LC LUZERN

LCL AKTUELL

April 2020

WIRTH SPORT LUZERN

MIN LAUFEXPERTE

WIRTH SPORT

MIT UNSERER ANALYTISCHEN BERATUNG FINDEST DU DEN PERFEKTEN LAUFSCHUH

Alle LCL-Mitglieder haben bei uns 10 % Rabatt (ausgenommen Nettoartikel und bereits reduzierte Ware). **Erwähnt bitte beim Verkaufsgespräch, dass ihr LCL-ler/-innen seid.**

- Allround-Spikeschuhe von Adidas Asics, New Balance und Nike
- Disziplinenschuhe von Adidas
- 14 verschiedene Marken
- 150 Schuhmodelle
- Analytische Beratung
- 40 Jahre Erfahrung
- Funktionelle Bekleidung für jedes Wetter
- Schockabsorbierende Spezialsohle NOENE

WIRTH SPORT LUZERN • Winkelriedstr.25 • 6003 Luzern • 041 210 38 53 • wirthsportluzern.ch

INHALT

4. Vorwort Präsident
6. Rückblick UBS Kids Cup
8. Rückblick aktive Hallen SM
9. Rückblick Nachwuchs Hallen SM
11. Leandro sofort zur Dopingkontrolle!
12. Athleten während COVID-19
14. Homeworkout Challenge
16. Amtswechsel, Neubesetzung & Vakanzen
18. Trainingslager Nicole Zihlmann
21. News von Swissathletics
24. Übungen für zu Hause
29. Wichtige Daten
30. Impressum

BERICHT UBS KIDS CUP
SEITE 6

BERICHT NACHWUCHS SM
SEITE 9

"Auf eure Plätze – Fertig – Los" ...

Beat Fitz

Ungefähr so hätte ich mit meinem Vorwort für das aktuelle LCL Aktuell beginnen wollen, um unsere Mitglieder auf den Saisonstart einzustimmen. Ich hätte bewusst motivierende und vielleicht sogar einige provokative Worte gewählt, um den Adrenalinspiegel unserer Athletinnen und Athleten bereits frühzeitig in Wallung zu bringen. Doch dann kam alles anders.

Am 16. März hat der Bundesrat die „Ausserordentliche Lage“ ausgerufen. Die Landesregierung hat damit unser aller Leben verändert – und den Alltag in gewissen Bereichen gar ganz gestoppt. Davon blieb natürlich auch der LCL nicht verschont. Auch wir haben nun die Gewissheit, dass COVID-19 unseren Saisonstart gestoppt hat. Noch ist ungewiss, ob und wann dieses Jahr Wettkämpfe stattfinden können. Wir müssen die Situation akzeptieren und respektieren, dass dieser Virus auch die Leichtathletik ausbremst.

Fakt ist: Die Schweizermeisterschaften in Bellinzona, das SVM-Meeting in Hochdorf sowie die ILV-Einkampfmeisterschaften in Luzern sind abgesagt oder auf einen unbestimmten Zeitpunkt verschoben. Ob Spitzenleichtathletik Luzern statt finden kann, ist noch nicht klar (Stand Redaktionsschluss). Ob das Meeting durchgeführt, verschoben oder abgesagt werden muss ist noch offen.

Was bis vor wenigen Wochen noch undenkbar war, ist heute Realität. Der ordentliche Trainingsbetrieb ist eingestellt. Auf unserer wunderschönen Anlage auf der Allmend können und dürfen wir nicht trainieren. Dies bleibt voraussichtlich mindestens bis am 7. Juni der Fall. Wir haben Verständnis für diese Massnahmen – gleichwohl hoffen wir, irgendwann in naher Zukunft wieder Wettkämpfe bestreiten zu können. Sie sind für unsere Sportler das Salz in der Suppe. Sie bieten den Athletinnen und Athleten die Chance, sich und anderen zu beweisen, dass im Training gut gearbeitet und Fortschritte gemacht wurden.

Und nun soll alles für die Katz gewesen sein? Nein! Jedes Training, egal ob allein zuhause oder in der kleinen Gruppe (unter Einhaltung der BAG-Vorgaben), bringt euch einen Schritt weiter. Da wir uns in jedem Fall an die Vorgaben der Behörden halten wollen, liegt es leider nicht nur in unserer Hand, ob wir auch in diesem Jahr noch einen Startschuss hören werden. Ich verspreche euch jedoch, dass wir seitens LC Luzern alles daran setzten werden, damit in der zweiten Saisonhälfte wettkampfmässig Leichtathletik betrieben werden kann.

An dieser Stelle möchte ich alle unsere Mitglieder animieren, im Rahmen der Möglichkeiten regelmässig zu trainieren und sich fit zu halten. In den vergangenen Tagen habe ich dazu von unseren Mitgliedern schon sehr kreative Beispiele gesehen: Nicole macht ihr Sprungtraining in der Tiefgarage, andere trainieren in Kleingruppen unter der Regie von Dani Zopfi im Wald, viele weitere stemmen zuhause Hanteln und verbessern ihre Kraft und Explosivität.

Das Wichtigste für uns alle ist nun, gesund, positiv und vorsichtig zu bleiben. Ich wünsche allen eine gute Zeit und freue mich, wenn wir uns wieder auf der Allmend treffen können. Bis es soweit ist, werden wir wohl noch viele weitere interessante Trainingsideen von unseren Mitgliedern zu sehen bekommen. Gut so! Trainiert nach Lust und Laune und so gut es eben geht. Denn klar ist: Das nächste „Auf die Plätze-Fertig – Los“ kommt ganz bestimmt!

Euer Präsident

Beat Fitz

RÜCKBLICK UBS KIDS CUP LUZERN

Kay Vogel

Im Januar fand die lokale Ausscheidung für den Kids Cup in Luzern statt. An dem von LC Luzern organisierten Anlass, waren unsere Nachwuchs Athleten sehr erfolgreich.

Leider wurde die UBS Kids Cup Saison danach abgebrochen aus den bekannten Gründen. Auch die Kids Cup Sommersaison 2020 ist ungewiss.

Wie bereits informiert, wurde die Regionale Ausscheidung in Emmenbrücke vom 28. April 2020 abgesagt.

Aber erinnern wir uns doch an die tollen Leistungen vom Januar zurück.

U16 Girls:

4. Rang: LC Luzern 1

10. Rang: LC Luzern 2

U14 Boys:

3. Rang: LC Luzern 7

5. Rang: LC Luzern 8

U14 Girls:

3. Rang: LC Luzern 9

U14 Mixed:

10. Rang: LC Luzern 10

U12 Boys:

1 Rang: LC Luzern 3

U12 Girls:

5. Rang: LC Luzern 4

8. Rang: LC Luzern 5

U12 Mixed:

9. Rang LC Luzern 6

U10 Mixed:

2. Rang: LC Luzern 1

8. Rang: LC Luzern 2

Die Jüngsten ganz gross; über 130 Teams starteten am letzten Januarwochenende in der Maihofturnhalle. Ein Heimwettkampf für die 12 Teams vom LC Luzern.

RÜCKBLICK AKTIV HALLEN SM ST.GALLEN

Daniel Zopfi

Nur die zwei Sprinter Eric de Groot und Nico Wyss nahmen die Reise nach St. Gallen in Kauf. Nachdem die guten Trainingseindrücke in dieser Hallensaision noch nicht bestätigt werden konnten, hofften beide auf eine Leistungssteigerung an der SM. Sie wurden von einer sehr starken Konkurrenz heraus gefordert.

Als erster stieg Eric am Samstag in das Wettkampfwochenende ein. Nach einem sehr guten und fokussierten Warm-up ging er optimistisch an den Start. Er erzielte denn auch mit 7,01sec über 60 m im Vorlauf eine neue Saisonbestzeit und qualifizierte sich problemlos für den Halbfinal. Leider kam er im Halbfinal nach einer guten Startphase nicht richtig in den Lauf und schied mit 7,03sec aus. Mit seiner PB von 6,93sec hätte er sich locker für den Final qualifiziert. Somit wurde das Ziel nicht erreicht – schade.

Neuer Tag, neues Glück – dachten wir. Am Sonntagvormittag fanden die Vorläufe über 200m mit Eric und Nico, dem U20-Athleten, statt. Nico zeigte einen guten Lauf und erzielte mit 22,94sec eine neue Hallen-PB. Bei ihm zeigte somit die Formkurve nach oben, was sich dann zwei Wochen später an der U20-Hallen-SM bestätigen sollte. Mit mehr Mut und Frechheit wäre sicher noch eine schnellere Zeit im Bereich des Möglichen gelegen. Eric war mit einem guten Start vielversprechend unterwegs und auf Final Kurs. Weil er mit Lungen- und Atemproblemen, mit denen er sich seit Dezember herumschlägt, zu kämpfen hatte, konnte er den Lauf nicht wunschgemäss beenden.

Für 2021 muss das Ziel sein, dass die Trainer über alle Trainingsgruppen im Leistungssport zwei bis drei Hallenwettkämpfe (inkl. SM) planen. Diese Wettkämpfe bieten auch eine sehr gute Gelegenheit als wettkampfnahes Training für eine Standortbestimmung bezüglich Leistungsstand.

RÜCKBLICK NACHWUCHS HALLEN SM MAGGLINGEN

Stephan Zopfi

Mit einer Mini-Delegation war der LCL am 22./23. Februar an den Indoor-Schweizer Meisterschaften des Nachwuchses in der Halle vertreten. Noah Dje, Nico Wyss (beide U20) und Leandro Peralta (U18) kamen aber höchst erfolgreich wieder nach Hause.

Der 60m-Sprint war für alle ein Trainingswettkampf und Trainer Stephan Zopfi hörte irgendwann auf, die Fehlstarts zu zählen… Dazu fiel dann auch noch die Startanlage mit der Zeitmessung aus. Klar, dass unter diesen Umständen keine Exploits zu erwarten waren (Noah 7,31sec; Nico 7,29 sec). Aber die Starts von Nico und Noah liessen auch unter Berücksichtigung der Verhältnisse einige Wünsche offen. Nico qualifizierte sich danach über 200m mit 23,13sec gerade noch für den 200m B-Final.

Am Sonntag folgte dann die grosse Show der kleinen aber feinen LCL-Delegation. Noah startete zur Mission Titelverteidigung im Dreisprung erstmals in der Kategorie U20. Mit 14.07m egalisierte er seine Bestleistung aus dem Vorjahr im ersten Sprung und setzte sich souverän an die Spitze. Technisch konnte er aber auch im 2. Sprung nicht überzeugen. Immerhin schien aber das alte Anlaufproblem behoben zu sein. Nach den entsprechenden Korrekturhinweisen folgten 14,58m, was aber nicht das Ende der Fahnenstange bedeuten sollte. Einem verkorksten 4. Sprung liess er eine neue persönliche Bestweite von 14,65m folgen. Noch immer stimmten auch in diesem Sprung nicht alle Details. Mit 14,60m schliesslich beendete er den Wettkampf, den er mit der grössten Überlegenheit sämtlicher Wettbewerbe gewann, 1,12m vor dem Zweitplatzierten. Sein 4. Schweizer Meistertitel war dem hochverdiente Erfolg für den in allen Belangen mit dem Prädikat «Ausnahmeathlet» zu bezeichnenden Noah Dje.

Klar, dass auch Leandro nicht nachstehen wollte und im Dreisprung – 1. Wettkampf in dieser Disziplin einen Monat vor den Meisterschaften – einen Podestplatz bei den U18-Athleten anstrebte. Er konnte seine Nerven im Zaum halten und zeigte einen hervorragenden Wettkampf, der mit dem Gewinn der Silbermedaille belohnt wurde. Mit 12,70m – was ihn gar nicht befriedigte – setzte er sich von Beginn weg auf den zweiten Platz. Im 2. Sprung knackte er mit 13,03m erstmals die 13m-Marke, bevor er dann mit 13.10m im 3. Sprung seinen weitesten Sprung zeigte.

Trotz grossen Anlaufproblemen folgten 12,99m und – mit dem falschen Fuss abgesprungen – 12,40m. Wenn bei Leandro in einem Sprung alles stimmt, dann sind 13,50m problemlos erreichbar (Skala ist nach oben offen…). Beflügelt durch die Leistungen seiner beiden Kollegen und angefeuert auch durch Gabriel Griesser, der als Fan nach Magglingen reiste, um seine Kollegen aus der Trainingsgruppe zu unterstützen, zeigte Nico im 200m-B-Final eine tolle Leistung und sicherte sich in ausgezeichneten 22,74sec den 2. Rang.

Fazit: Die zielgerichtete Arbeit von Sprungtrainer Franz von Arx hat zusammen mit der Basisarbeit von Stephan Zopfi, Fabian Stähli, Kay Vogel, Marco Lüscher und Ueli Küttel Früchte getragen. Aber vor allem haben die Athleten gezeigt, was möglich ist mit konsequentem und konzentriertem Training!

Oben: Die beiden Dreispringer Noah und Leandro an der Nachwuchs SM.

Unten: Eric im 60m Halbfinal an der aktiven SM.

Bildquelle athletix.ch

LEANDRO, SOFORT ZUR DOPINGKONTROLLE!

Stephan Zopfi

Ausgangslage: Hallen-SM-Nachwuchs, Leandro gewinnt die Silbermedaille im Dreisprung. Situation: Leandro sitzt nach dem Auslaufen und der Siegerehrung ziemlich lethargisch oberhalb der Zuschauertribüne am Boden. Absicht: Pulsanstieg erforderlich, um im 200m-B-Final Nico lautstark unterstützen zu können.

Drehbuch (Trainer Stephan): «Leandro, habe eben eine SMS erhalten, dass du augenblicklich zur Dopingkontrolle musst». Leandro (ging zu seiner Mutter Sarah): «Kannst du auf meine Sachen aufpassen, ich muss zur Dopingkontrolle». Sarah (wird immer bleicher): «ja aber…, weshalb…., wie…., wo…?». Stephan (sehr ernst): «Ja er wurde per SMS aufgeboten und muss sofort gehen, sonst wird ihm die Medaille aberkannt.» Leandro (nach aussen relativ gelassen): «Wo muss ich denn hin?». Stephan: «Geh dort vorne in den Technikerraum und frag einen Schiedsrichter». Leandro: «Okay…» (spaziert von dannen). Sarah: «aber er kann doch nicht alleine…». Stephan (zu Noah und Gabriel): «Könnt ihr bitte Leandro begleiten, ich komme dann, wenn er gepisst hat.» (die beiden spazieren Leandro hinterher). Sarah (noch immer ganz aufgeregt): «ja aber… .».Stephan klärt nun Sarah auf, denn sie wollte sich auf die Verfolgung der beiden Aufpasser Noah und Gabriel machen. Erleichterung aber auch Entsetzen über so viel Dreistigkeit und das an Mobbing grenzende Vorgehen in der Trainingsgruppe. Versprochen: das nächste Mal trifft es jemanden anders ;-)

Vorgehen: Mit Noah und Gabriel war abgesprochen, dass sie Leandro im Abstand von ein paar Metern zur vermeintlichen Dopingkontrolle folgen und ihn dann kurz vor dem Vorsprechen im Technikraum abfangen und aufklären. Leandro glaubte Ihnen zuerst nicht, da ja der Trainer gesagt hat, dass…

Resultat: Kein ersichtlicher Pulsanstieg bei Leandro, höchstens vom Spaziergang zur vermeintlichen Dopingkontrolle. Dafür stand Mutter Sarah kurz vor dem Herzinfarkt und Trainer Stephan kriegte richtig Angst vor der Karatekämpferin…

Fazit-1: Die Unterstützung für Nico war lautstark und er holte sich den 2. Rang im B-Final über 200m ;-).

Fazit-2: Die Athleten gehorchen dem Trainer aufs Wort.

Fazit-3: Unsere Athleten haben keine Ahnung wie eine Dopingkontrolle funktioniert! Wird im Trainingslager in Potsdam wieder einmal thematisiert.

ATHLETEN WÄHREND COVID-19 #STAYHOME

Livia Odermatt

Die Corona-Pandemie liess den normalen Trainingsalltag nicht mehr zu. Es fehlte der Draht zu den Athleten um deren Befindlichkeit zu spüren. Die Athletenvertreter Nathanael Birrer und Livia Odermatt starteten deshalb eine interne Umfrage, um das Befinden der Athleten abzufragen und bei Schwierigkeiten Unterstützung bieten zu können. Die Athleten wurden z. B. gefragt, hast du mehr oder weniger trainiert als vorher? Konntest du dich an die Trainingspläne halten? Was hat dir persönlich geholfen dich fürs Training zu motivieren? Was hat dich davon abgehalten?

Aufgrund der Rückmeldungen ist erkennbar, dass die aussergewöhnliche Situation Herausforderungen mit sich bringt. Die Athleten bemühen sich sehr, das Beste aus der Situation zu machen. Die meisten trainieren etwa gleich viel oder etwas weniger als normalerweise. Gründe dafür sind die fehlende Trainingsinfrastruktur, schwankende Motivation sowie auch die Bitte des Bundes, dass man zu Hause bleiben soll. Ebenfalls einen Einfluss hat die aktuell bestehende Arbeits- resp. Schulsituation. Die Arbeits- resp. Unterrichtszeiten verändern teilweise den Tagesablauf und fordern so eine gute Planung.

Die Athleten orientieren sich zum grössten Teil an den zur Verfügung gestellten Trainingsplänen der Trainer. Je nach vorhandener Trainingsinfrastruktur oder Equipment wurde das Programm von den Athleten individuell angepasst oder ergänzt. Bemerkenswert ist die Aussage eines Athleten, dass die vorliegende Flexibilität eine Chance sein kann, an den eigenen Schwächen zu arbeiten.

Die Motivation war ein geteiltes Thema. Das selbständige Trainieren, die fehlende Infrastruktur, das teilweise bescheidene Wetter und die ungewisse Tatsache, wann die Normalität zurückkehrt, trugen dazu bei, dass es den Athleten nicht immer leicht fiel zu trainieren resp. auch einmal ein Training ausgelassen wurde. Vor allem fehlen allen die Gruppentrainings mit der ganzen Gruppendynamik, dem geführten Training und den sozialen Kontakten. Dem gegenüber sind auch positive Feedbacks eingegangen. Der Sport als Abwechslung zum eintönigen Alltag, das Aufrechterhalten der Form, die grosse Unterstützung durch die Trainer, das schöne Wetter, die LCL Challenge und die Hoffnung, dass es in der zweiten Saisonhälfte noch Wettkämpfe geben könnte, motivierte die Athleten für ihre Trainings.

Aufgrund der Umfrage ist die Idee entstanden, gemeinsam ein Gruppentraining mit Hilfe einer Videoübertragung zu machen. Der heutigen technischen Entwicklung sei Dank, ist dies möglich. Die Athletenvertreter fanden dies eine gute Idee und starteten einen Testlauf. Es hat sich heraus gestellt, dass ein Online-Gruppentraining eine durchaus praktizierbare und lustige Trainingsform ist, die es in der aktuellen Situation erlaubt, Abwechslung zu schaffen, trotzdem gemeinsam zu trainieren und die sozialen Kontakte zu pflegen.

Alles in allem gesehen, sticht der Wille der Athleten und die Ideen an alternativen Trainingsgeräten oder Trainingsmethoden positiv hervor. Es ist auch schön zu hören, dass den Athleten die Gruppentrainings fehlen. Dies werden wir als positives Feedback für den Trainingsbetrieb des LC Luzern. Die Umfrage wurde zwar einmalig durchgeführt, den Athletenvertretern ist jedoch wichtig zu untermalen, das jederzeit und egal aus welchem Anlass, den Kontakt mit den Athletenvertretern gesucht werden kann, wenn Bedarf besteht.

Aktive Athleten trotz Einschränkungen: Nathanael, Lena, Vera, Eric, Raphael und Vorturnerin Livia lassen sich trotz den Umständen nichts anhaben und trainieren via Videocall von zu Hause aus.

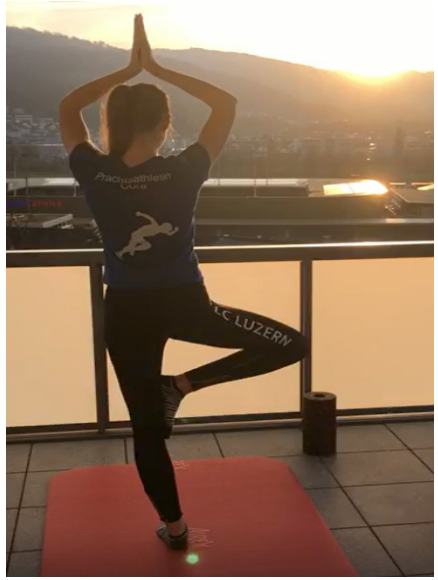
LCL HOME-WORKOUT CHALLENGE #STAYHOME

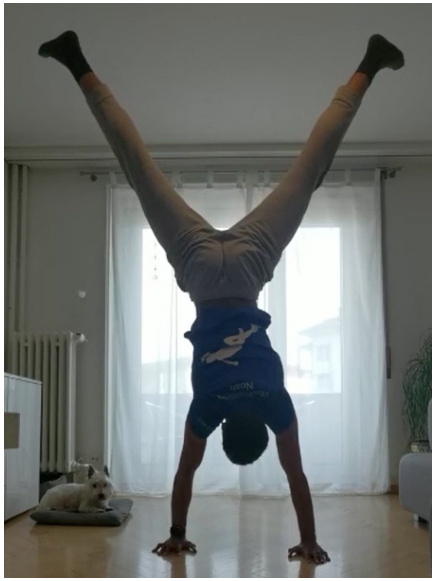
Livia Odermatt

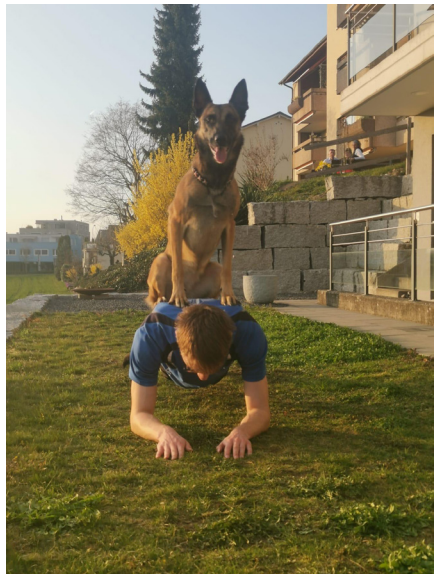
Anfang März überschlugen sich die Corona-Updates und der Bund verschärfte die Massnahmen von Woche zu Woche. Am 14. März 2020 wurde vom LCL Vorstand offiziell kommuniziert: Der Trainingsbetrieb des LC Luzern wird per sofort eingestellt. Es war eine fremde Situation, dass auf unbestimmte Zeit die Athleten auf sich alleine gestellt waren und die Trainings selbständig durchgeführt werden mussten. Hinzu kam, dass diverse Sportanlagen für die Nutzung gesperrt wurden. Einflüsse, die für eine optimale Saisonvorbereitung alles andere als förderlich waren.

Neben dem sportlichen Aspekt wurde damit auch der soziale Kontakt massiv eingeschränkt und die Selbstdisziplin der Athleten auf die Probe gestellt. Es war Kreativität gefragt und so wurde kurzerhand die #LCL Homeworkout Challenge ins Leben gerufen. Sinn der Challenge war, dass die Athleten in Form von Bildern oder kurzen Videosequenzen einen Einblick in ihr Homeworkout gaben. Die Momentaufnahmen wurden in der Instagram-Story des LC Luzern gezeigt. Ganz nach dem Motto je kreativer, je besser wurde die Challenge von den Athleten umgesetzt. Innerhalb der zwei Wochen kamen ganze 47 Storys zusammen. Die Athleten liessen sich wirklich nicht lumpen und waren einfallsreich. So wurden Haustiere, Gartenmobiliar sowie Rucksäcke zu Trainingsobjekten und Gartenanlagen, Wohnzimmer sowie Balkone zu Trainingsstätten umfunktioniert. Die Vielfalt reichte von Treppenläufen durch das ganze Quartier, Froschsprüngen auf der Rolltreppe am Flughafen, Joggen im Dunkeln, Yoga auf dem Balkon bis hin zu Hürdensprüngen in der Tiefgarage.

Es war eine gelungene Aktion, die in dieser aussergewöhnlichen Zeit Unterhaltung, Spass und Motivation mit sich brachte. Wer die Storys verpasst hat, kann sie gerne nach wie vor einsehen. Sie sind auf dem LC Luzern Instagram Account bei den Highlights verfügbar.







Viele Athleten (und Tiere) nahmen an der Challenge teil und teilten ihre Videos auf LC Luzernaccount auf Instagram. Rechts ein paar Schnappschüsse.

AMTSWECHSEL, NEUBESETZ-UNG UND VAKANZEN

Vorstand LCL

Amtswechsel

Die ehemalige Hochspringerin Cora Zurmühle gibt ihr Amt als Athletenvertreterin weiter. Aufgrund einer Rückenverletzung hat Cora sich dazu entschieden, nicht mehr leistungsorientiert zu trainieren und an keinen Einzelwettkämpfen mehr teilzunehmen. In der vergangenen Saison hat Cora immer mehr gemerkt, dass es schwierig ist, die Athleten zu spüren, wenn man nicht in allen Trainings anwesend ist. Gewisse Anliegen und Probleme im Training gehen aufgrund dessen unter und der Bezug zu den Athleten fehlt. Cora übergibt das Amt der Athletenvertreterin an Livia Odermatt. Auch Livia kommt aus der Sparte Hochsprung, somit ist auch weiterhin die Athletenvertreterin aus der Gruppe Sprung und der Athletenvertreter aus der Gruppe Sprint (Nathanael Birrer). Livia trainiert vier bis sechs Mal pro Woche auf der Allmend und ist in allen Trainings vor Ort. Obwohl Livia erst seit zwei Jahren im LCL ist, hat sie bereits Verknüpfungen zu allen Trainingsgruppen und Athleten und wird von allen sehr geschätzt. Wir sind sicher, dass sie mit ihrer offenen Art eine geeignete Wahl ist und unsere Athleten schnell vertrauen fassen zu Livia. An dieser Stelle, vielen Dank CORA für deine wertvolle geleistete Arbeit als Athletenvertreterin und danke LIVIA für dein Engagement!

Neubesetzung

Schon länger ist die Position vom Marketingverantwortlichen beim LCL unbesetzt. Umso mehr freut es uns, dass wir jemanden für diese Position begeistern konnten. Cora macht einen fliegenden Wechsel von Athletenvertreterin zur Marketingverantwortlichen. Schon seit über einem Jahr kümmert sich Cora um die Social Media Präsenz vom LC Luzern. Mit dem Instagram Team unter ihrer Leitung konnten bereits zahlreiche Followers gewonnen und unsere Reichweite vergrössert werden. Zusätzliche Aufgaben für Cora sind nun die Kommunikation beim LCL, Events und das beaufsichtigen und delegieren der Webseite, des LC Aktuell und der Sponsoringunterlagen. An dieser Stelle vielen Dank CORA, dass du dem Vorstand erhalten bleibst!

Um die beiden etwas besser kennenzulernen einige Fakten in einem Steckbrief:

Steckbrief Livia

Name: Livia Odermatt

Geburtsdatum: 18. August 1995

Im LCL seit: Sommer 2018

Wohnort: Luzern (am Biregghang, gleich bei der Allmend)

Das mag ich an der LA: Man ist umgeben von tollen Menschen und es ist eine Schule fürs Leben.

Beschreibe dich selber mit drei Worten: gross, grösser, Livia

Steckbrief Cora

Name: Cora Zurmühle

Geburtsatum: 29. April 1993

Im LCL seit: Sommer 2016

Wohnort: Luzern (am Biregghang, gleich bei der Allmend)

Das mag ich an der LA: Zusammen an der frischen Luft trainieren und stetig an sich arbeiten um sich zu verbessern und seine Ziele zu erreichen.

Beschreibe dich selber mit drei Worten: ehrgeizig, motiviert, zuverlässig

Auf dem Foto links Cora Zurmühle (Chefin Marketing), rechts Livia Odermatt (Athletenvertreterin).

Vakanzen

Auch nach diesen zwei tollen Neubesetzungen haben wir immer noch einige vakante Positionen im Vorstand vom LC Luzern. Gerne möchten wir hier einen Aufruf starten und hoffen damit jemanden zu motivieren bei uns mitzumachen.

Wir suchen:

eine/n Vizepräsidenten/in,

eine/n Chef/in Nachwuchs,

eine/n Chef/in Breitensport,

eine/n Chef/in Wettkampf,

eine/n Chef/in Personal,

eine/n Chef/in Material.

Es ist uns bewusst, dass Zeit ein kostbares Gut ist und alle davon meistens zu wenig haben. Wir alle vom Vorstand können dazu sagen, dass wir mit dieser investierten Zeit etwas Gutes tun. Wir ermöglichen vielen Kindern und Jugendlichen zusammen zu trainieren und tolle Erinnerungen zu schaffen. Unser Herz schlägt für die Leichtathletik und wir möchten unseren Beitrag dazu leisten. Auch wenn die Arbeit im Vorstand ehrenamtlich ist, gibt es uns sehr viel zurück und wir machen das alle gerne. Mehr Informationen sind auf unserer Webseite unter dem Register Verein/Organisation in unserem interaktiven Organigramm zu finden. Einfach auf die Position klicken die dich interessiert und mehr Infos sind sofort ersichtlich. Bei weiteren Fragen sind alle vom Vorstand gerne bereit Auskunft zu geben. Vielleicht bist auch du bald bei uns dabei? Wir freuen uns auf dich!

TRAININGS-LAGER NICOLE ZIHLMANN SAN DIEGO

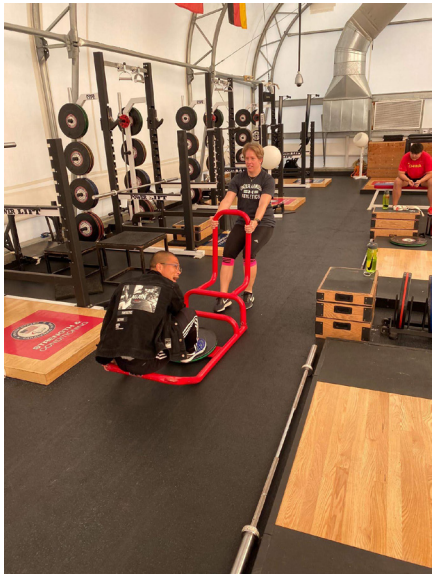
Nicole Zihlmann

Nachdem wir zwei super tolle und erfolgreiche Trainingswochen in Chula Vista, San Diego verbringen konnten, machten wir uns am Donnerstag, 12. März, auf den Weg nach San Francisco, um am Samstag die Heimreise in die Schweiz anzutreten.

Noch bevor wir am Donnerstagmorgen losfahren konnten, wurden wir informiert, dass unser Flug von San Francisco nach Zürich annulliert wurde. Sofort wollten wir telefonisch die Airline kontaktieren, doch da wir nicht die einzigen mit diesem Problem waren, sind wir nie durchgekommen. Im Verlaufe des Tages haben wir dann in den Medien erfahren, dass keine Europäer mehr in die USA einreisen dürfen und deswegen die Swiss ab Samstag, 14. März, nicht mehr in die USA fliegt, ausser in die Städte Chicago und New York. Über 20mal haben wir bei der Hotline angerufen und sind immer wieder rausgeflogen, durch einen Tipp haben wir sogar die Hotline in Deutschland angerufen, aber auch da sind wir nicht durchgekommen.

Am Freitag ging es so weiter. Also was machen wir.....

....wir sind dann am Freitag, als wir in San Francisco angekommen sind, direkt zum Flughafen gefahren und dachten, da könnte man uns vielleicht besser helfen. Aber es blieb beim DACHTEN. Der Swiss Schalter hat uns eiskalt abgewimmelt. Die Dame am Schalter meinte nur, dass am Samstag keine Flüge fliegen, wir sollen die Hotline anrufen oder ein E-Mail schreiben. Etwas erstaunt haben wir dies zur Kenntnis genommen und weiterhin versucht, die Hotline zu erreichen. Als wir am Samstag immer noch nicht weitergekommen sind, haben wir uns überlegt, was machen wir nun: „wollen wir schauen, ob wir irgendwie nach New York kommen und von da aus weiter oder wir gehen zurück nach San Diego, trainieren da eine weitere Woche und hoffen, dass wir in der Zwischenzeit die Swiss erreichen und sie uns einen Rückflug organisieren können. Die zweite Option kam uns besser gelegen, da wir in der Zwischenzeit noch erfahren haben, dass man in der Schweiz alle Sportstätten geschlossen hat. Also suchten wir einen Flug nach San Diego. Da wir aber bei den amerikanischen Airlines Probleme hatten und wir nicht direkt buchen konnten, haben wir uns entschieden, nochmals die 30min auf uns zu nehmen und zum Flughafen zu fahren. Wir haben ein völliges Chaos erwartet, da etliche Flüge abgesagt wurden. Aber zu unserem Erstaunen wurden wir positiv überrascht, fast keine Passagiere am Flughafen. Wo sind all die Reisenden?????



Nicole und Guido haben einiges erlebt und durchgemacht, sei es im Trainingslager oder auf der Rückreise. Doch Nicole weiss sich zu Helfen und absolvierte selbst am Flughafen noch ein Sprungtraining.

Bevor wir zur United Airline gingen, haben wir es bei der Lufthansa (Partnergesellschaft der Swiss) versucht. Und siehe da, nach kurzer Wartezeit in der Schlange, waren wir an der Reihe. Ein sehr netter Herr war am Schalter. Er teilte uns mit, dass an diesem Tag in der USA 500 Flüge mit durchschnittlich 300 Personen gestrichen wurden. Ob wir heute oder am Sonntag fliegen wollen? Völlig überrascht und nicht vorbereitet, haben wir uns für eine Rückflug am nächsten Tag, also Sonntag, entschieden. Wer hätte gedacht, dass wir am Sonntag schon losfliegen könnten, wir konnten ja niemanden erreichen und am Freitag waren sie gar nicht kooporativ. Unsere Entscheidung nochmals zum Flughafen zu fahren war somit richtig und ein voller Erfolg. Unser Flug ging am Nachmittag via Frankfurt am Main (mit 7 Stunden Aufenthalt), so dass wir am Montagabend in Zürich angekommen sind.

Die ganze Zeit haben wir uns gefragt, was uns wohl erwartet. Fieberkontrolle, Quarantäne oder gar Einreisesperre von Deutschland in die Schweiz? Wir haben nämlich im Verlauf der Wartezeit noch erfahren, dass Deutschland die Grenzen geschlossen hat. Also wir waren auf alles vorbereitet und es blieb uns nichts anderes übrig, als es zu nehmen wie es kommt.

Doch weder in San Francisco, noch in Deutschland, geschweige denn in der Schweiz wurden wir speziell unter-/durchsucht. Keine speziellen Grenzen, keine Fragen und keine Menschen. Alle drei Flughäfen waren wie ausgestorben. Und so sind wir ohne „grössere“ Probleme in der Schweiz gelandet. Eine weitere schlechte Nachricht haben wir jedoch erfahren. Die Aussensportanlagen und die Fitnesscenter wurden ebenfalls gesperrt. Also keine Trainings mehr auf der Allmend. Mhmmm und wir sind soeben aus dem Vorbereitungslager für die Saison gekommen..... Aber wir lassen uns nicht unterkriegen, irgendetwas wird uns schon einfallen.

Bleibt Gesund und bis bald.

NEWS VON SWISS OLYMPIC

Stephan Zopfi

Swiss Olympic, der nationale Dachverband des Schweizer Sports hat einige Neuigkeiten publiziert, die auch für LCL-Angehörige von Interesse sein dürften. Hier eine Übersicht:

Corona-Dossier

Das Corona-Virus und die dagegen ergriffenen Massnahmen haben direkte und grosse Auswirkungen auf den Schweizer Sport. Swiss Olympic beobachtet die Situation als Dachverband und als Nationales Olympisches Komitee genau und hat auf der Website auch verschiedene Informationen in diesem Zusammenhang aufgeschaltet. https://www.swissolympic.ch/ueber-swiss-olympic/news-medien/Fokus-Coronavirus.html

Olympische Spiele

Die Olympischen Spiele wurden um ein Jahr verschoben. Sie finden in Tokio vom 23.7. – 8.8.2021 statt.

Frau und Spitzensport – Neues Projekt

Mit dem neuen Projekt «Frau und Spitzensport» will Swiss Olympic die Leistungsentwicklung und die Gesundheit der Athletinnen auf dem Weg an die Spitze noch besser unterstützen. Erste Massnahmen wurden bereits umgesetzt: So stehen seit Anfang März 2020 Infografiken zu den Themen Menstruation, Schwangerschaft und Relative Energy Deficiency Syndrome (RED-S) für Athletinnen und ihr sportliches Umfeld zur Verfügung. Sofern es die Voraussetzungen dann erlauben, organisiert Swiss Olympic am 18. Juni 2020 eine Tagung zum Thema «Frau und Spitzensport», um Fachpersonen rund um die Athletin für frauenspezifische Themen zu sensibilisieren. https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/Frau-und-Spitzensport

Loop-it – Bewegung und Sport zu Hause

Unser Alltag findet aktuell fast ausschliesslich drinnen statt. Wie schaffen wir es zu Hause aktiv, gesund und motiviert zu bleiben? Die Initiative «loop_it» bietet clevere Ideen für Bewegung und Fitnesstraining in den eigenen vier Wänden sowie bewegte Pausen beim Lernen oder im Homeoffice. www.loop-it.ch

Neue Factsheets zur Sportmedizin

In Zusammenarbeit mit der Sportärztegesellschaft SEMS (früher SGSM) und der Sportphysiotherapeutengesellschaft SVSP hat Swiss Olympic informative Factsheets zur sportmedizinischen Untersuchung (SPU) sowie zur Prävention erarbeitet.

Zusätzlich steht neu ein Fragenkatalog zur Erstellung und/oder Weiterentwicklung des sportmedizinischen Konzepts eines Verbands zur Verfügung.

Auf den 1.1.2020 hat Swiss Olympic ausserdem neue Tarifempfehlungen im Bereich Sportmedizin ausgearbeitet. https://www.swissolympic.ch/verbaende/foerderung-unterstuetzung/sportwissenschaft.html?searchQuery=sportmedizin

Die sportmedizinische Untersuchung (SPU) sollte von Leistungsathleten regelmässig mind. einmal pro Jahr vorgenommen werden und ist in mehrfacher Hinsicht wertvoll:

– Akute Erkrankungen, Verletzungen oder Überlastungen werden erfasst und können behandelt werden.

– Bisher nicht bekannte medizinische Probleme können entdeckt und behandelt werden.

– Fehlstellungen des Bewegungsapparats und muskuläre Defizite oder Verkürzungen werden erkannt und können mit Therapie, Krafttraining und anderen Massnahmen verbessert werden.

– Mangelzustände werden frühzeitig erkannt und können vor dem Eintreten einer Leistungseinbusse oder Erkrankung behoben werden.

– Beratung bei einer allfälligen Einnahme von Supplementen und Medikamenten gemäss den Richtlinien von Antidoping Schweiz.

– Der Athlet wird individuell und umfassend von einer ärztlichen Fachperson beurteilt. Dabei entsteht ein Kontakt zu einer Fachperson, die in vielen Fällen auch während des Jahres gute erste Anlaufstelle sein kann.

Der LC Luzern arbeitet erfolgreich mit der Sportmedizin Zentralschweiz am Kantonsspital Luzern zusammen. Leiter der Sportmedizin ist unser Vereinsarzt Prof. Dr. Urs Müller. Eine Überweisung erfolgt erst nach Absprache mit dem zuständigen Trainer und Stephan Zopfi oder Vereinsphysio Thom Bregonje.

Meine Bank
Luzerner Kantonalbank

ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE #STAYHOME

Stephan Zopfi

Links ist immer die Ausgangsposition, rechts die Endposition beschrieben!

Aus jeder Muskelgruppe (1 - 5) ist jeweils eine Übung auszuwählen und das Programm 2x pro Woche seriös durchzuführen (kann in einer normalen Trainingseinheit integriert oder als Hausaufgabe absolviert werden). Hausaufgabe: die fünf ausgewählten Übungen dreimal hintereinander durchführen (Zeitbedarf: eine knappe Stunde)!

Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal eine Fusslänge abheben, Körper bleibt dabei stabil und ruhig.

Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren.

Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (bzw. rechten) Oberschenkels.

Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen am linken bzw. rechten Knie vorbei Richtung der Füsse, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Bauchlage. Beine gestreckt in Aussenrotation, Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule, die Arme in U-Haltung neben dem Kopf.

Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben, dabei sollten die Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisiert werden, in dieser Position Heben und Senken des Oberkörpers, den Kopf dabei nicht höher als 10–15 cm abheben.

Bauchlage. Ein Bein im Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt, Kopf liegt auf den Armen.

Heben und senken des gebeugten Beines, Bein nicht höher als 10–15 Zentimeter abheben.

DIE ITALIENISCHE QUELLE DIE AUS DEM HERZEN ENTSPRINGT

Ristorante - Cafeteria
ACCADEMIA
in der Pilatus-Akademie in Luzern

Es liegt uns sehr am Herzen, unsere gastronomische Tradition zu erhalten. Deshalb möchten wir unsere Italianità auch Ihnen auf den Tisch bringen. Wir legen sehr viel Wert auf unsere Produkte, die unsere frischen Pizze und Teigwaren bereichern.

«Nur die besten Zutaten kommen in meine feinen Gerichte»

Der CHEF Giovanni
Gönner und Partner des LC Luzern

Wir bieten auch Take away an. Mehr Infos auf unserer Webseite! !

Ristorante-Cafeteria Accademia,
Zihlmattweg 20, 6005 Luzern
Phone 041 340 85 85
www.ristorante-accademia.ch

Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, oberes Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, unteres Bein gestreckt, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf.

Gestrecktes Bein heben und senken.

Kniestand. Die Arme gestreckt vorne am Boden, gerader Rücken, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Abwechslungsweise links und rechts den gestreckten Arm abheben.

Beine gebeugt, die Arme sind auf den Fäusten aufgestützt, den Oberkörper so weit nach hinten neigen, dass ein grosser Teil des Körpergewichts auf den Händen ruht.

Gesäss abheben und die Arme strecken und beugen.

(Quelle: mobile praxis 2/2005, Bearbeitung: St.Zopfi)

Maler Stutz

HandWerk...
mit Leib & Seele

www.maler-stutz.ch

WICHTIGE DATEN

Auf Grund der aktuellen Corona Krise finden in der Schweiz bis mindestens am 7. Juni keine Leichtathletik- und Running Veranstaltungen statt. Folgende Informationen sind bereits bekannt:

SVM NLA/NLB/NLC (16./17.5)	abgesagt, evtl. Veschiebung in Herbst
Gala del Castelli (25.5.)	verschoben (Datum in Abklärung)
De schnellscht Chatzestrecker (3.6)	verschoben (Datum in Abklärung)
ILV-Event (6./7.6)	abgesagt
AtleticCAGenève (13.6)	abgesagt
SM Aktive Belinzona (26./27.6)	Datum in Abklärung
Spitzenleichtathletik Luzern (1.7.)	Entscheid Durchführung noch offen

Weitere aktuelle Informationen findet ihr auf www.swiss-athletics.ch.

GEBURTSTAGE

2019

10 Jahre	
Justin Dillschneider	18.04.2010
Alisha Egger	14.01.2010
Sophie Mimi Matzenberger	02.01.2010
Giulia Rühle	05.03.2010
Isabella Schmeer	02.02.2010
Marco Sperolini	29.03.2010
Ella Wey	10.04.2010
20 Jahre	
Keya Erni-Bose	02.02.2000
Okbit Tewldemedhin	10.01.2000
Alina Felder	07.01.2000

Der LCL gratuliert seinen Mitgliedern von ganzem Herzen zum Geburtstag und wünscht für die Zukunft alles Gute.

Eure Meinung zählt!

Wie findet ihr das Heft? Was sollen wir das nächste Mal anders machen? Lasst es uns wissen und gebt David oder Tim Bescheid was wir noch verbessern können;)

IMPRESSUM

Nr. 1/20, April 2020

Redaktionsadresse

Leichtathletik Club Luzern
Postfach 3211
6002 Luzern
lclaktuell@lcluzern.ch

Redaktion

David Keller, Tim Steffen

Bildquellen

Beat Fitz, Nicole Zihlmann, Kay Vogel, Daniel Zopfi, Stephan Zopfi, Livia Odermatt, Cora Zurmühle, athletix.ch

Gestaltung

David Keller, Tim Steffen

Druck

PK-Druck P. Kronenberger, Reussbühl

Mitarbeit

Beat Fitz, Nicole Zihlmann, Kay Vogel, Daniel Zopfi, Stephan Zopfi, Livia Odermatt, Cora Zurmühle

Auflage

370 Stück

Periodizität

vier mal jährlich

B-ECONOMY

P.P.
CH-6002
Luzern

DIE POST

LC LUZERN

Folge dem LC Luzern auf seinem Instagramkanal!