LC LUZERN

# LCL AKTUELL

Sommer 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. Einladungsmeeting wird auch spitze!

9. aktuelle Trainingslage und Saisonausblick

10. Athlet als Risikopatient

12. Trainer als Risikopatient

15. Trainingswiederaufnahme Kids

17. LCL Kreuzworträtsel

18. Sommerpläne der Athleten/innen

22. Ein Projekt der SUVA Schweiz

25. wichtige Daten

26. Impressum

AKTUELLE TRAININSGLAGE
SEITE 9

TRAINER ALS RISIKOPATIENT
SEITE 12

# VORWORT

Beat Fitz

**Kurz vor dem ersten Startschuss**

Liebe Leichtathletik-Familie. Nach meinen ausführlichen Worten im letzten Heft, zur Corona-Situation, möchte ich mich dieses Mal kurz fassen mit meinem Vorwort.

Es läuft wieder was im LC Luzern. Seit Anfang Mai wird, unter Berücksichtigung der coronabedingten Einschränkungen, wieder fleissig trainiert und geschwitzt auf der Allmend. Zuerst waren es lediglich die etwas älteren Semester und nun beleben zum Glück auch wieder unsere Schüler den Trainingsbetrieb.

Und schon steht uns ein erster sportlicher Höhepunkt bevor. Am Freitag 3. Juli starten die besten Athletinnen und Athleten der Schweizer Leichtathletikszene in Luzern. Der LC Luzern ist Veranstalter dieses Meetings und Swiss Athletics lädt die Besten jeder Disziplin zum Wettkampf nach Luzern ein. Dieser findet weitgehend ohne Zuschauer statt, wird aber vom Schweizer Fernsehen ausgestrahlt. Damit kommen wir endlich wieder in den Genuss von Spitzenleichtathletik.

Aber dies ist noch nicht alles. Wie angekündigt wollen wir auch unseren Mitglieder so bald wie möglich eine Startgelegenheit bieten. Deshalb bieten wir am Samstag 4. Juli unseren Mitgliedern eine Startgelegenheit auf der Allmend.

Mehr dazu in diesem Heft.

Nun ist es also soweit und ich kann wieder sagen: „Auf die Plätze – Fertig – Los“

Ich drücke euch die Daumen für eine gute und erfolgreiche Saison 2020.

Euer Präsident

Beat Fitz

*Impressionen aus dem Training: langsam kehrt wieder Normalität auf der Allmend ein und die LCL Mitglieder finden zurück zu Ihrer Prachtsathletenform*

# EINLADUNGS-MEETING WIRD AUCH SPITZE! ALLMEND

Stephan Zopfi

Spitzen Leichtathletik Luzern vom 1. Juli musste ja coronabedingt abgesagt werden. Kurzfristig findet am 3. Juli nun in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics ein Einladungsmeeting für die Schweizer Spitzen-Athletinnen und –Athleten auf der Allmend statt.

Bis Redaktionsschluss dieser Ausgabe waren noch nicht alle Details geklärt, aber der Termin und die Tatsache, dass das Schweizer Fernsehen eine längere Teilaufzeichnung plant, waren sicher. Ebenso, dass 300 Tickets in den offenen Verkauf gehen (de Schneller esch de Gschwender). Dem Schutzkonzept des Bundes folgend, muss das Stadion abgesperrt werden. Nicht mehr als 1000 Leute in maximal 300 Leute umfassenden Kohorten dürfen zugegen sein. Neben den Athletinnen und Athleten sind das Fotografen, Journalisten, TV-Leute, alle Kampfgerichte und sonstigen Helfer/innen sowie die 300 Zuschauer/innen.

Unter www.meeting-luzern.ch sind alle Informationen inkl. Resultate erhältlich. Am Start werden alle Schweizer Aushängeschilder sein: Mujinga Kambundji, Selina Büchel, Kariem Hussein, Jason Joseph, Géraldine Ruckstuhl, Nicole Zihlmann usw. Neu werden Mixed-Wettkämpfe in den technischen Disziplinen durchgeführt. Das heisst, Männer und Frauen starten im gleichen Teilnehmer/innenfeld. So im Kugelstossen, Hammerwerfen, Stabhochsprung, Weitsprung und im Diskuswerfen. Freuen darf man sich auf die deutschen Speerwerfer/innen, die in Luzern immer sehr erfolgreich waren und auch am 3. Juli wieder am Start sein werden!

Die bewährten DJs von Spitzen Leichtathletik Luzern, die Brüder Dopheide aus Deutschland werden versuchen für so etwas wie Stimmung zu sorgen und Dominique Stark aus dem Speakerteam von Weltklasse Zürich, der in den letzten Jahren auch bei Spitzen Leichtathletik Luzern im Einsatz stand, wird die Stadioninfo vornehmen. Der Anlass wurde vom Team Spitzen Leichtathletik innerhalb von nur drei Wochen organisiert. Auch dank toller Mithilfe vieler LCL-Leute als Helfer/innen.

*TV-Übertragung: Zuerst war vorgesehen, dass das Schweizer Fernsehen das Luzerner Meeting direkt überträgt. Nachdem die Fussballmeisterschaft aber ihren Betrieb wieder aufgenommen hatte, bliebs dann bei einer Teilaufzeichnung*

*Auch ein Einladungsmeeting benötigt viele helfende Hände.*

*Bildquelle: Matthias Blattmann*

**Spitzen Leichtathletik Ende Juni 2021!**

Spitzen Leichtathletik Luzern findet im nächsten Jahr ziemlich sicher Ende Juni statt. Der genaue Termin wird wie immer erst im Herbst, wenn alle internationalen Daten koordiniert werden, festgelegt. In diesem Jahr läuft unter dem Label Spitzen Leichtathletik aktuell eine Instagramm- und Facebook-Kampagne mit Spots aus den letzten 33 Jahren. Liken und Teilen ist angesagt ;-).

Für das Nationale Meeting werden Helfer/innen in folgenden Bereichen gesucht:

•Eingangskontrollen (5 Personen)

•Startnummerausgabe (2 Personen)

•Call-Room und Kuriere (6 - 8 Personen)

•Direkt auf dem Wettkampf-Platz (Hürden, Läufe, Weitsprung, Hammer, Speer und Stab) (50 Personen)

Anmelden:

NAME, VORNAME, JAHRGANG, TEL.NR. und gewünschter Bereich an Christian Bieri christian.bieri@spitzenleichtathletik.ch schicken.

Kurz vor dem Anlass werden alle wichtigen Informationen verschickt!

# ALL-INKLUSIVE AUTOABO

KAUFEN SIE NOCH ODER MIETEN SIE SCHON?

**AB CHF 369.– / MONAT**

**Weitere Angebote finden Sie unter www.windlin.ch/auto-mieten.**

Nutzen Sie die Möglichkeit ein **Auto zu mieten** oder auch einen **Miet-Kauf** zu tätigen.

**Jetzt unverbindlich anfragen: 041 666 01 01.**

AUTO WINDLIN
MEHR DRIVE

**J. Windlin AG, Kerns** | 041 666 01 01
**J. Windlin AG, Kriens** | 041 318 01 01
**Nidfeld-Garage AG, Kriens** | 041 310 91 81
**Auto Arena, Kriens** | 041 318 01 22

info@windlin.ch | www.windlin.ch

# AKTUELLE TRAININGSLAGE &SAISON-AUSBLICK

Daniel Zopfi

**Wie halten wir uns fit?**

Diese Frage stellte sich nahezu jeder Sportler, ob Breiten- oder Leistungssportler, denn sowas hat noch keiner von uns erlebt: Das alltägliche Leben ist komplett ausgebremst und fast im Stillstand – alles notwendig, um die Ausbreitung vom Corona-virus zu verhindern. So wurden Sport- und Schulanlagen, Turnhallen, Fitnessstudios, Hallenbäder geschlossen und auch grosse Menschenansammlungen im privaten Umfeld waren verboten. Der Schutz vor dem Virus für einen selbst und die Mitmenschen war das absolut Wichtigste.

Da stellte sich zwangläufig für jeden Sportler, da wegen Corona nichts mehr ging, die Frage, wie halte ich mich fit. Insbesondere ich als Sportchef mit meinen Coaches war gefordert für kreative Ideen, um einen den Umständen angepassten Trainingsbetrieb zu gewährleisten. Den Trainingsbetrieb im Verein haben wir einstellen müssen, da die äusserst strengen Coronaregeln nicht eingehalten werden konnten.

Sehr kreativ zeigte sich dabei unser Hammer-Erfolgscoach Guido Troxler, der für Nicole bei sich zu Hause in der Einstellhalle einen kleinen Kraftraum einrichtete und das Wurftraining kurzerhand auf den Flugplatz Alpnach, nach Absprache mit einem Bauern, verlegte. So konnte er mehr oder weniger das Training mit Nicole weiter führen.

Als Sportchef habe ich einige Widerstandsbänder, sog. Deuserbänder, für die Leistungssportler beschafft, und Übungsvideos auf meinem Balkon erstellt und diese den Trainern und Athleten als Ideen zukommen lassen. Nebst dem habe ich mir auch überlegt, wie ich das Training für die Sprinter organisieren und gestalten kann, ohne die Coronaregeln zu verletzen. Da ich auch im Homeoffice war, plante ich drei Trainings die Woche in 5-er Gruppen (inkl. Coach) und bot jeweils zwei Sessions pro Tag an – so war ich an drei Tagen die Woche vier Stunden im Training. Diese Trainings wurden überraschend sehr gut genutzt und wir trainierten vorwiegend auf Rasenplätzen und im Wald sowie an Treppen. Der Lockdown war auch eine Chance für die bis anhin rekonvaleszenten Athleten, die so einen guten Aufbau machen konnten. So waren sie auch nicht unter zeitlichem Druck bezüglich Wettkämpfe, um Limiten für SM etc zu erreichen.

Mir wurde bald einmal klar, dass der Fokus vor allem auf den Herbst gerichtet werden musste und so ist das Training auf die verschiedenen SM's im August und September ausgerichtet. Das Ziel ist, dass wir mit möglichst vielen Athletinnen und Athleten an den Aktiv- und Nachwuchs-SM teilnehmen. Zudem wollen wir mit möglichst vielen Teams an der Staffel-SM in Zug – nicht nur teilnehmen, sondern auch in möglichst vielen Finals mitlaufen.

Nach dem Lockdown war ich vor allem mit dem Schreiben von Schutzkonzepten und dem Einholen von Bewilligung zur Nutzung der Sportanlagen beschäftigt. Ab dem 8. Juni konnte der Trainingsbetrieb im LC Luzern wieder hochgefahren werden und hat inzwischen wieder zur Normalität zurück gefunden.

Allen Trainern/innen und Athleten/innen ein herzliches Dankeschön für das Mitziehen in dieser schwierigen Zeit.

*Training mit social distancing, eine Bahn wird jeweils frei gelassen*

# ATHLET ALS RISIKOPATIENT ZU HAUSE

Pino Pilotto
Alleskönner

**Mein Covid-19-Lockdown-Training**

Am Samstag, 22. Februar, fahre ich nach Monza zu meinem Freund Lorenzo Locati. Abends gehen wir in ein Sushi-Restaurant. Als wir das Restaurant verlassen, pöbeln junge Männer lautstark gegen das Restaurant. Die Corona-Krise, später -Pandemie, ist ausgebrochen und alles, was asiatisch ist, steht unter Verdacht. An diesem Abend glauben wir noch, dass wir anderntags in Mailand Hammer- und Diskuswerfen können. Am Sonntagmorgen stellen wir fest, dass alle Wettkämpfe abgesagt sind. Am 29. Februar werde ich am Zürcher Winterwurf für lange Zeit den letzten Wettkampf bestreiten – in Zürich begrüssen wir uns bereits auf Distanz und es werden die Koordinaten aller Personen aufgenommen. Tags zuvor hatte das «Lockdown» begonnen. Zwar werde ich noch bis Mitte März an der Berufsschule unterrichten. Ab dem 16. März gibt es aber nur noch Fernunterricht. Zunächst ist alles spannend, neu und sehr aufwendig, aber mit der Zeit wünscht man sich den Präsenzunterricht zurück – am 8. Juni wird es dann wieder

so weit sein…aber es gelten noch in vielen Bereichen spezielle Vorsichtsmassnahmen: zu Recht! Die Welle ist erst am Abflachen. Hier nun meine Chronologie:

Ab Mitte März werden auch die Sportanlagen gesperrt. Guidos Hammerteam findet ausserkantonal einen Trainingsort und organisiert auch ein Lokal fürs Krafttraining. Als zur Risikogruppe gehörend (65+, schwaches Immunsystem, Krebs), darf ich nicht mitmachen. Ich erkunde meine Wohnung und die nähere Umgebung nach Trainingsmöglichkeiten. In der Wohnung reaktiviere ich den Heimtrainer und die Hantelbank – sie waren schon ganz verstaubt. Hinter dem Haus finde ich eine kleine Strasse mit 10% Steigung und einer Geraden von 110m, gut geeignet fürs Sprinttraining. Ich wohne nahe der Museggmauer und «entdecke» die Sportanlage hinter dem Zytturm, wo es auch eine 120m lange Tartanbahn, Hoch-, Weitsprung- und Kugelstossanlagen hat. Vereinzelt spielen Jugendliche Korbball; junge Mütter führen ihre Bébés im Kinderwagen spazieren und andere Jugendliche sünnelen. In sicherer Distanz kann ich mein Kugelstosstraining machen, denn im April und Mai ist das Wetter wunderschön. Von Zeit zu Zeit führe ich einen Wettkampf gegen zwei andere Ichs durch, den ich deswegen mehrheitlich verliere. Mit dem Fernunterricht lerne ich auch, wie ich mein iphone fürs Training einsetzen kann. Die Sehnsucht nach richtigen Wettkämpfen wird aber immer grösser. Endlich: Am 17. Juni stosse ich in Bern die Kugel und laufe einen 150er! Von nun an folgen die Wettkämpfe Schlag auf Schlag!

*Der Lockdown kann Pino nichts anhaben; kurzerhand wird das Büro zum Kraftraum umfunktioniert und bei der Museggmauer entsteht eine Kugelwurfanlage*

# TRAINER ALS RISIKOPATIENT UNTERWEGS

Trainer Franz von Arx
Trainer Peter Müller

**Wie habe ich die Corona-Krise ohne Athleten überstanden?**

Franz von Arx

Ja, es ist mir im Kopf und im Herzen einmal mehr bewusst geworden, dass die Zusammenarbeit mit den Athletinnen und Athleten sowie das Coaching, die Planung der Trainings und auch die Beziehungspflege zu allen Trainierenden meiner Gruppe aber auch der LCL selber Teil meines Lebens sind. Wohl bin ich bald achtzig Jahre alt, doch das Zusammensein mit hoffnungsvollen jungen Menschen, die sich dem Leistungssport verschrieben haben, ist für mich ein Kraftfeld und eine hohe Motivation. Denn in jedes Training fahre ich mit grosser Freude, aber auch hohen Erwartungen und Ansprüchen. Denn ich habe im LCL ausschliesslich grossartige Menschen um mich, die mit totaler Hingabe im Training mitmachen, praktisch nie fehlen und mir letztlich auch einen kleinen Teil Jugendlichkeit zurückgeben. An dieser Stelle danke ich allen Trainierenden für ihr Vertrauen und das eindrückliche Mitmachen.

Selbstverständlich war ich während der Corona-Krise nicht untätig für meine Gruppe. Ich schrieb regelmässig Trainingspläne „Ersatztraining zu Hause“ und verschickte Lehrvideos zu den Themen Stabilisation, Sprungkraft, Schnelligkeit und Krafttraining. Doch besondere Freude hatte ich, als Danielle und Noah regelmässig zu mir nach Sachseln ins Training gekommen waren. Auf der Schulanlage konnten wir in gewohnter Art miteinander trainieren. Das war eine echte Aufwertung der sonst trostlosen Situation.

*Franz auf einer seiner vielen Wanderungen im schönen Obwaldnerland*

Elsbeth und ich gehen jeden Tag eine bis zwei Stunden marschieren. Und zwar wählen wir immer eine andere Route. Und so wird jeder Morgen zwischen 09.00 Uhr und 11.00 Uhr zur Entdeckungstour. Bisherige Themen waren: Rund um den Lungernsee, Teilstrecken am Sarnersee; Glaubenberg, Mörlialp, Bruderchlausenweg, St.- Niklausen – Melchtal, Runde um den Flugplatz Kägiswil, Rund um den Flugplatz Alpnach, Wanderung im Delta der Sarneraa bei Alpnachstad, Kreuz und quer durch den Kernwald, über den Bürgenstock, der Engelbergeraa entlang von Oberdorf nach Dallenwil, die Wanderwege auf Brünig – Hasliberg, Aareschlucht Meiringen, usw. Und dann gibt  und gab es bei uns jeden Tag nach dem Mittagessen einen Jass. Und, da wir keine Freunde treffen durften, schrieb ich an alle Freunde einen oder mehrere Briefe. Das war besonders erfreulich. Denn die meisten haben zurückgeschrieben. Und Briefe sind fast interessanter als Gespräche!

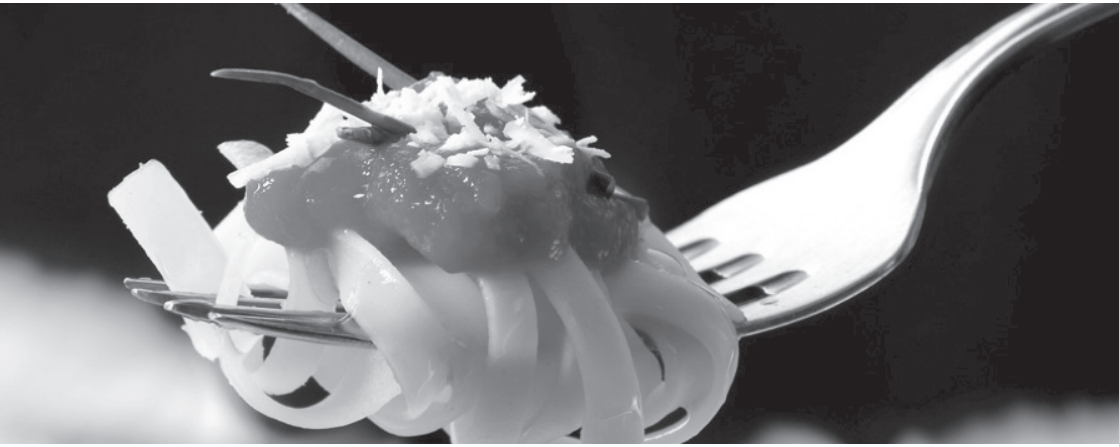
**Corona und was nun?**

Peter Müller

Im März wurde ich 65 und gehörte dann sofort zur Risikogruppe. Meine Freiwilligenarbeit beim Roten Kreuz wurde gestrichen und auch die drei Wochen Bergeinsatz fielen ins Wasser. Und dann kam auch noch das Trainingsverbot. Die Situation war auch für uns älteren Semester ganz speziell. Etwas ähnliches hatten wir auch noch nie erlebt. Zum Glück war im April wunderbares Wetter und ich konnte mein Fitnessprogramm im Garten machen, oder ein paar hunder Kilometer Rad fahren. Ich bin so fit wie schon lange nicht mehr. Für die Athleten war der Unterbruch sehr hart. Waren sie doch bereits sehr gut in Form und freuten sich auf die ersten Wettkämpfe.

Was den Athleten empfehlen? Mein erster Gedanke war das Training zurückfahren, fit bleiben. War für mich doch bald klar, dass aus der ersten Saisonhälfte nichts werden würde. Der SVM wurde aber lange nicht abgesagt. Also doch voll weiter trainieren? Das war aber bald nicht mehr möglich als die Anlagen geschlossen wurden. Also war Alternativtraining meist allein, im Wald oder zu Hause angesagt. Die Athleten/innen haben diese Zeit sehr gut genutzt, waren sie doch nach dem Neustart des Trainings schnell wieder in sehr guter Form. Nun hoffen wir dass es noch den einen oder anderen Wettkampf geben wird damit wir uns mit gutem Gefühl auf 2021 vorbereiten können.

Wir lassen uns die Freude an unserem schönen Sport nicht nehmen und machen das beste aus der Situation.



# 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

Gartenterrasse OFFEN!!!
Auch Take-aways
möglich 041 340 85 85

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

# TRAININGS-WIEDERAUF-NAHME KIDS ALLMEND

Lena Erni

**Auf die Plätze - fertig - LOS!!!**

Am Montag 8. Juni 2020 war der Startschuss für die Trainings im Kids- und Nachwuchsbereich. Wir Trainer haben uns sehr gefreut, endlich wieder auf die Allmend kommen zu dürfen, um unsere Athleten und Athletinnen zu trainieren.

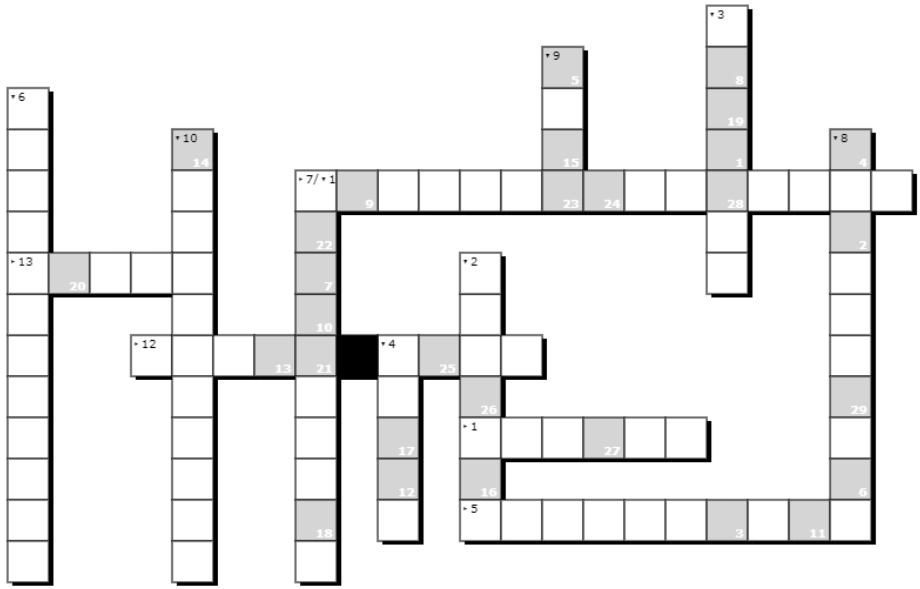
Voller Motivation und Energie sind ganz viele Athleten/Innen am Montag auf der Allmend erschienen. Es herrschte eine super Stimmung und jeder/jede hat sich schnell im Trainingsablauf wiedergefunden.

Da wir nun wieder draussen auf der Leichtathletikanlage trainieren können, sind natürlich die verschiedenen Disziplinen wie Weitsprung, Sprint oder Bälle werfen auf dem Trainingsplan. Am Montag trainierten wir Weitsprung und Sprints.

Am Freitag stand dann Ballwurf und Weitsprung auf dem Plan.

*Das Training ist trotz Auflagen wieder im vollen Gange in allen Alterkategorien*

Luzerner
Kantonalbank
Hochspannung
und Jubel-Laune.
Meine Bank – nah dran. lukb.ch



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | ! |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

1. Wie oft wurde Nicole Zihlmann bereits Schweizermeisterin bei den Aktiven?
2. Wir trainieren auf der..?
3. Die meisten Athleten verbringen den Sommer in?
4. Die aktiv Schweizermeisterschaft findet dieses Jahr wo statt?
5. Noah Dje wurde bereits zweimal Schweizermeister im...
6. Jedes Jahr findet dieser tolle Event für den Nachwuchs statt.
7. Ein anderes Wort für den schnellsten Luzerner/in.
8. Eine Sprungdisziplin
9. Wenn du gewinnen willst musst du ganz viel...?
10. Am Wettkampf haben wir ein spezielles Hilfsmittel, wie heisst es?
11. In den letzten Jahren waren wir in Italien im Trainingslager, wo genau?
12. Weltrekordhalter über 100m
13. Im Basketball wirft man..?

**Gib den Talon im LCL Sekretariat bis zum 31.7.2020 ab. Unter allen Teilnehmern wird ein Gewinner/in gezogen und erhält einen kleinen Preis!**

# SOMMERPLÄNE ATHLETEN/ INNEN

Cora Zurmühle

Ich wollte Ferien in Frankreich machen, mein alternativ Programm beinhaltet nun Wandern, Freunde und Familie treffen, trainieren und bei einem Architekt arbeiten. Für alle Wanderfreunde kann ich die Jura Region empfehlen, dort hat es sehr schöne Wanderungen! –

*Jonas, 22, Sprinter*

Ich wäre für einen Sprachaufenthalt nach Frankreich und hätte dann gleich noch etwas Ferien dort gemacht, alternativ gehe ich nun ins Wallis und trainiere fleissig in Luzern. Als Ausflugstip kann ich einen Kletterpark empfehlen.

*Amelie, 16., Sprinterin*

Meine Pläne wären gewesen nach Potsdam ins Trainingslager und Ferien im Ausland, nun mache ich Ferien in der Schweiz und trainiere viel, als Ausflugsziel empfehle ich die Schweizer Berge oder den See.

*Noah, 17., Mehrkämpfer*

Geplant war eine USA Reise, bald war klar das dies nicht stattfinden kann. Alternativ gehen wir nach Paris und bleiben sonst in der Schweiz. Wir gehen gerne in den Ballenberg in Brienz mit unseren Hunden laufen und zum Brunch.

*Danielle, 19, Springerin*

Ich wollte diverse Festivals besuchen, das ist nun leider nicht möglich. Ich werde die Zeit hier geniessen und viel mit Freunden unternehmen, grillen und auch wandern.

*Vera, 18, Springerin*

Geplant waren 2 Monate Irland Aufenthalt mit dem Ziel des C1 Diplom in Englisch, nun geniesse ich mit meinen Freunden den Sommer in der Schweiz. Als Ausflugstipp kann ich die Alpenwirtschaft Unterlauelen empfehlen, super zum Wandern, essen und es ist sogar übernachten im Stroh möglich!

*Lena, 21, Nachwuchstrainerin*

Bei mir waren Ferien in Italien am Meer geplant, jetzt schaue ich spontan wohin es mich zieht. Als Ausflug empfehle ich eine Wanderung im Luzerner Hinterland rund um Ettiswil inklusive Besuche vom Wasserschloss Wyher und der Bergruine Kastelen.

*Raphael, 24, Springerr*

Ich wäre an ein Openair, leider findet das nun nicht statt. Alternativ werde ich etwas arbeiten und Wanderungen unternehmen. Im Entlebuch hat es sehr schöne Wanderungen mit guter Übernachtungsmöglichkeit und in Engelberg hat es gute Biketrails.

Gian, 17, Sprinter

Ich hatte noch keine Pläne für im Sommer, daher bleibe ich nun einfach in der Schweiz. Ich kann das Historische Museum empfehlen, das ist immer ein Ausflug wert.

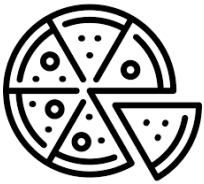
Eric, 20, Sprinter

Ich hatte Glück und war im Januar noch in den Ferien, daher hatte ich nichts grosses geplant im Sommer. Ich verbringe meine Ferien in der Schweiz in der Aletscharena und besuche Jungfrau was ich schon lange mal vorhatte. Als Ausflugsziel kann ich den Rigi Panoramaweg von Rigi Scheidegg bis Kaltbad mit anschliessendem Wellness im bekannten Mario Botta Bad Rigi Kaltbad empfehlen.

Yves, 31, Springer

Ich hatte geplant nach Italien an die Sonne, so wie es im moment aussieht ist das auch weiterhin möglich. Daher ändern sich meine Pläne nicht.

*Severin, 26, Sprinter*



Wir hatten unsere Maturareise nach Elba geplant und ich wäre ins Trainingslager nach Potsdam. Leider wurde beides abgesagt. Wir werden nun Ferien machen im Tessin und gehen dort wandern. Es ist auch eine Chance die Schweiz zu erkunden, mit dem ÖV gibt es sehr viele Möglichkeiten.

*Nico, 17, Sprinter*

Ich wäre für 3 Wochen in China in die Ferien, jetzt schaue ich spontan. Als Ausflug kann ich Wildenburg in Baar empfehlen.

Thomas, 21, Sprinter

Ich wäre bestimmt an einigen Festivals gewesen, leider sind die alle abgesagt worden. Jetzt werde ich viel wandern im Sommer, vielleicht von Luzern bis ins Tessin.

*Philip, 31, Sprinter*

# VORSTELLUNG NEUE/R TRAINER/IN

Hellas Curz
Dominik Ummel

**Hellas Cruz**

Mein Name ist Hellas Cruz und bin 24 Jahre alt. Ich bin in Horw aufgewachsen und wohne nun in Luzern. In der 6. Klasse habe ich im LV Horw mit Leichtathletik begonnen. Als mein damaliger Trainer aufhörte, habe ich mit ca. 17 Jahren zum LC Luzern gewechselt und durfte bei Dani in der Sprintergruppe mittrainieren.

Aufgrund des Studiums und des Umzugs nach Basel, musste ich das Training im Verein leider pausieren. Diesen Sommer werde ich mein Masterstudium in Sport, Bewegung und Gesundheit - Prävention und Gesundheitsförderung abschliessen.

Nun bin ich wieder zurück in Luzern und motiviert als Trainerin im Verein wieder tätig zu sein. Ihr werdet mich freitags auf der Allmend antreffen, wobei ich das Trainerteam der U12 und U14 unterstützen werde.

*Hellas Cruz war während ihrer Aktivzeit vor allem im Kurzspirnt und in Hürdendisziplinen schnell unterwegs*

**Dominik Ummel**

Mein Name ist Dominik, ich bin 20 Jahre alt und wohne in Kriens. Im LCL bin ich seit bald 10 Jahren. Schon sehr früh in meiner Leichtathletik-Laufbahn merkte ich, dass mir vor allem das Laufen Spass machte. So spezialisierte ich mich vor einigen Jahren vollständig auf die Laufdisziplinen und fand meine Lieblingsdistanz über die 800m.

Seit 2 Jahren studiere ich an der Universität Bern Geographie und Informatik. Neben dem Studium arbeite ich bei einer Web-Agentur in Bern und als Hilfsassistent an der Uni.

Im letzten Herbst habe ich mit der Trainerausbildung begonnen. Auch wenn ich selbst noch aktiv bin und viel trainiere möchte ich von meiner Faszination an der Leichtathletik etwas an die Jüngeren weitergeben. Ich freue mich auf viele abwechslungsreiche Trainings mit den jungen Athleten und Athletinnen.

*Dominik in seiner Paradedisziplin 800m*

# EIN PROJEKT DER SUVA SCHWEIZ

Eine gute körperliche Verfassung reduziert das Risiko von Verletzungen beim Sport, in der Freizeit oder bei der Arbeit. Deshalb hat die SUVA Schweiz verschiedene Fit-Programme entwickelt. Damit trainieren Sie Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Oder lösen mit Entspannungsübungen unangenehme Verspannungen.

Die Übungen des Fit-Programms richten sich nicht nur an Sportler. Das Fit-Programm mit verschiedenen Levels eignet sich für alle, die ihre Fitness verbessern möchten. Es lohnt sich: mit der Stärkung der Rumpfmuskulatur beugen Sie unangenehmen Rückenschmerzen vor. Und mit einem guten Gleichgewicht können Sie auf unerwartete Situationen besser reagieren und so schwere Stürze verhindern.

- Es ist schnell passiert: ein Muskelfaserriss, eine Zerrung oder gerissene Bänder.
- Eine gute Fitness reduziert das Risiko von Verletzungen wesentlich und bildet die Basis für eine gute Technik.
- Kräftigen Sie deshalb regelmässig Ihre Muskulatur und trainieren Sie die Bewegungskoordination.
- Die Übungen des Fit-Programms sind grundsätzlich für alle geeignet, die ihre Fitness verbessern möchten.

Mit diesen Basis-Übungen trainieren Sie während 10 bis 15 Minuten Kraft, Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit.

Führen Sie das Programm 2- bis 3-mal pro Woche durch. Für ein ganzheitliches Training empfehlen wir zusätzlich die Ausdauer zu trainieren: 2- bis 3-mal pro Woche während mindestens 20 Minuten.

Sie können Übungen mit verschiedenen Intensitäten wählen. Wenn Sie feststellen, dass Sie bei den Übungen unter- oder überfordert sind, wählen Sie einen anderen Level.

Wichtig

- Brechen Sie die jeweilige Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen verspüren.
- Das Übungsprogramm ist für gesunde Menschen gedacht. Wenn Sie sich über Ihren derzeitigen gesundheitlichen Zustand nicht sicher sind, kontaktieren Sie vorgängig Ihren Arzt.

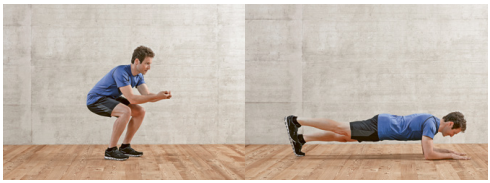
*Quelle: SUVA*

**Gleichgewicht**

Bein nach vorne und zurückpendeln, 30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien

5 Schritte nach vorne und zurückgehen, Ferse direkt vor den Zehen aufsetzen, 1–2 Serien

**Kraft**

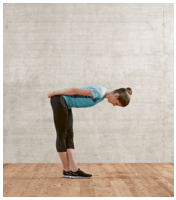


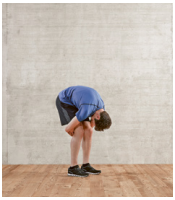
30–60 Sekunden, 1–2 Serien

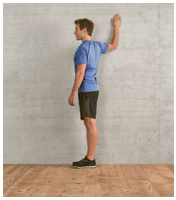
**Stabilität der Beinachse**

20–30 Sprünge, 2 Serien

**Dehnen**







10–20 Sekunden, 1–2 Serien

# Maler Stutz

HandWerk...
mit Leib & Seele

www.maler-stutz.ch

# WICHTIGE DATEN

Am Freitag, 03. Juli 2020 findet ein Nationales Meeting auf der Allmend statt. Dieser Wettkampf wird im TV übertragen. Es findet kein Training statt, das letzte Training vor den Sommerferien ist für den Nachwuchs am Montag, 29.06.2020 und für die Jugend am Mittwoch, 01.07.2020

| | |
|---|---|
| De schnellscht Chatzestrecker (1.Juli) | abgesagt |
| Nationales Meeting, Luzern | 3. Juli |
| LC Luzern Wettkampf ab U16 | 4. Juli |
| LCL Athltetn-Grillfäscht ab U16 | 8. August |
| SM Mehrkampf, Langenthal | 08./09. August |
| Trainingsstart nach den Somerferien | 17. August |
| SM U20/U23, Frauenfeld | 22./23. August |
| SM U16/U18, Lausanne | 05./06. September |
| SM Aktive, Basel | 11./12. September |
| SM Staffel, Zug | 20. September |
| SM Cross, Regensdorf | 15. November |

Weitere aktuelle Informationen findet ihr auf www.lcluzern.ch/www.i-lv.ch/

www.swiss-athletics.ch.

# GEBURTSTAGE

2020

| | |
|---|---|
| **10 Jahre** | |
| Jael Weidner | 03.05.2010 |
| Naomi Hall | 07.05.2010 |
| Tiago Vaz | 04.06.2010 |
| Luisa Truffer | 10.06.2010 |
| Lisa Wirz | 15.06.2010 |
| | |
| **20 Jahre** | |
| Tim Steffen | 31.05.2000 |
| Eric De Groot | 14.06.2000 |
| | |
| **60 Jahre** | |
| Jörg Kürzi | 03.06.1960 |
| Ruth Strässle | 10.06.1960 |
| | |
| **90 Jahre** | |
| Charles Schweizer | 11.06.1930 |

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. 2/20, Sommer 2020

**Redaktionsadresse**

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

**Redaktion**

David Keller, Tim Steffen

**Bildquellen**

Beat Fitz, Stephan Zopfi, Lena Erni, Hellas Cruz, Dominik Ummel, Pino Pilotto, SUVA, Franz von Arx, Livia Odermatt

**Gestaltung**

David Keller

**Druck**

PK-Druck P. Kronenberger, Reussbühl

**Mitarbeit**

Beat Fitz, Kay Vogel,Daniel Zopfi, Stephan Zopfi, Cora Zurmühle, Lena Erni, Hellas Cruz, Dominik Ummel, Pino Pilotto, Franz von Arx, Peter Müller

**Auflage**

400 Stück

**Periodizität**

vier mal jährlich

B-ECONOMY

P.P.
CH-6002
Luzern

DIE POST

LC LUZERN

Folge dem LC Luzern auf seinem Instagramkanal!