LC LUZERN

LCL AKTUELL

Herbst 2020

WIRTH SPORT LUZERN

MIN LAUFEXPERTE

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

5. Vorwort Präsident
6. LCL Grillfest
7. Aktive SM
9. Nachwuchs SM
13. Staffel SM
16. Verabschiedung Franz von Arx
18. Online Wettkampf
19. Nachwuchs SvM
22. ILV-Meisterschaften Sarnen
24. Trainingslager Luzern
27. Innerschweizer Mehrkampfmeisterschaften
29. Spitzenleichtathletik Luzern
31. Statutenänderung
33. Wichtige Daten
34. Impressum

BERICHT NACHWUCHS SM
SEITE 7

BERICHT TRAININGS LAGER
SEITE 22

DIE LEICHTATHLETIK LEBT TROTZ ALLEM

Beat Fitz

Eine merkwürdige und hoffentlich in dieser Form auch einzigartige Leichtathletiksaison neigt sich dem Ende entgegen. Nach einer wochenlangen, bedrückenden Stille auf der Allmend erwachte ab Mitte Mai die Leichtathletik langsam und zaghaft aus dem «Corona-Schlaf». In früheren Berichten konnten wir bereits aufzeigen, dass viele unserer Athletinnen und Athleten auch während des Lockdowns fleissig trainierten. Egal ob in einer Tiefgarage, im Wald, im Treppenhaus, auf dem Golf- oder Flugplatz oder in der guten Stube: Findige Geister und clevere Trainer fanden immer einen Weg zum Trainieren.

Einmal mehr bewahrheitet sich das Sprichwort: «Ohne Fleiss kein Preis». Auch nach dieser letztendlich sehr kurzen Saison stehen wir nicht mit leeren Händen da. Mehrere Schweizermeistertitel und weitere tolle Medaillenplatzierungen waren der Lohn für die Bemühungen. Auch wer keine Medaille gewinnen konnte, darf sich als Siegerin oder Sieger fühlen. Nie war das Motto «Teilnehmen ist wichtiger als siegen» so treffend wie in der Saison 2020.

Klar wurden einige Saisonziele nicht erreicht. Und ja: Wichtige Wettkämpfe fanden nicht statt und konnten teilweise auch nicht nachgeholt werden. Besonders gefehlt hat bei den Aktiven die SVM. Wie bei keinem anderen Event können sich die Vereine an diesem beliebten Mannschaftwettkampf in ihrer ganzen Breite zeigen und sich mit anderen Klubs messen.

Trotz allem sollten wir unser Möglichstes dafür tun, um die besonderen Erfahrungen der vergangenen Monate in positive Energie umzuwandeln. Diese Energie können wir in den nächsten Wochen brauchen, wenn es darum geht, in vielen intensiven Wintertrainings an unseren gemeinsamen Zielsetzungen zu arbeiten.

Sei es als Trainer, Helfer, Gönner oder Vorstandmitglied: Im Namen der Nachwuchsabteilung und der Aktiven bedanke ich mich bei allen Funktionären, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement einen wichtigen Beitrag leisteten, dass der LC Luzern auch in dieser aussergewöhnlichen Situation funktionierte und einen Schritt weiter gekommen ist.

Euer Präsident

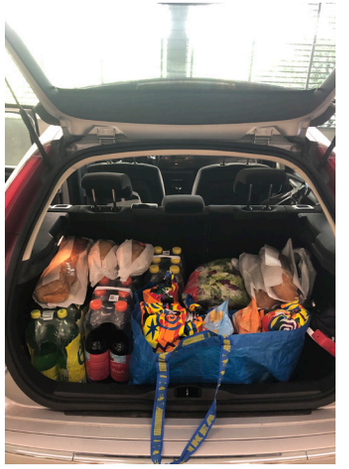
Beat Fitz

LCL GRILLFEST LUZERN

Cora Zurmühle

Leichtathletik ist ein Einzelsport, trotzdem wir der Teamgedanke im LC Luzern gross geschrieben. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass der Teamspirit im LCL unvergleichbar ist und sicher viel zur hohen Motivation der Athleten beiträgt. Durch Corona sind unteranderem der Teamevent SVM sowie das Trainingslager ausgefallen. Durch die beschränkten Teilnehmerzahlen im Training und die Abstandregel sowie die zu unterschiedlichen Zeiten terminierten Trainings haben die Athleten einander weniger gesehen und der Austausch hat gelitten. Daher hat der Vorstand entschieden das etwas nur für die Athleten stattfinden soll um das Team Gefühl wieder zu stärken.

Am 8. August hat das Grillfest vom LC Luzern stattgefunden. Wir waren am Nordpol an der Reuss und haben bei 30° Grad ab 15:00 Uhr zusammen gebadet, Fussball, Frisbee und Volleyball gespielt, gelacht, uns ausgetauscht und dann später am Abend grilliert. Einige ganz mutige sind mit dem Bus bis zum Kasernenplatz gefahren und dort in die Reuss um sich bis zum Nordpol treiben zu lassen. Es waren etwa 25 Athleten anwesend, von jung bis alt. Es hat sich ein schöner Austausch ergeben und alle haben den Tag genossen. Als es dann ums grillieren ging hat unser Grillchef Andy das sogleich übernommen und die Grillzange geschwungen. Es wurden keine Wünsche offen gelassen. Alles in allem ein gelungener Tag!



Für das Foto wurden die Abstandsregeln kurz vernachlässigt, ansonsten war natürlich alles COVID konform mit genügend Abstand im Freien.

AKTIVE SCHWEIZER-MEISTERSCHAFT BASEL

Daniel Zopfi

Nachdem die geplante SM in Bellinzona Ende Juni wegen COVID-19 abgesagt wurde, wusste man lange nicht, ob, wann und wo die SM nachgeholt wird. Nach einiger Zeit fand Swiss Athletics mit den Basler Vereinen einen Organisator. So fand die SM nach 2019 wiederum in Basel statt.

Wegen des Lockdowns und der Unsicherheit bezüglich Wettkämpfe haben mehrere Athleten die Lizenz nicht gelöst. Zudem haben sich einige Leistungsträger des LC Luzern verletzt oder haben eine lange geplante OP in dieser Zeit über sich ergehen lassen. So fanden nur vier Athleten und Athletinnen den Weg nach Basel:

-Jasmin Schorno und Nicole Zihlmann im Hammer

-Dominik Ummel über 800 m

-Eric de Groot über 100 und 200 m

Am Freitag waren Eric und Dominik zu den Vorläufen über 100 und 800 m angetreten. Dabei überraschte Eric de Groot im Vorlauf mit einem fulminanten Sprint und kam mit neuer Saisonbestzeit von 10,79" und einem grossen Q hinter seinem Namen ins Ziel. Dies machte Hoffnung auf mehr. Doch im Halbfinal konnte er diese Leistung leider nicht wiederholen und schied mit einer Zeit von 10.92" aus. Nach einer verpatzten Beschleunigungsphase fand er nicht ins Rennen. Schon kurz, nach einer kurzen Analyse des Laufes, nach dem Rennen war der Fokus auf den Samstag und die 200 m gerichtet.

Einen beherzten Lauf zeigte Dominik Ummel, der sich den ganzen Winter mit gesundheitlichen Problemen herumplagte, über 800 m. In einer äusserst starken und schnellen Serie konnte er im Finish nicht mehr ganz mithalten und schied leider mit einer Zeit von 1:54,08' aus. Mit seiner Saisonbestzeit hätte er sich für den Final qualifiziert.

Beim Hammerwerfen waren mit Jasmin Schorno und Nicole Zihlmann drei zusätzliche Athletinnen am Start. Nicole hat den Wettkampf dominiert und war der Konkurrenz deutlich überlegen. So stellte sich eigentlich nur die Frage nach der Weite. In ihrem besten Wettkampf der Saison stellte sie mit guten 65,61 m eine neue Saisonbestleistung auf und gewann mit über 8 m Vorsprung ihre 12. Goldmedaille an einer SM. Eine stolze Bilanz – ich bin sicher, dass nächstes Jahr eine weitere dazu kommt. Für Jasmin Schorno endete der Wettkampf etwas enttäuschend. Sie wurde mit einer Weite von 38,56 m 14. Und blieb rund 4 m unter ihrer SM-Vorjahresweite. Dem erfolgreichen Hammer-Guido herzliche Gratulation zu seiner Truppe

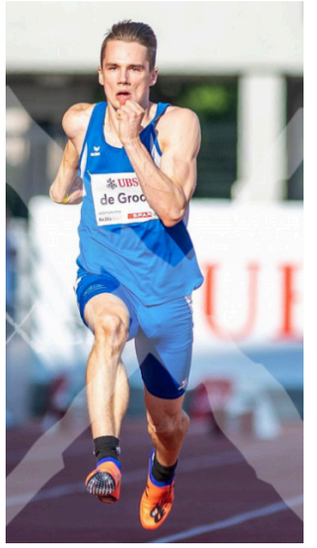
und Erfolgen.

Mit bereits zwei Läufen in den Beinen startete Eric am Samstag über die 200m m. Mit seinem Trainer legte er vor dem Lauf die Taktik fest – leider hat er sie nicht ganz umgesetzt und lief im Vorlauf eine sehr verhaltene Kurve. Dafür waren die letzten 80 m überragend und er lief mit einer neuen PB von 21,79" als 3. seiner Serie ins Ziel. Ja, der Coach findet halt immer noch ein kleines Haar in der Suppe trotz einem guten Lauf und neuer PB. Jetzt hiess es abwarten und Tee trinken, weil er mit einem anderen Athleten die gleiche Zeit aufwies, mussten die Tausendstelsekunden entscheiden – und die zeigten, dass Eric um 5/1000" schneller war und sich somit als 8. für den Final qualifizierte. Jetzt galt es, sich gut zu regenerieren und für den Final vorzubereiten. Eric bekam die Bahn zwei zugelost. Die Taktik war klar – eine schnelle Kurve auf die Bahn legen und versuchen, vorne mitzumischen. Das gelang nicht ganz – obwohl Eric die Kurve etwas besser gelaufen ist. Er verbesserte mit einem fulminanten Lauf seine PB um eine Hundertstel auf sehr gute 21,78". Er war glücklich und zufrieden – zumal nach vielen Jahren wieder mal ein Sprinter des LC Luzern in einem SM-Sprintfinal stand. Nach einem sehr schwierigen Jahr, geprägt von gesundheitlichen Beschwerden, gelang Eric somit ein gelungener Saisonschluss.

Ich hoffe, dass nächstes Jahr wieder etwas Normalität einkehrt und wir dann mit einer grossen Delegation an den SM teilnehmen.

Goldmedalliengewinnerin Nicole Zihlmann in der Mitte.

Eric de Groot gibt alles.



NACHWUCHS SCHWEIZER-MEISTERSCHAFT

Nachwuchs SM U16/U18 und Nachwuchs SM U20/23

Stephan Zopfi & Daniel Zopfi

Nur zwei Teilnehmer, dafür erfolgreiche

Trauer herrscht: Der LCL startet mit nur zwei Teilnehmern an der Nachwuchs SM U16/U18 in Lausanne. Freude herrscht: Cyrill (Speer U16) und Leandro (Dreisprung U18) gewinnen je die Silbermedaille.

Es muss im Verein thematisiert werden: Nur gerade zwei Athleten qualifizieren sich für die Nachwuchs Schweizer Meisterschaften. Das ruft nach einer schonungslosen Analyse an einem runden Tisch! Daraus sind dann entsprechende Massnahmen abzuleiten. Die Vereinsführung ist aufgefordert, den Lead in dieser (Nachwuchs)Sache zu übernehmen.

Cyrill und Leandro nach dem Wettkampf.

Mehrkämpfer Leandro Peralta hatte sich auch im Stabhochsprung für die SM qualifiziert. Sein Pech war, dass wegen der grossen Beteiligung alle Resultate, die an einer vereinsinternen Junior-Challenge erzielt wurden, nicht als Limite anerkannt wurden. Mit seiner Form wäre er mindestens ein Final-wenn nicht sogar Medaillenkandidat gewesen. Er hielt sich aber im Dreisprung schadlos und steigerte sich im Wettkampf grossartig auf die neue persönliche Bestleistung von 13,22m womit er sich den zweiten Platz sicherte. Gleiches ist ihm auch schon an den Hallen Schweizer Meisterschaften im Februar gelungen. Übrigens: zur Dopingkontrolle wurde er dieses Mal nicht aufgeboten…

Auch Cyrill Amhof erfüllte die Erwartungen und warf den 600g-Speer auf eine Weite von 51.40m (persönliche Bestleistung). Leider hatte er danach technische Probleme mit dem Anlauf, so dass er sein Gerät in den verbleibenden vier Versuchen nicht mehr weiter werfen konnte. Im Diskuswerfen stimmte dann leider gar nichts mehr zusammen, so dass Cyrill den angestrebten Finalplatz klar verfehlte. Vielleicht ging nach dem Medaillengewinn am Vortag auch die Spannung bei seiner ersten Schweizer Meisterschaft ein wenig verloren.

Fazit: Zielsetzung vollständig erfüllt!

22.+23. August 2020, U20/U23 Schweizermeisterschaften, Frauenfeld

Von Regen, Rücken- und Gegenwind, Wolken am Himmel bis hin zu Sonnenschein war dieses Wochenende so ziemlich alles dabei. Die wechselnden Wetterverhältnisse machten die Titelkämpfe der U20 und U23 Kategorien umso anspruchsvoller aber auch spannender. Ebenso durchzogen waren die Leistungen der fünf LCL Athleten. Für die Highlights sorgten Noah Dje mit Gold im Dreisprung, Dominik Ummel mit Silber über 800 m und Jeanne Wildisen mit Bronze über 5'000 m. Schlussendlich eine ansehnliche Bilanz: Von total fünf Athleten konnte eine Athletin und zwei Athleten eine Medaille gewinnen! Bravo!

Noah Dje (U20, Dreisprung und 110 m Hürden)

Nach ganz oben schaffte es als einziger Noah Dje. Er holte Gold im Dreisprung und gewann damit seinen 5. Titel überhaupt. Mit seiner Leistung ist er jedoch mässig zufrieden: „Die Weite ist nicht wirklich zufriedenstellend. Leider habe ich den Balken nie getroffen." Die Unzufriedenheit ist verständlich, zumal er im Winter eine persönliche Bestleistung von 14.65 m aufgestellt hatte. Für ihn war wichtig, dass er den Titel verteidigen konnte. Der Wechsel nach dem 2. Sprung zum Hürdenlauf war gemäss seiner Aussage ein wenig stressig. Nichts desto trotz ist er glücklich, dass er es über die 110 m Hürden dann auch noch ins Finale geschafft hat.

Noah Dje schlägt erneut an den Schweizermeisteschaften zu und sichert sich den 1. Rang im Dreisprung und einen Finalplatz bei 110m Hürden.

Dominik Ummel (U23, 800 m)

Die Silbermedaille war auch für Dominik Ummel eine Überraschung. Laut seiner Einschätzung dachte er bis vor einer Woche, dass für ihn nur schon eine Finalqualifikation schwierig sein wird. Schlussendlich gelang ihm mit einem 2. Rang im Vorlauf die direkte Qualifikation fürs Finale und so durfte er am Sonntag noch einmal an der Startlinie stehen. Der Finallauf war dann eine sehr taktische Angelegenheit. Dominik erinnert sich an den taktischen Finallauf zurück: „Gefühlt standen wir nach den ersten 200 m still. Niemand wollte die Führung übernehmen. Hinzu kam der starke Wind. Nach ca. 500 m kam der Angriff und es gab einen schnellen Endspurt. Die letzten 300 m liefen wir in 39 Sekunden. Das ist ein ziemlich schneller Schluss."

Dominik Ummel lächelt vor seinem Lauf in die Kamera.

Jeanne Wildisen (U23, 5'000 m)

Beim Start des 5'000 m Laufes war etwas der Wurm drin. Die Athletinnen wurden nach den ersten 100 m bereits wieder zurückgepfiffen, weil technische Probleme vorhanden waren. Jeanne Wildisen hatte mit dieser unvorhersehbaren Situation keine Probleme, konnte den Körper warm behalten und den Fokus auf den zweiten Start legen. Mit der gelaufenen Zeit und dem erreichten Rang ist Jeanne im Vergleich zur PB nicht zufrieden. Zum Lauf meint Jeanne: „Mit dem Lauf bin ich zufrieden. Bis zum Angriff, ca. 1.5-2 km vor dem Ziel, hatte ich ein gutes Laufgefühl und konnte mit dem Feld mithalten." Sie wurde am Ende des Tages mit Rang 3 belohnt und durfte sich die Bronzemedaille umhängen lassen.

Nico Wyss (U20, 100 m und 200 m)

Obwohl nicht alles optimal war, ist Nico Wyss mit seinem Wochenende sehr zufrieden. Gemäss seiner Analyse kann er seinen Start noch viel verbessern. Insbesondere beim 100 m tun die verlorenen Zehntel bei einem schlechten Start schnell weh. Im 200 m besteht länger Zeit, nach einem verpatzten Start wieder Boden gut zu machen. Er freut sich darum, dass er es ins 200 m Finale geschafft hatte. Zu den doch starken und wechselnden Windverhältnissen meint Nico: „Es war sicherlich schwieriger eine neue PB zu laufen, aber schlussendlich hatten alle die gleichen Bedingungen."

Eric de Groot (U23, 100 m und 200 m)

Ein weniger erfolgreiches Wochenende war es für Eric de Groot. Zwar hat er in beiden Disziplinen den Finaleinzug geschafft, muss sich aber im 200 m mit

dem unglücklichen 4. Rang begnügen. Mit seinem Wochenende ist Eric gar nicht zufrieden. Er findet aber trotzdem noch etwas Gutes: „Vor einiger Zeit hatte ich wieder Probleme mit meinen Atemwegen. Das einzige Positive ist, dass ich mich zum 2. Mal davon zurückkämpfen und an meinem alten Niveau anknüpfen konnte. So war es mir möglich, beim 200 m bis ans Limit zu gehen.“

Der LCL gratuliert den Medaillengewinnern und den anderen Athleten zu den erbrachten Leistungen! Wir sind stolz auf euch!

Jeanne Wildisen sichert sich den 3 Platz.

MATTER
DIE METZGEREI
METZGEREI-MATTER.CH KRIENS

Eric de Groot und Nco Wyss nach ihrem Lauf.

STAFFEL SCHWEIZER-MEISTERSCHAFT ZUG

Kay Vogel

Mit vier Teams reiste der LC Luzern nach Zug an die Staffel Schweizermeisterschaft.

4x100m U18W (Amelie Roos, Silvana Felix, Liv Reber, Nadja Isaak)

Olympisch U18W (Fabia Abel, Silvana Felix, Nadja Isaak, Amelie Roos)

4x100m U20M (Kevin Kurmann, Gian Amrhyn, Leandro Peralta, Gabriel Griesser)

American Männer (Jonas Lutiger, Tedros Paulos, Dominik Ummel)

Aufgrund der aktuellen Situation wurde der Wettkampf in zwei Blöcke getrennt. Am Vormittag waren die U16- und U18-Kategorien dran, am Nachmittag die U20 und älter.

Als erstes bestritten die Mädchen der 4x100m U18 den Vorlauf. Insgesamt waren 16 Mannschaften am Start, aber nur sechs konnten den Final bestreiten.

Motiviert von der letztjährigen Leistung, als sie überraschend den sechsten Rang erreichten, wollten sie auch in diesem Jahr alles geben. Im Training klappten die Wechsel und auch läuferisch waren alle bereit.

Dann war es soweit, der Startschuss fiel. Die Einzelleistungen waren alle gut, die Wechsel ebenso. Aber gut reicht nicht für den Finaleinzug an einer Schweizermeisterschaft. Es hätte mehr Risiko gebraucht, mehr Push bei den Läufen. Der Exploit vom letzten Jahr konnte nicht wiederholt werden.

Der Zeitplan war gedrängt, die nächste Staffel musste sich bereits wieder vorbereiten. Drei aus der 4x100m Staffel waren auch in der Olympisch Staffel (800m-400m-200m-100m) im Einsatz.

Die erste Distanz, die gelaufen wurde, war 800m. Taktisch sehr schlau lief Fabia nach dem Startschuss gleich in die Spitzengruppe, um dem Gedränge und Geschubse der 15 Teams aus dem Weg zu gehen. Bis 600m lief sie im vorderen Drittel mit. Dann aber folgte ein totaler Einbruch - sie blieb quasi stehen. Als Letzte konnte sie den Stab der 400m-Läuferin übergeben. Die anderen Athletinnen konnten den Rückstand nicht mehr aufholen.

Was war passiert? Die unter Asthma leidende Athletin hatte den Spray vergessen und bekam schlichtweg zu wenig Luft. Eine Lehre für das nächste Mal.

Die Athleten des Morgenblocks mussten nach Ende des Wettkampfes die Anlage verlassen und Platz machen für jene vom Nachmittag. Die 4x100m Staffel der U20-Jungs wurde in den letzten Wochen durch zwei Ausfälle durcheinandergebracht. Kevin und Gabriel sind kurzfristig in die Mannschaft nachgerutscht. Für Gabriel war es der erste Wettkampf überhaupt.

Kevin kam explosiv aus den Blöcken, der erste Wechsel auf Gian gelang gut. Auf der Gegengerade drehte Gian extrem auf, überholte einen Gegner nach dem anderen und war auf Finalkurs. Aber dann wendete sich das Blatt: Der Wechsel auf Leandro klappte nicht, die Wechselzone war durch und sie wurden disqualifiziert. Somit endete auch die dritte Staffel des LCLs nicht erfolgreich und Gabriel muss weiter auf seinen ersten Wettkampfeinsatz warten.

Die Hoffnung lag nun bei der letzten Staffel, American (5x200m pro Athlet) der Männer. Mit dabei: Zwei Athleten, die keine Erfahrung in dieser Disziplin mitbringen. Mutig gingen sie an und waren zeitweise auf dem zweiten Zwischenrang. Aber am Schluss fehlte ihnen die Erfahrung und sie mussten dem schnellen Anfangstempo Tribut zollen.

Für den LCL war es keine erfolgreiche Meisterschaft. Aber was wir mitnehmen ist der Zusammenhalt trotz der Enttäuschungen. Es zählt der Kampfgeist, immer das Beste aus sich rauszuholen und gemeinsam auf ein Ziel hinzuarbeiten.

Das motiviert uns umso mehr, im Winter hart zu trainieren und in der nächsten Saison tolle Leistungen zu erbringen.

Olympisch U18W v.l.n.r.: Silvana Felix, Nadja Isaak, Amelie Roos und Fabia Abel

Hier die Siegerstaffel auf der Allmend im Training. An den Staffelschweizermeisterschaft lieffen sie Americaine (Levin, Noah, Vera, Amy u. Smilla)

Herzliche Gratulation an den Gewinner des LCL Aktuell Sommerkreuzworträtsel Jan Zemp und vielen Dank an Wirth Sport Luzern für das Sponsoren des 50.00 Fr. Gutscheins!

WIRTH SPORT

WEHMUT NACH 57 ERFOLGREICHEN JAHREN ALLMEND

Daniel Zopfi

Lieber Franz

Es war im März 2018 als Du mit Elsbeth auf La Gomera die Winterkälte in der Schweiz am Überbrücken warst und ich fieberhaft einen versierten und kompetenten Trainer für unser Trainingslager in Cesenatico suchte. Da kam mir die Idee, dass ich Dich mal fragen könnte, ob Du Lust hast mit dem LC Luzern ins Trainingslager zu kommen und mich als Trainer zu unterstützen. Du hast mir gesagt, dass Du dir das überlegst und mit Elsbeth besprechen sollst. Die Besprechung dauerte allerdings nicht lange, denn nach einigen Minuten hast Du mir zugesagt und Deine Begeisterung war unnachahmlich. Ich glaube Du warst während unserem Telefonat bereits am Trainingspläne schreiben…das ist Franz wie er leibt und lebt!

Franz von Arx und Stephan Zopfi bei der verabschiedung von Franz.

Mit Deiner Freude, Leidenschaft und Engagement hast Du ein neues Feuer unter den Athleten, Trainern und im LC Luzern entfacht. Die Athleten waren begeistert von Deinen Trainings. So hat sich Dein erneutes Mitwirken als Trainer im LC Luzern entwickelt.

Du beherrscht das ganze Spektrum, welches das Trainermetier beinhaltet. Trainingspläne schreiben, das Auge für die Bewegungsabläufe haben, mentale Einfühlsamkeit, deine einmalige kommunikative Art, Leidenschaft, die beste Leistung aus den Athleten heraus-kitzeln, das Interesse für den Athleten, Freude am Training vermitteln….Franz du beherrscht so viele Dinge.

Wie du so viele Prachtsathleten geformt hast, so warst Du ein wahrer Prachtstrainer. So hast Du manche Schweizermeister und –rekordhalter geformt und auf ihrem Weg begleitet. Du hast in Deiner Trainerkarriere ein gewaltiges und sehr interessantes Netzwerk national wie auch international in Deiner Funktion als Nationaltrainer Sprünge aufgebaut. So durften nebst dem Stadtturnverein und LC Luzern auch viele andere Vereine und Verbände in der ganzen Schweiz von Deinem enormen Wissen und all deinen Kompetenzen profitieren.

Nun hast Du Franz nach 57-jähriger äusserst erfolgreicher Trainerkarriere am 12. September Abschied von Deinen Athleten und Trainerkollegen genommen. Aus gesundheitlichen Gründen, aber auch, dass Du frei von etwaigen Verpflichtungen bist, willst Du kürzertreten, um mit deiner lieben Elsbeth noch viele andere Träume zu verwirklichen. Es ist auch schön, zeugt auch von Verbundenheit mit dem Sport und zum LC Luzern, dass Du uns nicht ganz im Stich lässt. Du hast dich bei mir bereit erklärt, dass Du, sofern Du nicht auf Reisen bist, im Notfall oder bei Ferienabwesenheiten weiterhin als Trainer einspringen wirst. So oder so wirst Du eine sehr grosse Lücke hinterlassen. Die Athleten, die Trainerkollegen und der Vorstand werden Dich sehr vermissen und lassen dich mit Wehmut gehen.

Lieber Franz für all die wunderbaren Jahre, die angenehme Zusammenarbeit danke ich Dir ganz herzlich und du hast es verdient noch viele genussvolle Jahre auf Deiner wunderschönen Terrasse mit Blick auf den Sarnersee sowie auf vielen spannenden Reisen zu geniessen. Du wirst nie in Vergessenheit geraten. Du warst für die Athleten all die Jahre mit Deiner Art immer ein Vorbild. Wir werden unsere Freundschaft weiterhin pflegen. Ich freue mich auf jeden Fall schon jetzt auf weitere interessante und wertvolle Gespräche und Begegnungen mit Dir, lieber Franz.

CORONA MACHT ERFINDERISCH

Pino Pilotto

Während des Lockdowns, als man erfinderisch nach Trainingsmöglichkeiten suchte und Wettkämpfe kaum stattfanden, entwickelten drei Mastersathleten, der Österreicher Gottfried Gassenbauer, der Angloamerikaner Guy Dirkin und der Amerikaner John Seto als Ersatz für abgesagte Kontinental- und Weltmeisterschaften die Idee einer Worldwide Virtual Masters Challenge. Diese fand vom 18. Juli 2020 bis zum 2. August 2020 weltweit statt. Wettkampfresultate, die während dieser Zeit erzielt wurden, konnten online für die Wertung registriert werden. Man konnte in drei Kategorien starten: A, offiziellen Meetings; B, Trainingswettkämpfe; C, selbstgestoppte Läufe.

Anfänglich wurde die Idee enthusiastisch begrüsst, aber als der Lockdown aufgehoben wurde, verflog leider das Interesse bald. Trotzdem haben weltweit einige Athletinnen und Athleten mitgemacht und ihre Resultate eingesandt.

Andreas Habermacher beim 800m auf der Allmend.

So auch vom LC Luzern Andy Habermacher und Pino Pilotto. Andy wurde bei den M50 überragend Sieger über 800 m! Pino Pilotto wurde bei den M65 in der Kategorie A im Kugelstossen 12.; im Diskuswerfen 14.; im Hammerwerfen 9. und im Gewichtwurf ebenfalls 9. Bravo!

1. Rang Habermacher Andreas (M50): 800 m, 2:16.74 min

9. Rang Pilotto Pino (M65): Hammer (5 kg), 31.74 m

9. Rang Pilotto Pino (M65): Gewichtwurf (9,08 kg), 11.01 m

12. Rang Pilotto Pino (M65): Kugel (5 kg), 9.34 m

14. Rang Pilotto Pino (M65): Diskus (1 kg), 31.09 m

MOTIVIERTE KIDS TROTZEN DEM REGEN

29.+30. August 2020, SVM (U12-U18) und ILV Meisterschaften (400 m, Kurzhürden, Kurzstaffeln), Hochdorf

Kay Vogel & Judith Maggi

SVM U16/U18 (29. August 2020)

Die Leichtathletiksaison 2020 war bis jetzt nicht einfach für den Nachwuchs. Zwei Wochen nach den Sommerferien fand mit der Nachwuchs SVM für viele Athletinnen und Athleten der erste Wettkampf statt. Die Motivation war hoch, herauszufinden wo man leistungsmässig momentan steht. Leider machte sich die lange Trainingspause bei vielen bemerkbar. Auch das sehr nasse und kalte Wetter hatte nicht viel zu guten Leistungen beigetragen.

Trotzdem kämpften die Athletinnen und Athleten um jeden Punkt. So konnte die U18W 4×100 m Staffel (Amélie Roos, Silvana Felix, Liv Reber, Dina Gorlezza) Erfahrungen sammeln für die Staffel-Schweizermeisterschaften in Zug am 20.

Totale Konzentration beim Start.

September 2020. Viele hatten ausserdem Disziplinenstarts, die sie nicht gewohnt waren oder zum ersten Mal machten. Besonders stark zeigte sich Silvana Felix über die 400 m. Ihr Kommentar zum ersten 400 m: «Ich hätte viel schneller angehen können, im Ziel war ich nicht einmal müde.» Wir sind gespannt auf weitere schnelle Zeiten. Bei den jungen Athletinnen der U16 Mannschaft konnte Ami Fässler im Hochsprung am meisten Punkte für das Team sammeln. Mit ihren übersprungenen 1.45 m egalisierte sie ihre PB und rangierte sich auf dem geteilten 5. Platz.

Die Saison ist noch nicht zu Ende, wir trainieren weiter hart an den Defiziten und werden Ende September an der ILV

Mehrkampfmeisterschaft nochmals alles geben.

3. Rang LC Luzern 1 (SVM Einzel, U18 Frauen): 4’794 Punkte

11. Rang LC Luzern 1 (SVM Einzel, U16 Frauen): 3’353 Punkte

SVM U12/U14 (30. August 2020)

Am Sonntag waren die jüngeren Jahrgänge an der Reihe. Leider regnete es nur einmal – den ganzen Tag. Nichts desto trotz kamen die jungen Athletinnen und Athleten gut gelaunt und ausgerüstet mit Bergen von Ersatzkleidern und sogar Decken auf den Wettkampfplatz. Die LCL-Gruppe war diesmal nicht so gross: Es starteten bloss 3 Mannschaften.
Das Contact Tracing Konzept verlangte, dass es pro Mannschaft einen Betreuer brauchte. Zu unserer grossen Erleichterung (Natalie und Judith), meldete sich spontan Dani Zopfi als dritter Trainer.

Das SVM-OK setzte alles daran, den Wettkampf zügig durchzuführen. Die gute alte Rockmusik half ebenfalls, dass sich Jung und Alt warm halten konnten. Da es dieses Jahr aus bekannten Gründen noch nicht so viele Wettkämpfe gab, waren diese Meisterschaften eigentlich der erste Anlass seit langem für die jungen Athletinnen und Athleten, an dem sie sich messen und Erfahrungen sammeln konnten.

Besonders zu erwähnen ist, dass jüngere U12-Athleten bei den U14-Mannschaften gestartet sind, damit überhaupt Mannschaften zusammengestellt werden konnten. Es gab sogar eine U10-Athletin, die furchtlos bei den U12 startete: Hut ab vor allen! Ihr habt das wirklich toll gemacht!

Einige machten überhaupt zum ersten Mal an solch einem Anlass mit. Zum Teil sogar in Disziplinen, bei denen sie sich noch nicht sicher fühlten. Aber so bekommt man Wettkampferfahrung, muss lernen mit Enttäuschungen umzugehen und kann sich dann wieder neue Ziele für einen späteren Wettkampf setzen, um sich zu verbessern. Das gehört zum Lernprozess einer jeden Athletin/eines jeden Athleten.

Nicht zu vergessen ist Valentin (U12), der als jüngster Athlet bei den U14 einen rasanten 1’000 m Lauf absolvierte und sagenhafterweise zweiter wurde – obwohl seine Gegner zum Teil zwei Köpfe grösser waren! Da vergasen viele den Regen und fieberten bis zum Schluss mit ihm mit. Weiter so!

Einen grossen Dank an die Helferinnen und Helfer vom LC Luzern, die den ganzen Tag eifrig an der Weitsprunganlage arbeiteten. Ohne euch wäre der Sand sicherlich betonhart geworden!

1. Rang LC Luzern 1 (SVM Einzel, U14 Männer): 2’835 Punkte

3. Rang LC Luzern 1 (SVM Mannschaft, U12 Frauen): 5’797 Punkte

7. Rang LC Luzern 1 (SVM Einzel, U14 Frauen): 2’333 Punkte

ILV Meisterschaften (400 m, Kurzhürden, Kurzstaffeln) resp. weitere Resultate

3. Rang Minder Ladina (U16): 80 m Hürden, 14.54 s (+0.4)

3. Rang Paulos Tedros (MAN): 400 m, 53.25 s

4×100 m (Amrhyn Gian, Peralta Leandro, Dje Noah, Wyss Nico): 44.54 s

Habermacher Andreas: 4:52.48 min PB

Paulos Tedros: 1’500 m, 4:26.20 min

Hoch- oder Tiefstart, was ist schneller?

Warteschlangen bei der Weitsprunganlage

FREUD UND LEID LAGEN NAHE BEISAMMEN SARNEN

Stephan Zopfi

Mit einer Mini-Vertretung (s. auch Bemerkung beim Bericht der Nachwuchs SM) startete der LCL am 13.9. in Sarnen bei idealsten Bedingungen bei den Innerschweizer Meisterschaften in den Sprung- und Wurf-Disziplinen in Sarnen. Grosser Abräumer war Jan Zemp (U14) mit fünf Starts und fünf Siegen. Aber die Freude wurde getrübt durch eine schwere Knieverletzung von Cyrill Amhof (U16).

Jan absolvierte mit fünf Starts (Weit, Hoch, Kugel, Diskus und Speer) ein Mammutprogramm. Er meisterte das Pensum bravourös. Sowohl im Kugelstossen als auch im Speer- und Diskuswerfen erzielte er neue Schweizer Saisonbestleistungen, ist jetzt also die Nummer 1 der Schweiz in der Kategorie U14. Vor allem im Weitsprung wartet in der neu formierten Mehrkampfgruppe, die um Noah Dje, Leandro Peralta, Jan Zemp und Cyrill Amhof herum gebildet wird, noch viel Arbeit. Da hat Jan am meisten Defizite. Mit seiner tollen Einstellung und seinem Willen, sich immer mehr zu steigern, wird Jan das aber in Kürze ausmerzen. Man braucht kein Prophet zu sein, um dem Schüler der Sportklasse Kriens in nächster Zeit

Jan Zemp: 5 Starts - 5 Siege an den Innerschweizer Meisterschaften in Sarnen

noch mehr Erfolge wie in Sarnen voraus zu sagen.

Leider wegen Krankheit bzw. Verletzung nicht aktiv dabei waren Leandro und Noah. Aber Noah stellte sich den ganzen Tag als Kampfrichter zur Verfügung, womit er auch mind. eine Medaille verdient hätte. Mit Sokhna Fässler und Pino Pilotto standen noch weitere LCL-Athleten auf dem Podest. Sokhna eroberte sich den dritten Platz im Diskuswerfen (U18), was Senior Pino in diversen Disziplinen gelang. Den Weg aufs Podest konnte leider unser Speerwerfer Cyrill Amhof nicht antreten. Er warf im 5. Durchgang eine neue Schweizer Saisonbestleistung (neue pB mit 52,94m!), musste aber nach dem 6. Wurf notfallmässig mit einer sehr schweren Knieverletzung ins Spital transportiert werden.

Cyrill wollte eine Schweizer Allzeit-Bestleistung erzielen und warf seine geballte Kraft – und davon hat er unheimlich viel – in diesen letzten Wurf der Saison. Beim Stemmen riss er sich eine ganze Knochenplatte aus dem Schienbein und er blieb schreiend liegen. Nach der Erstversorgung im Kantonsspital Obwalden wurde er umgehend nach Luzern ins Kantonsspital transportiert. Unser Vereinsarzt Urs Müller koordinierte das weitere Vorgehen und Cyrill wurde am Tag darauf in der orthopädischen Klinik des Luzerner Kantonsspitals mehrere Stunden operiert. Neben dem Anschrauben der Knochenfragmente, wurden auch Knorpel und Meniskusschäden fachgerecht versorgt. Cyrill steht nun ein langer Heilungsprozess bevor. Er ist aber guten Mutes, dass er wieder in den Leistungssport zurückkehrt – noch stärker als zuvor. Der ganze LCL wünscht dir alles Gute, Cyrill!

Cyrill Amhof im Spital nach dem Wettkampf.

Olympiasieger wünscht gute Besserung!

Bereits am Morgen nach der Operation erhielt Cyrill eine aufstellende Audio-Nachricht von niemandem geringeren als von Olympiasieger und Europameister Thomas Röhler und eine SMS vom ehemaligen Junioren-Weltrekordhalter Uwe Tefs aus Deutschland. Thomas lernte Cyrill im letzten Jahr bei Spitzen Leichtathletik Luzern kennen und bei Uwe geniesst er jeweils Trainingslektionen im LCL-Trainingslager in Potsdam.

Thomas Röhler – ein Kollege von Nationaltrainer Terry McHugh, bei dem Cyrill zusammen mit Jan und Noah einmal pro Woche trainiert – machte unserem Speer-Aushängeschild Mut: «..leider gehört das bei unserem Sport dazu… es ist nicht der Sport für jedermann und Speere fliegen weit, weil viele Kräfte wirken. Ich wünsch dir alles alles Gute, nimm dir ganz viel Zeit, dass das wieder in Ordnung kommt… Ich bin mir sicher, du packst das und eines Tages sehen wir uns auf der Anlage und werfen gemeinsam Speere. Liebe Grüsse von Thomas Röhler aus Deutschland.»

Der immer wieder verwendete Begriff der «Leichtathletik-Familie» wir mit dieser Geschichte manifest. Ganz herzlichen Dank Thomas und Uwe und auf bald wieder in Luzern (Anm. d. Red. Thomas Röhler gewann 2019 das Speerwerfen bei Spitzen Leichtathletik Luzern und ist amtierenden Olympiasieger und Europameister).

TRAININGSLAGER IN LUZERN STATT IN POTSDAM

Stephan Zopfi

27. Juli 2020 - 1. August 2020, Trainingslager Jugend

Trainingslager fand zu Hause statt

Die Hoffnung stirbt zuletzt, aber manchmal muss auch sie zu Grabe getragen werden. So geschehen mit der Organisation des Trainingslagers diesen Sommer in Potsdam.

Es wäre das 10. Trainingslager in Luzerns Partnerstadt Potsdam gewesen. «Wäre» deshalb, weil auch hier der Käfer etwas dagegen hatte. So entschloss sich das Leitungsteam um Stephan Zopfi, dass nicht im deutschen Olympiastützpunkt der Hauptstadt Brandenburgs trainiert wird, sondern auf der Luzerner Allmend. Ausser drei Athleten meldete sich niemand ab und so konnten 26 Teilnehmende von den insgesamt fünf Trainern auf der Allmend viel profitieren. Morgens um

Jan Zemp beim Kugelstossen.

09.30h begann die erste von drei Einheiten, die fast jeden Tag auf dem Programm standen. Da die Reisetage entfielen fand das Training an sechs statt an fünf Tagen statt.

Mittwoch- und Freitagnachmittag wurden Ausflüge – wie in Potsdam auch immer – organisiert. Das war anspruchsvoller als in Deutschland, da die Preise des ö.V. und die Eintrittspreise das Budget arg strapazierten. Am Mittwoch gings ins Glasi-Museum nach Hergiswil, wo wir in die Geschichte der Glasbläser eingeführt wurden und Student Nico sich mit einer Wette einen Stundenlohn von ca. 1800 Franken sicherte. Dafür sprang er einfach in voller Montur in den Teich namens Vierwaldstättersee und Noah und Leandro bezahlten je 15 Franken an ihren schnellen Kollegen. Das Ganze dauerte eine Minute. Das gibt zusammengerechnet zwar nicht mal den Stundenlohn eines Fussballlstars aber immerhin…

Am Freitag gondelten wir auf die Fräkmüntegg am Pilatus und machten neben der Rodelbahn auch den neuen Baumwipfelpfad unsicher. Die kleine Wanderung zur Krienseregg lockerte die Beine zwar nur mässig, trotzdem waren am Samstag alle wieder voll bei der Sache. Vor allem die traditionelle Abschluss-Americaine gegen das Leiterteam (Ueli verstärkt durch Merhawi und Tedros) hatte es in sich. In Fünferteams wurden 3000m absolviert und erst auf der letzten Runde kam es zur Entscheidung. Übrigens: die obligate Revanche 15' nach dem Zieleinlauf blieb auch dieses Mal mangels Startinteressierten aus…

Fazit: es war eine tolle Woche, bei der wir von den beiden Schwestern und LSC-Beizerinnen Maria und Bernadette ganz toll verpflegt wurden. Die Organisation war aber nicht weniger aufwändig als wenn wir nach Potsdam gefahren wären.

Die Hürdengruppe bei Trainer Hans.

Bereits steht das Datum des nächstjährigen Trainingslagers in Potsdam fest: 26.7. – 1.8.2021! Offen ist diese Trainingswoche für alle ab U14. Die Details folgen im Wintertraining vor Weihnachten. Nur schon die Stadt Potsdam, deren Schlösser und Parks zum Weltkulturerbe der Unesco gehören, ist eine Reise wert. Ganz zu schweigen von den Top-Trainingsmöglichkeiten, die wir dort jedes Jahr vorfinden.

Impressionen während der Trainingstage auf der Luzerner Allmend

INNERSCHWEIZER MEHRKAMPF MEISTERSCHAFTEN

Hochdorf, 26./27.9.2020

Stephan Zopfi

U14-Doppelsieg dank Jan Zemp und Til Bühler

Nach dem Gewinn von fünf Goldmedaillen an den Innerschweizer Meisterschaften Werfen/Springen, war Jan Zemp der Favorit für die Mehrkampfmeisterschaften. Til hat sich bereits einen Namen als Sprinter gemacht, ihn hatte man nicht unbedingt auf dem Medaillenbudget.

Ob es die Favoritenrolle war, die Jan unerwartet schlecht in den Wettkampf starten liess? Im Hochsprung schaffte er im 3. Versuch seine Anfangshöhe von 1.45m, die er beim Einspringen – wegen der Kälte dick angezogen – locker übersprang (Bestleistung 1.55m). Wie er aber seine Enttäuschung wegsteckte und in der zweiten Disziplin die Kugel auf eine neue persönliche Bestweite (13,66m) stiess, war bewundernswert. Im 60m-Sprint (8.50sec) und im Weitsprung (5.09m) bleib er knapp über bzw. unter seinen Bestleistungen. Wie besprochen,

Til (li) und Jan hielten die LCL-Fahne hoch! Herzliche Gratulation.

lief er im abschliessenden 1000m-Rennen äussert klug und taktisch hervorragend und sicherte sich so den dritten Disziplinenrang (3:15,84). Damit eroberte er sich die ersehnte Goldmedaille mit 111 Punkten Vorsprung auf Rang zwei.

Til wurde bei diesem Fünfkampf Gesamtsechster, im Rahmen der ILV-Teilnehmer sicherte er sich aber den zweiten Rang, so dass der Innerschweizer Vize-Meister wurde. Er spielte seine Stärken im Sprint und Weitsprung sehr gut aus. Mit einem hervorragenden 1000m-Lauf, den er trotz einem Unfall nach knapp 100m – ein Konkurrent trat ihm mit dem Nagelschuh auf den Fuss, zerriss diesen und bohrte die Nägel in seinen Fuss – mit einer neuen persönlichen Bestzeit absolvierte, sicherte er sich den tollen Erfolg. Klar, dass der gegenüber Jan um fast zwei Köpfe kleinere Til im Kugelstossen und im Hochsprung eher benachteiligt ist und dort weit weniger Punkte holte als sein Vereinskollege.

Dass aber nur sechs Knaben U14 und jünger und gerade mal 3 Mädchen diesen Wettkampf als LCL-Vertretung absolviert haben, muss intern diskutiert werden. Da würde Arbeit warten…

Meine Bank

Luzerner Kantonalbank

SPITZEN LEICHTATHLE-TIK LUZERN

Stephan Zopfi

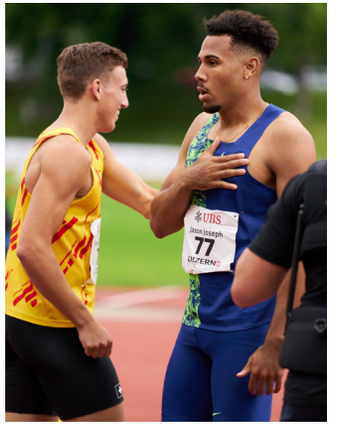
Kein Spitzen Leichtathletik Meeting, dafür eine Spitzenmeeting…

Nachdem Spitzen Leichtathletik Luzern dem Käfer zum Opfer fiel, organisierte das OK auf Wunsch von Swiss Athletics eine Spitzenmeeting vorab für die Schweizer Spitze inkl. TV-Übertragung.

Dank dem Mitwirken der langjährigen Sponsoren von Spitzen Leichtathletik Luzern konnte für knapp 300 Zuschauende – mehr waren am 3. Juli wegen der Covid-Situation nicht zugelassen – und die halbwegs versammelte Schweizer Spitze ein tolles Meeting nach dem Lockdown auf die Beine gestellt werden. Schade, dass die in Aussicht gestellte Live-Übertragung auf SRF nicht zu Stande kam. Schade auch, dass in der Zusammenfassung am späteren Abend die Weltbestleistung der deutschen Speerwerferin Christina Obergföll mit keinem Satz erwähnt wurde. Es gäbe noch zwei/drei weitere «Schade», aber lassen wir das…

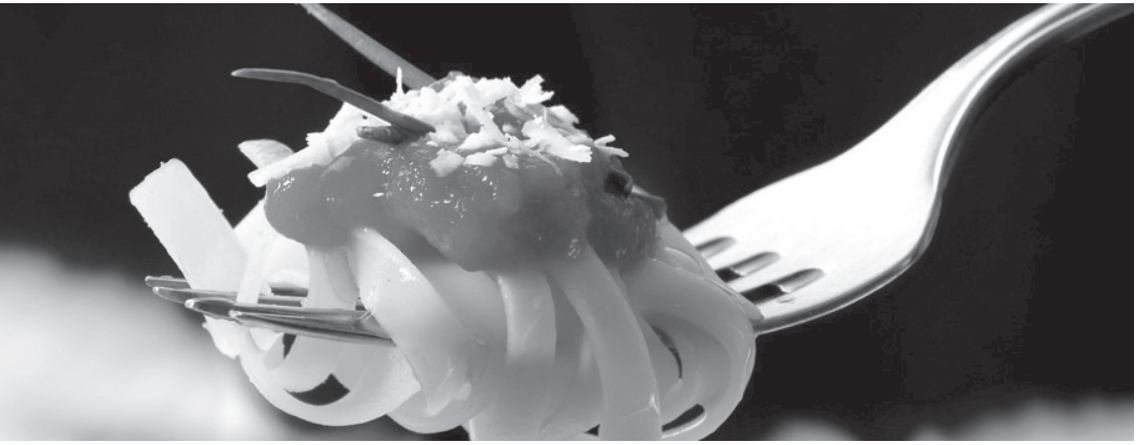
Es war nicht nur für die Athletinnen und Athleten eine Freude, wieder auf dem Wettkampfplatz stehen zu können sondern auch für die Funktionäre und Helfer/innen von Spitzen Leichtathletik Luzern. Ihnen gebührt an dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für den sehr kurzfristig geplanten Einsatz. Es hat dank dieser Arbeit alles reibungslos geklappt und für uns Leichtathletik-Junkies war es eine Wohltat, wieder Wettkampfluft schnuppern zu können.

Im nächsten Jahr wird Spitzen Leichtathletik Luzern wahrscheinlich Ende Juni zur Austragung gelangen. Zur Debatte steht momentan der 29. Juni. Hoffen wir, dass nicht der Käfer wieder etwas Anderes im Sinn hat…



Simon Ehammer und Jason Joseph brillierten aus Schweizer Sicht

Herzlichen Dank an die Helfer/innen, ihr habt wieder einen tollen Job gemacht!



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.

Unsere feinen Pizzas und Pastas sind auch per Take Away erhältlich!

«Nur die besten Zutaten kommen in meine feinen Gerichte»

Der CHEF Giovanni
Gönner und Partner des LC Luzern

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

INFORMATION STATUTEN ÄNDERUNG

An der kommenden Generalversammlung vom Freitag, 29. Januar 2021 werden wir über eine Statutenänderung abstimmen. Folgende Artikel sollen neu in die Statuten des LC Luzern aufgenommen werden:

Artikel 4

Auf dem Weg zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzt der LC Luzern weder die physische noch die psychische Integrität seiner Mitglieder. Der Verein setzt sich aktiv mit dem Thema Jugendschutz und Prävention auseinander.

Artikel 12

Die Mitglieder des LC Luzern orientieren sich am „Spirit of Sport“ von Swiss Olympic und sprechen sich für einen gesunden, respektvollen, fairen, verantwortungsvollen und erfolgreichen Sport aus. Wir stärken die kulturelle Integration und sorgen dafür, dass weder Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft noch religiöse oder politische Ausrichtungen zu Benachteiligungen führen.

Die vollständigen Statuten sind auf der Homepage www.lcluzern.ch unter Downloads zu finden.

Maler Stutz

HandWerk...
mit Leib & Seele

www.maler-stutz.ch

WICHTIGE DATEN

Anlass	Datum	Veranstaltunsort
Trainingsstart Wintersaison Nachwuchs U10	Montag, 02. November 2020 17.15-18.30 Uhr	Turnhalle Hubelmatt
Trainingsstart Wintersaison Nachwuchs U12 - U14	Montag, 02. November 2020 18.00-19.45 Uhr	Turnhalle Hubelmatt
Trainingsstart Wintersaison Gruppe U16 - U18	Montag, 02. November 2020 18.00-20.00 Uhr	Turnhalle Bruch

Weitere Daten findet ihr auf www.i-lv.ch oder auf www.swiss-athletics.ch.

Wettkämpfe

SM Cross, Regensdorf 15. November 2020

Elternabend für den Nachwuchs, sowie der Infoanlass für die Jugendgruppe werden wegen der aktuellen Situation nicht stattfinden.

GEBURTSTAGE

2020

10 Jahre	
Sabrina Schüssler	01.08.2010
Tyrone Sims	25.09.2010
20 Jahre	
Jana Abel	07.08.2000
30 Jahre	
Nina Studer	12.09.1990
50 Jahre	
Solomon Mengistu	05.07.1970
Nils Lundkvist	28.09.1970
60 Jahre	
Peter Allemann	10.08.1960
Daniel Müller	12.09.1960

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

IMPRESSUM

Nr. 3/20, Herbst 2020

Redaktionsadresse

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

Redaktion

David Keller, Tim Steffen

Bildquellen

Kay Vogel, Pino Pilotto, Daniel Zopfi, Stephan Zopfi, Livia Odermatt, Franz von Arx, Cora Zurmühle, Amelie Roos

Gestaltung

David Keller, Tim Steffen

Druck

PK-Druck P. Kronenberger, Reussbühl

Mitarbeit

Kay Vogel, Beat Fitz, Pino Pilotto, Daniel Zopfi, Stephan Zopfi, Livia Odermatt & Cora Zurmühle, Judith Maggi

Auflage

370 Stück

Periodizität

Vier mal jährlich

B-ECONOMY

P.P.
CH-6002
Luzern

DIE POST

pk druck

GRAFIK | DIGITAL | OFFSETDRUCK

Täschmattstr. 25 | 6015 Luzern
T: 041 260 32 44
M: 079 351 96 82
info@pkdruck.ch
www.pkdruck.ch