



## LEICHTATHLETIK KLUB ZUG – Trainingsplan Sommer 2026 (gültig ab 27. April 2026)

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |
|---|---|---|--|---|---|--|
| 18.15 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 17.30 – 20.15 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 17.00 – 18.30 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 18.15 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti   | 17.30 – 19.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 10.00 – 13.00 Uhr<br>LA Anlage Herti                        | Ganzer Tag   |
| <b>U14 (Jrg. 2013 / 2014)</b><br>Coach: Deborah Wengi,<br>Monika Letter, Gian<br>Andermatt                | <b>Stab Allgemein</b><br>Coach: Mike Hutter / Ivo<br>Müller   | <b>U10 (Jrg. 2017 / 2018)</b><br>Coach: Stephanie Blättler,<br>Julia Roggenmoser, Jona<br>Amstalden, Hannes Butz,<br>Joël Bitterlin | <b>U14 (Jrg. 2013 / 2014)</b><br>Coach: Monika Letter,<br>Sibylle Schranz, Florin<br>Ayer    | <b>U12 (Jrg. 2015 / 2016)</b><br>Coach: aktuell noch<br>vakant  | <b>Allgemein</b><br>Trainings nach Ansage                   | <b>Trainingsfrei</b>   |
| 18.15 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 18.15 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 17.00 – 18.30 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 18.15 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti   | 18.00 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  |   |  |
| <b>U16 (Jrg. 2011 / 2012)</b><br>Coach: Marvin Bonani,<br>Safras Rawfal                                   | <b>Mittel- / Langstrecken</b><br>Coach: Peter Rischl  | <b>U12 (Jrg. 2015 / 2016)</b><br>Coach: Mia Knobel,<br>Nicolas Bitterlin, Ladina<br>Roggenmoser, Robin<br>Barentsen                 | <b>U16 (Jrg. 2011 / 2012)</b><br>Coach: Corina<br>Baumgartner, Ramon<br>Betschart            | <b>Mittel- / Langstrecken</b><br>Coach: Peter Rischl /<br>Sandrine Müller                                       |   |  |
| 18.15 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 18.30 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 18.15 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 18.15 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti   | <b>Kontakte / Koordination</b>  |   |  |
| <b>Sprint / Hürden / Hoch<br/>U18+ (ab Jrg. 2010)</b><br>Coach: Tobias Furer, Jürg<br>Meile, Fabio Müller | <b>Sprint U16<br/>(Jrg. 2011 / 2012)</b><br>Coach: Jan Mühlethaler                                    | <b>Sprint/Langssprint<br/>U18+ (ab Jrg. 2010)</b><br>Coach: Urs Henggeler,<br>Elina Magaldi   | <b>Sprint &amp; Weitsprung<br/>U18+ (ab Jrg. 2010)</b><br>Coach: Fabio Müller, Jürg<br>Meile | <b>Nachwuchs U10</b>  | Monika Letter<br><a href="mailto:u10@lkz.ch">u10@lkz.ch</a> | <a href="mailto:u10@lkz.ch">u10@lkz.ch</a>   |
| 18.00 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 18.30 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 18.30 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  |  | <b>Nachwuchs U12</b>  | Mia Knobel<br>Monika Letter                                 | <a href="mailto:u12@lkz.ch">u12@lkz.ch</a><br><a href="mailto:u12@lkz.ch">u12@lkz.ch</a> |
| <b>Stab U18+</b><br>Coach: Mike Hutter  | <b>Wurf<br/>ab U16 (ab Jrg. 2012)</b><br>Coach: Barbara Matter  | <b>Wurf<br/>ab U16 (ab Jrg. 2012)</b><br>Coach: Barbara Matter  |  | <b>Nachwuchs U14</b>  | Monika Letter   | <a href="mailto:u14@lkz.ch">u14@lkz.ch</a>   |
|   |   |   |  | <b>Nachwuchs U16</b>  | Corina Baumgartner  | +41 76 469 89 04   |
|   |   |   |  | <b>Sprint / Hürden</b>  | Urs Henggeler<br>Tobias Furer                               | +41 79 391 51 39<br>+41 79 836 87 67   |
|   |   |   |  | <b>Stabhochsprung</b>   | Mike Hutter   | +41 79 641 29 35   |
|   |   |   |  | <b>Weit / Hoch</b>  | Jürg Meile  | +41 79 435 54 62   |
|   |   |   |  | <b>Wurf</b>   | Barbara Matter  | +41 79 629 04 32   |
|   |   |   |  | <b>Mittel- / Langstrecken</b>   | Peter Rischl  | +41 79 684 13 88   |
|   |   |   |  | <b>Langssprint / Langhürden</b>   | Elina Magaldi   | <a href="mailto:info@lkz.ch">info@lkz.ch</a>   |
|   |   |   |  | <b>Sportchef</b>  | Florin Ayer   | <a href="mailto:sportchef@lkz.ch">sportchef@lkz.ch</a>                                   |
|   | 18.15 – 20.00 Uhr<br>LA Anlage Herti  | 16.30 – 20.15 Uhr<br>LA Anlage Herti  |  | <b>Termine Saison 2026</b>  |   |  |
|   |   |   |  | Mehr Informationen unter: <a href="https://www.lkz.ch/events/meetings/">https://www.lkz.ch/events/meetings/</a> |   |  |
|   | <b>Zuger Laftreff /<br/>Walking</b><br><a href="http://www.zugerlaftreff.ch">www.zugerlaftreff.ch</a> | <b>Stab Allgemein</b><br>Coach: Mike Hutter   |  | 02.05.2026  | Zuger Frühjahrsmeeting                                      |  |
|   |   |   |  | 04.07.2026  | Zuger Stabmeeting   |  |
|   |   |   |  | 01.-07.08.2026  | Trainingslager St. Moritz                                   |  |
|   |   |   |  | 18./19.09.2026  | Nationales Bettagsmeeting                                   |  |