze bringen kann.

Géraldine Frey

Géraldine Frey kam mit 14 Jahren relativ spät zur Leichtathletik. Schnell zeigte sich, dass die Unterägererin über ausserordentliches Talent in den Sprintdisziplinen verfügt. Der Durchbruch gelang Géraldine in der Saison 2015, als sie sich mit der U20-Nationalstaffel für die Junioren-EM qualifizieren konnte. Zwei Jahre später konnte sie zusammen mit Sarah Atcho, Ajla Del Ponte und

Riccarda Dietsche an den U23-Europameisterschaften über 4×100 m die Bronzemedaille gewinnen. 2019 konnte Géraldine sich erneut für die Junioren-Europameisterschaften qualifizieren und wurde Ende Saison sogar als Ersatzläuferin der 4×100-m-Nationalstaffel für die Weltmeisterschaften in Doha selektiert. Es war dies zum ersten Mal in der Geschichte des LK Zug, dass eine Athletin des LK Zug für Weltmeisterschaften selektioniert wurde. Im Frühjahr 2021 konnte sich Géraldine für die Halleneuropameisterschaften der Aktiven über 60 m qualifizieren, musste dann jedoch verletzungsbedingt passen. Für das aktuelle Jahr hat sich Géraldine eine Teilnahme an den Olympischen Spielen sowie an der Universiade zum Ziel gesetzt.

Ronja Wengi

Die Steinhauserin ist von Kindesbeinen an Mitglied im LK Zug. Die 18-jährige Steinhauserin ist eine vielseitig talentierte Athletin und konnte an Schweizer Nachwuchsmeisterschaften bereits Medaillen im Stabhochsprung, Weitsprung und über die Hürdendistanz gewinnen. Vorläufiger Höhepunkt ihrer noch jungen Karriere ist die Teilnahme am Olympi-

schen Festival der europäischen Jugend (EYOF) in Baku, wo sie im Stabhochsprung gegen kontinentale Konkurrenz antreten durfte. An den Schweizer Hallenmeisterschaften der Aktiven konnte sich Ronja in diesem Jahr zum ersten Mal eine Medaille bei den Aktiven umhängen lassen. Ambitioniertes Ziel von Ronja für diese Saison ist eine Teilnahme an der U20-EM.

LKZ 100ER KLUB



Der LKZ 100er Klub ist ein vom LK Zug unabhängiger Verein, der spitzensportorientierte Athletinnen und

Athleten finanziell unterstützt. Der Klub, der von Harry Kannewischer präsiert wird, wurde im Jahr 1995 gegründet – und zwar mit der Idee, Patricia Nadler auf ihrem Weg nach Atlanta bestmöglich den Rücken freizuhalten. Nach dem Rücktritt von Patricia Nadler – nach vielen Jahren im IKRK steht die mittlerweile in Genf wohnhafte Zugerin der Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit (Deza) im Aussendepartement vor – än-

derte sich am Sinn und Zweck des LKZ 100er Klubs wenig bis gar nichts. Über die Jahre profitierten zahlreiche weitere Athletinnen und Athleten – Daniela Bachmann, Petra Zimmermann, Stefanie, Christian und Martin Murer, Monika Letter, Tobias Furer, Géraldine Frey, Ronja Wengi, Susanne Rügger und viele mehr – von den finanziellen Leistungen der rund 150 Mitglieder des Supporter-Klubs des LK Zug. Die Mitglieder werden einmal jährlich zur Generalversammlung und zu einem Apéro im Rahmen des Nationalen Bettagsmeetings eingeladen – und erhalten bei dieser Gelegenheit die Möglichkeit, die Spitzenathletinnen und -athleten des LK Zug persönlich zu treffen.

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 Leichtathletinnen und Leichtathleten sind die jährlich stattfindenden Anlässe des LK Zug. Frühjahresmeeting, Zuger Stabmeeting, UBS Kids Cup Team sowie das nationale Bettagsmeeting, welches eines der grössten Nachwuchsmeetings ist, sind für unsere Athleteinnen und Athleten attraktive Startmöglichkeiten direkt vor der Haustür. Zusätzlich organisiert der LK Zug – teilweise auch in

Zusammenarbeit mit der Hochwacht Zug – in regelmässigen Abständen nationale Meisterschaften. Zuletzt war das 2020 der Fall, als sich die nationale Leichtathletik-Elite anlässlich der Schweizer Stafelmeisterschaften auf der neu sanierten Herti Allmend versammelte.

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 Athleteinnen und Athleten jeweils in den Süden. Dort holen sie sich den letzten Schliff für die Sommersaison. Jeweils in der zweitletzten Sommerferienwoche verbringen die Nachwuchsathleteinnen und -athleten eine Woche in St. Moritz im Engadin. Neben den Trainings stehen der Spass und die Kameradschaft im Vordergrund. Freundschaften werden gepflegt, sei es beim Pizzaessen, Mini-golfspielen oder Baden. Auch der Samichlaus-Abend, die Generalversammlung sowie diverse gemeinsame Abendessen dienen dazu, soziale Kontakte aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Der LK Zug ist überzeugt, dass ein gesundes soziales Umfeld sportliche Höchstleistungen fördert und das Fundament für das Engagement seiner Mitglieder bildet.

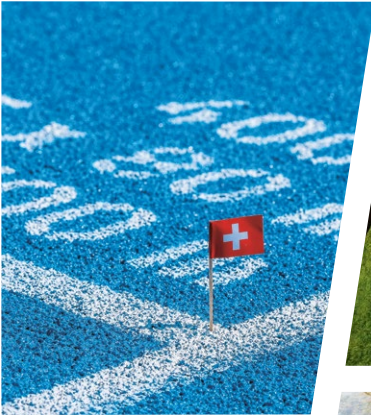
UNSER STADION



Während der Freiluftsaison finden die vom Leichtathletik Klub Zug organisierten Wettkämpfe sowie die Trainings auf der Hertiallmend statt. Das Leichtathletikstadion erstrahlt seit letztem Sommer in zugerischem Blau. Eine Sanierung hatte sich aufgedrängt – und spätestens nach dem letztjährigen Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest war der richtige Moment, das Sanierungsprojekt zusammen mit der Stadt Zug voranzutreiben. In den Wintermonaten wurde der rote Tartan bis aufs Fundament herausgerissen – und seit 1. August 2020 ist die

Leichtathletikanlage, die Trainierenden aus dem Kanton Zug frei zugänglich ist, wieder in täglichem Gebrauch. Offiziell eingeweiht wurde die Anlage am 20. September 2020 – von den beiden Stadträten André Wicki und Vroni Staub – anlässlich der vom LK Zug organisierten Schweizer Staffelmeisterschaften. Ein Wettkampf, welcher aufgrund diverser Schweizer Rekorde den Beteiligten in bester Erinnerung bleiben wird. Der Anlass hat bewiesen, dass die neue blaue Bahn ebenso schnelle Zeiten zulässt wie die alte.


IMPRESSIONEN



WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen über den LK Zug und seine Aktivitäten findest du auf den folgenden Kanälen:

 Homepage www.lkz.ch

 Instagram [lkzug](https://www.instagram.com/lkzug)

 Facebook [Leichtathletik Klub Zug](https://www.facebook.com/Leichtathletik-Klub-Zug)

 Twitter [@lkzug](https://twitter.com/lkzug)

 LinkedIn [Leichtathletik Klub Zug LKZ](https://www.linkedin.com/company/Leichtathletik-Klub-Zug-LKZ)

 Mail info@lkz.ch