LC LUZERN

LCL AKTUELL

Herbst 2021

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

5. Schweizervereinsmeisterschaften

8. Trainingslager wieder in Luzern statt in Potsdam

10. Mehrkampfmeisterschaften Hochdorf

14. Nachwuchsschweizermeister-schaften

16. Schweizermeisterschaften aktive

18. Rücktritt Nicole Zihlmann

21. Portrait über Eugen Vifian

23. Trainer/innenmangel beim LCL

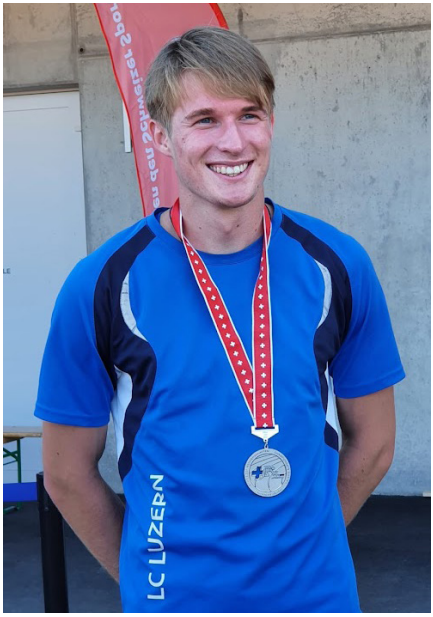
25. Schweizer Finale Kids Wettkämpfe

27. Geburtstage

27. Impressum

SCHWEIZER VEREINSMEISTERSCHFATEN

SEITE 5



NACHWUCHSSCHWEIZER-MEISTERSCHAFTEN

SEITE 14

VORWORT

Rebecca Zopfi
Kay Vogel

WOW!!!

Was war das für eine zweite Saisonhälfte für den LC Luzern! Die persönlichen Bestleistungen und LCL Vereinsrekorde purzelten im Wochentakt. An den Nachwuchs Schweizermeisterschaften gab es so viele Medaillen wie kaum je zuvor in der Vereinsgeschichte. Am Luzerner Stadtlauf trumpfte der LCL Nachwuchs auf und holte gleich 6 Podestplätze. Zudem erreichte Raoul Sykora in der Kategorie U14 den 2. Platz im Swiss Athletics Sprint Final.

Auch in der Schweizer Saisonbestenliste ist der LCL gut vertreten. Noah Dje und Leandro Peralta beenden in ihrer jeweiligen Kategorie die Saison im Dreisprung als Nr. 1 der Schweiz. Gleiches gelingt Cyrill Amhof bei den U16 im Diskus und Speerwerfen. Zudem gehen einige Top 10 Platzierungen auf das Konto von LCL-Athletinnen und -Athleten.

Das gleiche Kunststück gelang wieder einmal mehr unserer Finanzchefin und 13fachen Schweizermeisterin im Hammerwerfen Nicole Zihlmann. Herzliche Gratulation! Nicole beendet nach dieser Saison ihre Karriere als aktive Hammerwerferin. Nicole, wir danken dir für die vielen tollen Wettkämpfe die du im LCL Dress absolviert hast und die wunderbaren Erfolge die wir mit dir feiern durften! Ein grosses Dankeschön gebührt an dieser Stelle auch Guido Troxler der massgeblich am langjährigen Erfolg der LCL Hammerwerferinnen beteiligt war und ist.

Aber auch auf Funktionärsebene konnte der LC Luzern Erfolge verbuchen. So wurde Eugen Vifian von der IG Sport Luzern für sein langjähriges Wirken als Wettkampfchef, Schiedsrichter, technischer Delegierter usw. Ende September hoch verdient geehrt. Und der LC Luzern wurde im Rahmen der Erarbeitung des Kantonalen Qualitätslabels dank seiner guten Nachwuchs- und Integrationsarbeit mit einem Präventionspreis ausgezeichnet. Erfolge an allen Fronten also? Nicht ganz, dazu müssen wir zuerst noch die vakanten Stellen im Vorstand besetzen, um die Arbeit in Zukunft auf mehr Schultern verteilen zu können.

Im Vorstand des LCL wird es in den nächsten Monaten zu Veränderungen kommen. Daniel Zopfi hat per Ende September seine Stelle als Sportchef des LC Luzern gekündigt. Der Vorstand ist daran seine Nachfolge aufzugleisen und hat auch bereits Gespräche mit möglichen Kandidaten geführt. Es zeichnet sich ebenso eine Lösung ab, wie bei der Neubesetzung des Präsidiums. Nathanael Birrer hat auf die

nächste GV seinen Rücktritt als Athletenvertreter angekündigt. Er bleibt dem LCL aber erhalten und wird ab Januar 2022 als Trainer in der neuen Breitensportgruppe mitwirken. Der Vorstand arbeitet mit Hochdruck daran die vakanten Stellen im Vorstand neu zu besetzen.

Sportliche Grüsse

Kay Vogel und Rebecca Zopfi

Eugen Vifian, Rebecca Zopfi und Kay Vogel nach dem Erhalt der Auszeichnungen durch die IG Sport Luzern.

SCHWEIZER VEREINSMEISTEN-SCHFTEN IN IBACH

Livia Odermatt

Alles gegeben, bis zum Schluss

Die diesjährige Reise an die SVM führte den LC Luzern nicht wie üblich nach Hochdorf sondern nach Ibach, wo sich die verschiedenen Schweizer Teams der Promotionsliga A und B sowie der Nationalliga C zum Kampf um die Medaillen trafen. Dabei war das Damenteam des LC Luzern in der Promotionsliga A und die Herren in der eine Stufe höheren Kategorie Nationalliga C am Start. Von Beginn an war klar, dass die beiden Teams dieses Jahr aufgrund von Personalmangel nicht um die Medaillen mitkämpfen werden können, weshalb vor allem der Spass im Vordergrund stand und die Athleten/innen motiviert waren, gute Einzelresultate zum Abschluss der Saison zu erbringen.

Das 13-köpfige Männerteam erwischte einen brillanten Start in den Tag, in dem die 4×100 m Staffel mit 42,10 s eine starke Zeit hinlegte und damit den ersten Tagessieg verbuchte. Das komplett gegenteilige Bild zeigte sich leider bei der Frauenstaffel, die den Staffelstab unglücklicherweise nicht ins Ziel brachten. Das dicht gedräng-

Der LC Luzern vereint an Schweizer Vereinsmeisterschaften.

te Programm liess jedoch nicht viel Zeit, um Trübsal zu blasen, denn der Kugelstosswettkampf war bereits im Gange und der Weitsprung lag kurz bevor. Für die ersten Punkte bei den Frauen sorgten Livia Odermatt (Kugel, 9,30 m, 8 Punkte) und Nadine Bovin (Weit, 4,51 m, 3 Punkte). Über 100 m waren die Sprinterinnen durch Gegenwind gefordert. Silvana Felix absolvierte ihren ersten 100 m Lauf in 13,42 s (PB, 3 Punkte) und Teamkollegin Alina Felder in 13,81 s (2 Punkte). Der Hochsprung erbrachte für das Damenteam die Höchstpunktzahl von tollen 12 Zählern (Livia Odermatt, 1,75 m). Nadine Bonvin war neben dem Weitsprung auch über 100 m Hürden im Einsatz und erkämpfte mit ihrem Lauf 5 Punkte (17,39 s). Die eigentlich mit 4 kg-Geräten vertraute Jasmin Schorno unterstützte die Frauenmannschaft im Diskus und erzielte mit dem 7. Rang 7 Punkte (26,24 m). Zum Abschluss waren Silvana Felix (61,72 s, 6 Punkte) und Alina Felder (64,69 s, 2 Punkte) über die ganze Bahnrunde unterwegs und gaben noch einmal ihr Bestes.

Auch bei den Männern ging es nach dem Staffellauf Schlag auf Schlag weiter. Der Jüngste im Bunde, Jan Zemp (1,65 m, 4 Punkte), konnte im Hochsprung beinahe seine PB egalisieren (1,70 m) und Philip Meuli sprang ohne ein Hochsprungtraining 1,75 m (9 Punkte). Auch das Läufer-Trio Dominik Ummel (1:54,75 min, 14 Punkte), Juri Jutzet (2:07,43 min PB, 3 Punkte) und der Mastersathlet Andreas Habermacher (2:11,64 min PB) wusste über 800 m zu überzeugen. Yves Müller warf leider den Diskus beim Einwerfen weiter als im Wettkampf, konnte aber für den LCL trotzdem noch 5 Punkte sichern (28,95 m). Der Diskus von Vereinskollege Raphael Fuchs flog sogar noch etwas weiter und erbrachte 9 Punkte (31,81 m). Die Sprinter konnten den Flow des gelungenen Staffellaufs mitnehmen und überzeugten auch in der Einzelwertung. Nico Wyss (10,94 s, 11 Punkte) und Philip Meuli (11,09 s, 9 Punkte) liefen über 100 m zu neuen persönlichen Bestleistungen. Der Dreisprung wurde klar von Noah Dje dominiert und mit wertvollen 16 Punkten belohnt (13,92 m). Die beiden reaktivierten ehemaligen Athleten Rapha-

Leider ist das diesjährige Frauenteam etwas kleiner ausgefallen.

el Fuchs (10,23 m, 9 Punkte) und Nayan Erni-Bose (9,53 m, 4 Punkte) bewiesen im Kugelstossen, dass man die Technik wie beim Fahrradfahren nicht so schnell verlernt. Über die längste Distanz (3000 m) waren Merhawi Tekley (9:42,10 min PB, 6 Punkte) und Yosief Daniel Tewelde (10:10,41 min PB, 3 Punkte) so schnell wie noch nie und verbuchten eine persönlichen Bestleistung. Dass Yves Müller sich auf seiner ursprünglichen Heimanlage wohlfühlte, zeigte er ebenfalls im Weitsprung (6,42 m), in dem er für das Herrenteam 15 Punkte ersprang. Auch Jan Zemp schien sich auf der Anlage wohlzufühlen, denn mit 5,71 m (6 Punkte) verpasste er seine PB um nur 8 cm. Noah Dje, der wohl fleissigste Punktesammler, gelang auch ein gutes Hürdenrennen. Obwohl die Hürden höher waren als die seiner eigentlichen Kategorie (U20), lief er ein super Rennen und klassierte sich auf Rang 2 (14,67 s PB, 15 Punkte). Eben noch 3000 m gerannt und wenige Augenblicke später beim Speerwurf am Start. Merhawi Tekley legte wohl die grösste Überraschung an den Tag, als der Läufer im Speerwurf sagenhafte 11 Punkte absahnte (46,98 m PB). Einen Rang vor ihm platzierte sich Nayan Erni-Bose und verbuchte zusätzliche 12 Punkte (47,37 m). Nico Wyss schien sich vom Staffellauf und 100 m Rennen gut erholt zu haben. Beim abschliessenden 400 m Lauf zündete er noch einmal den Turbo und gewann mit 49,09 s 14 Punkte. Trainingskollege Jonas Luthiger sorgte mit 53,44 s für zusätzliche 7 Punkte.

Am Ende klassiert sich das Herrenteam auf Rang 5 und das Damenteam auf Rang 6. Auch wenn die Delegation klein war, liessen sich die Athleten/innen nicht unterkriegen, unterstützten einander und sorgten für erfreuliche Resultate. Es war offensichtlich, dass ohne Personalmangel besonders die Männer ein Wörtchen um die Medaillen mitzureden gehabt hätten. Es gilt für das nächste Jahr die richtigen Schlüsse zu ziehen, dass in den kommenden Jahren der LC Luzern wieder mit einer ansprechend grossen Delegation vertreten ist und im Minimum alle Disziplinenstarts abdecken kann.

Kein Team, ohne fleissige Helfer/innen. Ein grosser Dank geht an Daniel Zopfi, Franz von Arx, Peter Müller, Bio Müller, Jacqueline Hecht, Bram Wassenaar und Raphael Huber, die die beiden Teams den ganzen Tag unterstützt und gecoacht haben!

Teambesprechung und Zielsetzung vor dem Wettkampf

TRAININGSLAGER WIEDER IN LUZERN STATT IN POTSDAM

Livia Odermatt

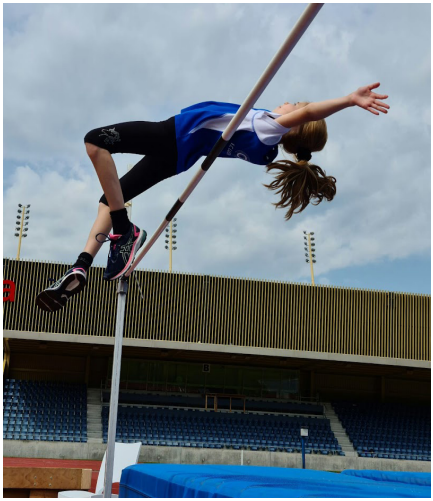
Vom 26. Juli – 31. August 2021 trainierten 25 Athletinnen und Athleten statt eine Woche in Potsdam auf der Luzerner Allmend. Die unsichere Corona-Situation liess anfangs Juni, als entschieden werden musste, ob die Trainingswoche traditionell in Potsdam stattfinden soll, keine andere Entscheidung zu. Vom jüngsten (9) bis zum ältesten (21) Teilnehmer waren alle topmotiviert und es war den sechs Trainern eine Freude diese Schar zu betreuen.

Zwei Einheiten am Vormittag und eine längere Sequenz am Nachmittag sowie zwei Theorien (Trainingsplanung/Trainingsaufbau und Sporternährung/Doping) bildeten den Rahmen dieser intensiven Woche. Verpflegt wurden wir wieder *****-mässig von den beiden Beizerinnen des LSC-Clubrestaurants, Bene und Maria.

Ein zweiter Höhepunkt war auch gleich der Schlusspunkt. Die 3000m-Américaine-Staffel wurde auch heuer wieder durch die Teilnehmer/innenschar dominiert. Das 3-köpfige Leiterteam (Ueli, Jeanne, Merhawi) hatte keine Chance gegen die mindestens aus fünf Mitgliedern bestehenden Teams der jungen Athletinnen und Athleten.

Danke an die Trainer, welche sich wie immer in den Ferien ehrenamtlich engagierten und eine tolle Arbeit leisteten. Auch Petrus gebührt ein Dankeschön, konnten wir doch trotz gegenteiliger Prognosen zu Beginn des Trainingslagers meistens bei sehr guten Bedingungen trainieren.

Impressionen vom Trainingslager auf der Allmend



MEHRKAMPF-MEISTERSCHFTEN HOCHDORF

Cyrill Amhof
Kay Vogel

Samstag

Jannis Pfrunder sackstark

In Hochdorf fanden traditionell zum Saisonabschluss die Innerschweizer und Hochdorfer Mehrkampfmeisterschaften statt. Dieses Jahr war dies auch die Schweizermeisterschaften für den Nachwuchs im Mehrkampf.

Mit (verhaltenen) Medaillen-Chance starteten die Mehrkämpfer Jan Zemp und Jannis Pfrunder in ihren Sechskampf der Kategorie U16. Jannis gelang der Sprint über die Hürden sehr gut. Mit 14,02 Sekunden blieb er nur 0.06 Sekunden über seiner PB. Nach dem super Start ging es weiter zum Hochsprung, da konnte er ein zweites Mal brillieren und sprang mit 1,71 Metern gleich einen neue PB. Nicht ganz selbstverständlich nach den Knieproblemen, die in dieser Saison auftraten und ein intensives Sprungtraining verhinderten. Sein ein Jahr jüngerer Trainingskollege Jan blieb in den ersten 2 Disziplinen etwas unter seinem Potential (100m Hürden in 15,93 Sekunden und im Hochsprung mit 1,65 Meter).

Die Vereinskollegen Jaro Lanfranconi und Noah Lang starteten erstmals an einem Mehrkampf. Beide sprangen im Hochsprung starke 1,50 Meter, ich denke hier liegt noch mehr Potential drin, da beide technisch – wie in allen anderen Disziplinen auch – noch Luft nach oben haben, mal schauen was sich über den Winter daraus entwickelt ;-). Noah rannte im abschliessenden 1000m-Lauf mit 3:02,23min eine Bombenzeit. Die Innerschweizer Meisterschaft beendete Noah als 9. und Jaro als 11. Ein Versprechen für die Zukunft!

In der 4. Disziplin dem Diskuswerfen gab es für die beiden Athleten Jannis und Jan je eine persönliche Bestleistung (Jan: 44,64 Meter, Jannis: 40,88 Meter).

Nach der 5. Disziplin dem Weitsprung lag Jannis auf Zwischenrang 3. Vor dem 1000 Meter Lauf wurde nun auch Betreuer, Athlet oder auch von Stephan «Beachboy» genannte Cyrill Amhof nervös. Aber diesem Druck hielt er problemlos stand, nicht nur problemlos, sondern grandios! Er lief die Tagesbestzeit bei den U16 mit 2.52,40min und holte sich somit die SM-Bronzemedaille, die ihm im Hürdensprint an der SM in Winterthur wegen eines Crashs noch verwehrt blieb. Dass er damit auch Innerschweizer Meister wurde, setzte dem Wettkampf die Krone auf. Jan eroberte sich den 9. Rang und wurde Innerschweizer Vizemeister!

Bei den U18 Mädels starteten die Athletinnen Gioia Kurt und Caroline Liesenberg im lizenzfreien Fünfkampf. Die beiden Athletinnen nahmen den Wettkampf motiviert auf. Sie meisterten die Aufgabe des Fünfkamp-

fes bravurös. Die jungen Athletinnen rannten mit vollem Elan über ihre letzte Disziplin, den 1000 Meter Lauf. Am Schluss erzielte Gioia einen guten 17. Rang dicht gefolgt von Caroline auf dem 18. Platz.

Ladina Minder und Sina Bachmann begannen ihren letzten Wettkampf der Saison in der Kategorie U16 mit einem 80-Meter Sprint. Ladina kämpfte mit einer Fussverletzung, weshalb sie nicht ihre Bestleistungen erreichen konnte. Der Hochsprung fand aufgrund des Platzmangels auf der Schulanlage oberhalb des Stadions statt, hier machte sich die Verletzung von Ladina noch mehr bemerkbar als schon im Weitsprung. Sina brillierte in diesem Fünfkampf vor allem im Hochsprung. Mit 1.45m sprang sie eine neue PB. Natürlich war Ladina mit dem 50. Rang (von 102 Gestarteten) nicht zufrieden, aber das Handicap mit ihrem Fuss war schlicht zu gross.

Die Bilanz war also bei den Jungs sehr gut. Leider konnten Noah Dje (U20) und Leandro Peralta (U18) aus Verletzungsgründen ihren ersten Zehnkampf nicht absolvieren. Sie wären beide Medaillenkandidaten gewesen. Zu hoffen bleibt, dass im nächsten Jahr noch mehr LCL-Leute den Weg nach Hochdorf finden werden! Ich habe mir vorgenommen, auch zu starten.

Sonntag

Gold für Sabrina Schüssler

Der zweite Wettkampftag in Hochdorf stand ganz im Zeichen des jüngeren Nachwuchses. Motiviert von den Topleistungen der Athleten am Samstag, wollten die Jüngeren zeigen, dass auch sie eine Medaille gewinnen können.

Die U14 Jungs mussten gleich als erstes hoch hinaus. Dass die Jungs in Form sind zeigten sie von Anfang an. Auch wenn die Ziele der einzelnen verschieden war, konnten alle überzeugen. Für Rjan Visvalingam ging es darum, Erfahrung zu sammeln. Es war sein erster Hochsprung Wettkampf und er zeigte eine solide Leistung, bei der er viel Selbstvertrauen tanken konnte. Donat Kunz sprang sehr stark, die übersprungenen 1.50m sind nicht nur eine neue Visvalingam B, sondern auch der geteilte erste Rang im Hochsprung. Insgesamt waren vier LCL Athleten im Hochsprung in den Top 8!

In den weiteren Disziplinen Kugelstossen, Weitsprung und 60m Sprint waren vor allem Raoul, Til, Levin und Donat immer wieder in den Top 10 der Einzelwertung zu finden. Leider musste Levin Pons den Wettkampf später aufgeben wegen einer Knieverletzung. Im abschliessenden 1000m kämpften die Athleten um jede Hundertstel und um eine Medaille der Innerschweizer Mehrkampf Meisterschaft. Am Schluss resultierte ein zweiter Rang für Raoul, ein dritter Rang für Til und der fünfte Rang für Donat.

Die Mädchen der Kategorien U14 und U12 wollten natürlich den Jungs in nichts nachstehen. Auch sie gaben von der ersten Disziplin an Vollgas.

Rhianna Portmann startete stark in den Wettkampf, sie kam im 60m Sprint mit ei-

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

ner neuen PB ins Ziel. Im Kugelstossen und Weitsprung zeigte sie eine solide Leistung und platzierte sich jeweils um Rang 20, bei 80 Athletinnen. Die Sorgendisziplin war für Rhianna der Hochsprung. Der Anlauf stimmte überhaupt nicht, so dass der Trainer mit ihr einen neuen Anlauf ausprobierte. Sie konnte die Anweisungen gut umsetzen und saubere Sprünge zeigen. Leider reichte es nicht für ganz nach vorne.

Nun musste sie im 1000m nochmals alles geben damit es zu einem guten Endresultat reichen würde. Plötzlich kam es nach 500m zu einem Sturz und Rhianna fiel zu Boden. Was sie dann machte, zeugt von grossen Kampfgeist und Willen. Sie stand auf, lief weiter und kämpfte. Leider schmerzte das Knie aber doch zu sehr vom Sturz und sie musste aufgeben.

Ein bitteres Ende für einen tollen Wettkampf, doch den Respekt von allen hat sie sich verdient.

Die jüngsten Mädchen hatten einen 4-Kampf zu absolvieren. 60m Sprint, Weitsprung, Ballwerfen und 1000m Lauf.

Zu viert starteten die Vereinskolleginnen in Hochdorf. Alle mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Tiffaney Noguera absolvierte ihren zweiten Wettkampf überhaupt. Sie zeigte einen konstanten Wettkampf und konnte zum Schluss im 1000m noch einige Konkurrentinnen überholen.

Mara Sidler und Isabella Schmeer kämpften in den vier Disziplinen um jeden Punkt und zeigten, dass der LC Luzern einen starken Nachwuchs hat. Isabella konnte zum Schluss mit 5 neuen Bestleistungen nach Hause - alle Einzeldisziplinen und im Mehrkampf.

Dank zwei neuen PBs (Sprint und Weitsprung) und zwei weiteren starken Leistungen, konnte Sabrina Schüssler ihre unglaublich erfolgreiche Saison mit einem weiteren 1. Rang abschliessen. Sie komplettierte am Sonntag den Medaillensatz und holte für den LC Luzern die zweite Goldmedaille an der Innerschweizer Mehrkampfmeisterschaft, die einmal mehr von der Audacia Hochdorf bestens organisiert wurde.

Nun geht es für alle Athleten in die verdiente Trainingspause, wir sind gespannt wie es nächstes Jahr weiter geht!

Jannis Pfrunder (er trainiert seit Frühling beim LCL und wechselt diesen Herbst vom TV Willisau zu uns) und Jan Zemp strahlen um die Wette.

NACHWUCHS-SCHWEIZER-MEISTERSCHAFTEN

Stephan Zopfi

LCL so gut wie noch nie!

So gut wie noch nie in der Vereinsgeschichte des LC Luzern schnitten die Nachwuchsathletinnen und -athleten an den Schweizer Nachwuchs-Meisterschaften in Nottwil (U20/U23) und Winterthur ((U16/U18) ab. Mit etwas mehr Wettkampfglück hätte es sogar noch mehr Medaillen gegeben.

Dass Noah Dje ein Ausnahmetalent ist, weiss man in Sportkreisen schon länger. 5 Meistertitel im Nachwuchs und die Silbermedaille bei der diesjährigen Elite-SM zeugen davon. Trotz Verletzungen, die ihn immer wieder daran hinderten, sein volles Potenzial auszuschöpfen – so auch diesen Herbst – holte er sich in Nottwil in der Kategorie U20 zwei Medaillen. Endlich knackte er die 7m-Marke im Weitsprung und stieg mit 7.07 aufs Treppchen. Zwei wesentlich weitere Sprünge übertrat er knapp. Im Dreisprung wollte es nicht so recht klappen und er musste sich um 8cm geschlagen geben. Aber auch die Silbermedaille ist nach seinen Kniegeschichten Gold wert. Nur sehr wenig fehlte im Hürdensprint für die dritte Medaille.

Ebenfalls Silber eroberte sich sein Trainingskumpel Nico Wyss (200m). Nico erzielte bereits im Vorlauf eine persönliche Bestzeit (21,81). Im Gegensatz zu Noah bündelte er seine Kräfte für die beiden Sprints (PB auch über 100m!) und liess seine Klasse im Final aufblitzen. Beide Athleten sind ein Beispiel dafür, was Wille, Zielgerichtetheit und regelmässiger Trainingsbesuch bewirken kann. Nico (studiert Bauingenieur in Lausanne) und Noah (steht vor dem KV-Abschluss an der Talent School) haben komplett unterschiedliche Biografien und zeigen, dass auch mit schulischer Belastung und während Ausbildungen Spitzenleistungen möglich sind.

Lars Wolfisberg (2. U20) und Irina Eichenberger (3. U23) aus Guidos Hammer-Truppe vervollständigten das tolle Bild, welches der LCL in Nottwil hinterliess.

King Cyrill zum Ersten und zum Zweiten

Bei den Jüngeren sorgte Cyrill Amhof in Winterthur für Furore. Über 61m im Speerwerfen sicherten ihm überlegen die Goldmedaille. Die über 9m Vorsprung auf den Zweitplatzierten sagen alles aus. Dass er am Sonntag im Diskuswerfen nachdoppeln konnte, war nicht selbstverständlich. Denn der erneute Spannungsaufbau und Fokussierung auf den Wettkampf ist nach einem solchen Erfolgserlebnis nicht immer einfach. Vor allem, wenn man Cyrills Vorgeschichte mit dem schweren Unfall vor einem Jahr kennt. Mitte September wird er zum zweiten Mal am Knie operiert. Nach dem

Entfernen der Schrauben in seinem linken Kniegelenk, kann er sich ab Ende Oktober hoffentlich ohne Einschränkungen dem Aufbautraining widmen.

Leandro Peralta startete als Favorit in den Dreisprung-Wettkampf. Aber seine Fersenprellung vom Länderkampf in Paris hinderte ihn im Training und selbst er wusste nicht, wo er steht. Was er dann aber zeigte, war ganz grosse Klasse. Nicht nur, dass er zwischen dem Stabhochsprung am anderen Ende der Anlage und der Dreisprung-Grube hin und her pendelte, sondern auch das Umsetzen der Hinweise von der Seitenlinie war bewundernswert. Im Stabhochsprung sprang er bei 4,10m wunderschön mit einer Überhöhung von nahezu 40cm, aber es fehlt die Tiefe und er touchierte die Latte beim Runterfallen. Wegen der Verletzung war in den letzten fünf Wochen kein gezieltes Stabtraining möglich und dann diese Leistung. Mit dem Titelgewinn im Dreisprung hielt er sich sowieso schadlos. Allerdings musste er dann am Sonntag einsehen, dass die Starts im Hoch- und Weitsprung (auch hier mit Medaillenchancen) keinen Sinn machten. Zu stark war der Schmerz und die damit verbundene Einschränkung beim Anlauf.

Neben den Medaillengewinnen waren auch die anderen Teilnehmenden gut unterwegs. Silvana Felix verpasste den Final über 400m der U20 knapp. Jan Zemp stand drei Mal im Final der Wurfwettbewerbe bei den U16. Jannis Pfrunder verpasste eine Medaille im Hürdensprint der U16 wegen eines Crashs im Finallauf mit der sechsten Hürde und wenn er die Anlaufprobleme im Weitsprung in den Griff bekommt, dann wird er dort in Zukunft ganz vorne mitmischen. Ladina Minder kam an ihren ersten Schweizer Meisterschaften nahe an ihre Bestleistungen im Sprint mit und ohne Hürden heran.

Es war ein toller Erfolg, den unsere jungen Athletinnen und Athleten erringen konnten. Vor allem zeigt er, dass im LCL Spitzenleistungen für alle möglich sind, die das auch wirklich wollen!

oben: Sie vertraten d. LCL in Winterthur hervorragend (v. li.): Ladina Minder, Cyrill Amhof, Jan Zemp, Jannis Pfrunder, Leandro Peralta

unten: Cyrill Amhof durfte in Winterthur 2x auf dem Siegerthron Platz nehmen.

SCHWEIZER-MEISTERSCHAFTEN AKTIVE

Stephan Zopfi

SM in Langenthal mit toller LCL-Bilanz!

Einen kompletten Medaillensatz brachten die LCL-Leute von der Schweizer Meisterschaft in Langenthal nach Hause. Nicole Zihlmann eroberte ihren 13. Titel im Hammerwerfen, Junior Noah Dje verbesserte seine persönliche Bestleistung im Dreisprung und gewann Silber und Hochspringerin Livia Odermatt komplettierte den Medaillensatz mit Bronze. Zur Hälfte darf man auch die Bronzemedaille von Hammerwerfer Lars Wolfisberg noch hinzuzählen, denn der Obwaldner Junior trainiert bei Guido Troxler.

Philipp Meuli und Noah Dje qualifizierten sich für das 100m-Rennen, schieden aber beide mit 11,25sec bzw. 11,16sec in den Vorläufen aus. Trotz persönlicher Bestleistung von 21.99 sec erging es am zweiten Tag auch Junior Nico Wyss nicht besser. Auch U23-Athlet Dominik Ummel, der sich diesen Winter immer wieder verletzungsbedingt Alternativtrainings widmen musste, verpasste über 800m in 1:55.35 den Finaleinzug. So schnell wie noch nie lief Nico Wyss über 200m. 21.99sec bedeuteten zwar das Aus im Vorlauf, aber auch persönliche Bestleistung. Die Formkurve zeigt nach oben! Die jungen LCL-Leute konnten wichtige Erfahrungen sammeln. Mit der neuen persönlichen Bestleistung von 7.27m setzt sich Raphael Huber auf den sechsten Rang im Weitsprung. Der für den STV Willisau startende Weitspringer trainiert beim LCL und wurde entsprechend von unseren Leuten gefeiert. Der für den TV Sarnen startende Lars Wolfisberg krallte sich die Bronzemedaille und belohnte seinen Trainer Guido Troxler so mit einer weiteren Medaille.

Lanciert wurden diese Meisterschaften für den LCL am zweiten Tag mit dem 13. Titel von Nicole Zihlmann. Mit 65.04 warf sie wieder nahe an ihren Schweizer Rekord heran (67.42m). In ihrer letzten Saison als Leistungssportlerin verwies sie die Zweitplatzierte Lydia Wehrli mit einem Vorsprung von 6.25m auf den zweiten Rang. Jasmin Schorno wird zwar wie wir alle immer ein bisschen älter – Leichtathletinnen tun das langsamer als andere – aber auch immer ein bisschen besser. Mit 43.77m eroberte sie sich mit einer neuen persönlichen Bestleistung den sechsten Rang.

Am letzten Tag standen mit Leandro, Noah und Livia noch drei LCL-Leute im Einsatz und es resultierten zwei Medaillen. Nachdem Leandro wegen einer Fersenprellung klar unter seinem Leistungsvermögen blieb und den Finaleinzug verpasste, war der Dreisprungwettkampf bis zum letzten Moment an Dramatik kaum zu überbieten. Vor dem letzten Durchgang lag Noah mit 14,42m auf dem 3. Rang. Dann sprang mit 14.50m der Genfer Mallet aber weiter und Noah rutsch-

te aus den Medaillenrängen. Als nächster Springer setzte Noah alles auf eine Karte, lief schnell an, traf den Balken optimal und landete bei 14.77m: Zweiter hinter Titelverteidiger Simon Sieber vom LC Schaffhausen. Der bis anhin zweitplatzierte Roman Sieber setzte sich mit 14.52m wieder vor Mallet, bleib aber deutlich hinter Noah, der nach einem tollen Steigerungslauf in dieser Saison und in diesem Wettkampf somit die Silbermedaille auf sicher hatte.

Sofort nach dem Dreisprung-Wettkampf gings dann zum Hochsprung, wo Livia von der kleinen aber feinen LCL-Delegation lautstark unterstützt wurde. Äusserst knapp scheiterte unsere Webmasterin zwei Mal auf 1.79m, eroberte sich aber mit 1.76m die umjubelte Bronzemedaille. Wetten, dass es in der nächsten Saison wieder höher geht?

Es ist eine tolle Bilanz, die der LCL an diesen Schweizer Meisterschaften vorweisen kann. Und die Jungen drängen darauf, diese im nächsten Jahr zu verbessern. Man darf gespannt sein!

oben: Noah sprang im letzten Versuch mit 14.77m eine pB und sicherte sich die Silbermedaille, Livia übersprang 1.76m souverän und scheiterte denkbar knapp auf 1.79: Bronzemedaille!

mitte: Gudio, Nicole und Jasmin nach einer weiteren erfolgreichen SM

unten: Auf einem riesigen Poster hat Fotograf Hanspeter Roos den 13. Meistertitel und alle früheren von Nicole festgehalten und ihr dies beim Abschied geschenkt.

RÜCKTRITT NICOLE ZIHLMANN

Stephan Zopfi

Von fliegenden Schuhen, brennenden Hämmern und weiten Würfen

Zahlreiche internationale Einsätze, 13 Schweizer Meistertitel und 7 Schweizer Rekorde realisierte Nicole Zihlmann (36) in den LCL-Farben. Nun ist Schluss. Mit einem tollen Abschiedswettkampf und nachfolgendem Fest auf der Allmend sagte die Athletin Nicci tschüss.

Beim offiziellen Abschiedswettkampf auf ihrer Heimanlage realisierte Nicole mit drei Würfen über 65m eine noch nie dagewesene Serie. Mit 65,97m fehlte nur wenig zum eigenen Schweizerrekord von 67.42m. «ein 66-er wäre schön gewesen», lächelte sie nach dem letzten (ungültigen) Wurf. Zeit, darüber nachzudenken, blieb ihr aber keine. Zu zahlreich waren die Gratulantinnen und Gratulanten. Zudem wollten sich nach dem offiziellen Wettkampf viele im Hammerwerfen versuchen. Aber erst, als Nicole ihre (Hammer)Schuhsammlung, die Guido an einem Hammer befestigte, weggeworfen hatte. Es dürfte sich um einen neuen Weltrekord im Hammerschuhwerfen gehandelt haben…

Von U5 bis Ü70 waren alle Altersklassen vertreten, ehemalige Cracks und Wegbegleiter/innen ebenso wie Nachbarn und Verwandte. Das positive Fazit dieses Schnupper-Wettkampfes: es gab keine groben Verletzungen… Vielmehr sorgten unfreiwillige Stürze für viele Lacher und die neuen Technik-Kreationen warten noch auf die definitive biomechanische Erfolgsanalyse… Kreativität war aber allenthalben auszumachen.

Im Beisein mehrerer Gäste aus Deutschlands Wurfszene, u. a. der ehemaligen Weltrekordhalterin und Weltmeisterin Betty Heidler, Erfolgstrainer Michael Deyhle und den Freunden des Hammerwerfer/innclubs Fränkisch-Crumbach fand dann im LCS-Beizli ein Nachtessen im grossen Kreis statt. Viele Geschenke wurden überreicht und nach den Älplermagronen folgte ein Kuchenbuffet der Extraklasse. Von Mehrkampf- und Speerwurf Schweizer Rekordhalterin Géraldine Ruckstuhl erhielt Nicole einen riesigen, selbst gebackenen Erdbeerkuchen geschenkt. Ob sie auch ein Stück davon ergattern konnte, entzieht sich der Kenntnis des Autors…

Vom LCL erhielt Nicole Wein vom Château d'Allmend mit Etiketten aus Fotos vom Nachmittag. Da Trainer Guido Troxler nicht zurücktritt, erhielt er nur eine Flasche . Die offizielle Feier im Verein findet dann anlässlich der GV im Februar statt. Die Leute des Hammerwurfvereins Fränkisch-Crumbach ernannten Nicole und Guido zu Ehrenmitgliedern – inklusive Weinkrug und 5-Liter-Apfelwein. Der (fast) letzte Wurf von Nicole erfolgte dann mit brennenden Hämmern in den Nachthimmel Luzerns. Ein tolles Spek-

takel, dass Guido mit seinen Leuten inszeniert hat. Wie überhaupt der ganze Tag ein sehr gelungener Rahmen für das Ende der tollen Karriere von Nicole darstellte.

oben links: das unverkennbare Duo Nicole und Guido

oben rechts: Nicole hängt ihre Wettkampfschuhe an den berühmten Nagel….

unten: Von ihren Kolleginnen und Kollegen wird Nicole auf Händen getragen

Maler Stutz

HandWerk...
mit Leib & Seele

www.maler-stutz.ch

PORTRAIT ÜBER EUGEN VIFIAN

Livia Odermatt

Oft ist Eugen auf der Luzerner Allmend anzutreffen

Vom Schatten in den Fokus

Der stille, bescheidene Schaffer im Hintergrund, der Kleines aber auch Grosses möglich macht und die Leichtathletik ganz tief im Herzen trägt, die Rede ist von Eugen Vifian. Seit rund 50 Jahren darf sich der LC Luzern (davor der STV Luzern) sowie die Leichtathletikszene glücklich schätzen, auf das Engagement von Geni zählen zu dürfen. Er hat schon verschiedenste Positionen besetzt, ist im OK von Spitzen Leichtathletik Luzern und nach wie vor in diversen Funktionen auf der Leichtathletikanlage anzutreffen. Eine Leistung, die nicht in Sekunden oder Metern gemessen, aber mit einem Portrait gewürdigt werden kann.

Geni‘s Funktionärskarriere begann schon früh. Wie vielleicht so manch anderer, fand der Luzerner aufgrund der Empfehlung seines Turnlehrers den Weg zur Leichtathletik. Im Herbst 1968 stiess er als 15-Jähriger zum Stadtturnverein Luzern (STV Luzern) und war Teil der Leichtathletikriege. Der Mittelstreckenläufer rutschte bald ins Amt des Athletenvertreters. Damit war er auch Teil des Vorstands und nach und nach kamen weitere Aufgaben im Zusammenhang mit der Wettkampforganisation dazu. Die Verpflichtungen als Athlet und Funktionär waren nicht immer einfach unter einen Hut zu bringen. Zu Aschenbahn-Zeiten musste am Morgen die Bahn geritzt und gezeichnet werden, dass ein Wettkampf überhaupt möglich war. So kam es durchaus vor, dass die Bahnpräparation Geni mehr Energie abverlangte, als der am Nachmittag folgende 1500 m Lauf.

Diese Zeiten haben sich zum Glück geändert. Doch Veränderung bedeutet auch die Geburt neuer Aufgaben. 1984 erhielt die Luzerner Allmend eine Tribüne sowie eine Tartanbahn und die Stadt Luzern kaufte eine Zeitmessanlage. Die Handstoppuhren wurden damit aus ihrem Dienst entlassen. Für die Verwaltung der Zeitmessanlage sollte der Leichtathletikclub zuständig sein. Geni interessierte sich für dieses technische Unterfangen und wurde so Chef Zeitmessung, was er bis heute noch ist. Was er dannzumal noch nicht wusste, diese Funktion wird ihm in den darauf folgenden Jahren noch viele Herausforderungen, aber auch erinnerungswürdige Momente bescheren. Nur schon die Entwicklung der Technik ist enorm.

Während heutzutage alle gefragten Daten innert wenigen Sekunden angezeigt werden, musste früher das Zielfoto erst vor Ort entwickelt werden.

Das Stadion und die neue Zeitmessanlage musste 1984 natürlich gebührend eingeweiht werden. Ein Vorhaben, aus dem eine lustige Erinnerung resultierte. Eine Truppe Jungspunde, Geni mit dabei als Chef Zeitmessung, organisierte das erste Meeting auf der wunderschönen neuen roten Tartanbahn. Auch der Steeplegraben sollte selbstverständlich das erste Mal zum Einsatz kommen. Nur schade, dass 5 Minuten vor Wettkampfbeginn immer noch das Wasser im Steeplegraben fehlte. Mit einer Stunde Verspätung, aber Graben inklusiv Wasser, konnte das Rennen schlussendlich gestartet werden. Ein Moment, der nicht so schnell mehr vergessen geht.

Im gleichen Jahr, in dem die Leichtathletikriegen des BTV Luzern und des STV Luzern zum Leichtathletikclub Luzern zusammengeschlossen wurde, wurde das Meeting Spitzen Leichtathletik Luzern ins Leben gerufen. Geni war von Anfang an als Technischen Leiter dabei. Das heisst, seit 1987 hat Geni wesentlich dazu beigetragen, dass während den 34 Jahren das Meeting wachsen sowie neue Ideen umgesetzt werden konnten und nun Spitzen Leichtathletik Luzern ein fixer Termin im Leichtathletikkalender ist. Wie so vieles hat das Projekt klein angefangen und wurde über die Jahre grösser und grösser. Geni hatte sich jedes Jahr neuen Herausforderungen zu stellen, sei es die Übertragung im Schweizer Fernsehen, der Wunsch nach Anzeigetafeln im Innenraum oder die Verwirklichung einer grossen Videowand. Letzteres bescherte ihm sogar eine Reise nach Österreich, um die Startlisten-/Resultatanzeige als Power-Point-Präsentation auf die Leserlichkeit zu prüfen, weil sonst nirgends eine grosse Videowand verfügbar war.

Geni lernte ursprünglich Maschinenzeichner und wurde später zum Maschinentechniker. Sein Wissen und seine Beziehungen insbesondere im Informatikbereich machte er sich auch für seine Leichtathletikfunktionen zu nutzen. Während andere Vereine bei der Durchführung von Staffelmeisterschaften versuchten den Überblick mit Zetteli und Stift zu haben, machte sich Geni das Leben einfach, in dem er kurzerhand ein eigenes Programm zur Erfassung der Athleten, Serieneinteilungen, Zeiten und Generierung der Ranglisten schrieb. Auch die ersten Ausgaben von Spitzen Leichtathletik Luzern wurden mit einem massgeschneiderten Programm von Geni durchgeführt. Damit konnte zu dieser Zeit nicht einmal das System vom Verband mithalten. Um die Programme „tubelisicher“ zu machen, gab es zwar die eine oder andere schlaflose Nacht, dafür profitierte Geni von diesen Erfahrungen auch für seine berufliche Karriere.

Das alles sind nur kleine Ausschnitte von all den Stunden, die Geni für die Leichtathletik investiert hat. Nicht zu vergessen sind alle die Einsätze als Schiedsrichter seit 1982, als NTO (National Technical Officials) seit 1992, als Wettkampfchef oder Kampfrichter.

Seinem Motto „Entweder richtig oder gar nicht“ wird Geni mit seinem Engagement de-

finitiv gerecht. Die Tätigkeiten sind bis heute nicht weniger geworden, dafür hat er als Pensionär umso mehr Zeit. Nach wie vor ist er engagierter Schiedsrichter für den ILV, Schiedsrichter Experte für Swiss Athletics, NTO, Technischer Leiter bei Spitzen Leichtathletik Luzern und Teil des Wettkampfsupports von Swiss Athletics. Wenn es sich ergibt, stellt er sich gerne als Kampfrichter bei regionalen Events zur Verfügung und ist meistens bei allen LCL Wettkämpfen dabei, insbesondere wenn die Zeitmessung gefragt ist. Ein freiwilliges Engagement mit unbezahlbarem Wert, für das ein riesen grosser Dank auszusprechen ist! Lieber Geni, wir danken dir für dein jahrelanges und riesen grosses Engagement für die Leichtathletikszene sowie den LC Luzern und hoffen, dass du uns noch lange erhalten bleibst!

Eugen am Hürden stellen an dern Nachwuchs-SM 2021 in Nottwil

TRAINER/INNEN-MANGEL BEIM LCL

Cora Zurmühle

Als Verein wird es immer schwieriger, motivierte und geeignete KandidatInnen für diverse Positionen zu finden. Sei es im Vorstand oder auch als TrainerInnen. Wir sind nicht die einzigen, die diese Erfahrungen machen. Die Bereitschaft etwas in seiner Freizeit und dann noch Ehrenamtlich zu machen, hat im Vergleich zu früher ganz klar abgenommen.

Im «Sommer LCL Aktuell» sowie auf unserer Webseite hatten wir bereits auf den Trainermangel in der Nachwuchs und Jugend Gruppe Aufmerksam gemacht. Leider war die Resonanz daraus nicht wie erhofft. Mittlerweile hat sich aufgrund diverser Abgänge die Situation weiter zugespitzt. Wir haben im Frühling und Sommer einige Ausfälle mit dem Programm «Spitze an der Basis» abfedern können, dabei geben aktive AthletInnen ein bis zwei Trainings im Nachwuchs. Natürlich ist das keine langfristige Lösung und hat uns nur vorübergehend eine kleine Verschnaufpause verschafft.

Wir sind mittlerweile an einem Punkt angelangt, an dem wir Konsequenzen ziehen müssen. Es wird im Winter wohl nicht möglich sein alle Trainings anzubieten. Wir starten nun noch einmal einen Aufruf um jemanden oder

idealerweise mehrere Personen für die ehrenamtliche Tätigkeit als TrainerIn zu gewinnen.

Wir appellieren hiermit an die Solidarität aller MitgliederInnen, es können nicht einige Wenige den ganzen Verein tragen. Wenn wir nicht Unterstützung erhalten, kann der Trainingsbetrieb - wie wir in heute kennen - kaum weiter bestehen bleiben.

Weitere Informationen zu den Gruppen findest du hier:

Gruppe Nachwuchs

Der Nachwuchs ist unterteilt in die Altersgruppen U10 sowie U12/U14. Die Gruppen à ca. 30 Kindern werden jeweils von einem Trainerduo betreut. Die Kinder sind sehr motiviert, haben Freude an Bewegung und werden auf spielerische Weise an die Leichtathletik herangeführt. Das Training der Kategorie U10 findet am Montagabend und die beiden Trainings der Kategorien U12/U14 am Montag- und Freitagabend statt. Die genauen Trainingszeiten sind auf der Webseite verfügbar. Insbesondere am Freitagabend besteht ein TrainerInnen Engpass. Die Kids nehmen an Anlässen wie dem UBS Kids Cup Team oder dem grossen Meeting für die Kleinen teil, bei denen sie von den TrainerInnen betreut und unterstützt werden.

Gruppe Jugend

Bei der Jugend sind die Altersgruppen U16 und U18 vertreten. Es sind rund 15 Jugendliche, die neben zwei Pflichttrainings zusätzlich die Möglichkeit haben, freiwillig an zwei weiteren Trainings teilzunehmen. Montag-, Mittwoch-, Donnerstag- und Freitagabend jeweils von 18.00-20.00 Uhr werden die Trainings durchgeführt und durch 1-2 Trainer geleitet. Das Training ist vielseitig aufgebaut und stärkt die Basis in technischer sowie konditioneller Hinsicht. Beim Sammeln von Wettkampferfahrungen werden die Jugendlichen von den TrainerInnen begleitet und gecoacht.

Wir suchen...

... Personen, die sich vorstellen könnten z. B. alle zwei Wochen, wöchentlich oder gar noch öfters, je nach Bedürfnis und Möglichkeiten, Trainings beim Nachwuchs oder der Jugend zu leiten. Kosten für entsprechende Kurse und/oder Weiterbildungen werden durch den LCL subventioniert.

Im Umgang mit den Kindern und den Jugendlichen ist Freude, Geduld und auch ein gutes Mass an Durchsetzungsvermögen gefragt. Noch mehr Informationen zu den beiden Trainingsgruppen und zum Trainingsbetrieb sind auf der Webseite verfügbar. Hast du Freude Kindern etwas weiterzugeben und fühlst dich von diesem Aufruf angesprochen, melde dich sehr gerne bei der Geschäftsstelle (lcluzern@lcluzern.ch)! Wir freuen uns auf dich!

Ob im Training oder am Wettkampf, ohne Trainer geht nichts!

SCHWEIZER FINALE KIDS WETTKÄMPFE

Kay Vogel

Weit über 100‘000 bewegungsbegeisterte Kinder nehmen jedes Jahr an den vier Nachwuchswettkämpfen von Swiss Athletics und seinen Partnern teil. Auch Kinder und Athleten vom LC Luzern haben sich für die Schweizer Finale qualifiziert.

UBS Kids Cup

Der UBS Kids Cup ist das erfolgreichste Nachwuchssport-Projekt der Schweiz und fördert bei den Kindern zwischen 7 und 15 Jahren die wichtigsten Basisbewegungen – Laufen, Springen, Werfen. Die Besten qualifizieren sich via Kantonalfinal für den Schweizer Final in Zürich. Dort messen sich die grössten Nachwuchstalente des Landes, zwei Tage nach dem legendären Leichtathletik-Meeting Weltklasse Zürich, im Stadion Letzigrund.

Elin Lustenberger, Jg. 2012(w) Rang 12

Raoul Sykora, Jg. 2009 (m), Rang 14

Til Bühler, Jg. 2008(m), Rang 18

Jan Zemp, Jg. 2007(m), Rang 5

Jannis Pfrunder, Jg. 2006 (m), Rang 9

Swiss Athletics Sprint

Beim Sprintprojekt messen sich seit über 60 Jahren Kinder und Jugendliche (7 bis 15 Jahre) an über 200 lokalen Veranstaltungen. Die schnellsten Sprinter des Landes treten beim Kantonal- und schliesslich beim Schweizer Final an. Der Sprint ist für die Teilnehmenden und für die Veranstalter äusserst attraktiv!

Ashlin Renner, Jg. 2011(w), Rang 18

Sabrina Schüssler, Jg. 2010(w), Rang 27

Raoul Sykora, Jg. 2009(m), Rang 2

Til Bühler, Jg. 2008(m), Rang 16

Ladina Minder, Jg. 2006(w), Rang 15

Jannis Pfrunder, Jg. 2006(m), Rang 6

Mille Gruyère

Der Mille Gruyère ist das ideale Lauf Nachwuchsprojekt, an dem sich die Kids über 1000m auf der Bahn messen können. Die guten Zeiten, die jeweils an diesen Läufen gelaufen werden, zeigen, dass spannende Rennen der beste Ansporn für weitere Trainings und Leistungssteigerungen sind.

Valentin Nietlisbach, Jg. 2009(m), Rang 7

Nicholas Cazacu, Jg. 2007(m), Rang 21

WICHTIGE DATEN

Anlass	Datum	Veranstaltunsort
Infoveranstaltung Jugend	Montag, 25.Oktober 2021	Allmend
Gruppe U16/U18	18:00 - 19:30	
Elternabend Nachwuchs	Mittwoch, 27. Oktober 2021	Aula Hubelmatt
Gruppe U10-U14	18:30 - 20:00	
Trainingsstart Jugend	Mittwoch 3.November 2021	Allmend
Gruppe U16/U18	18:00 - 20:00	
Trainingsstart Nachwuchs	Freitag, 5.November 2021	Turnhalle Hubelmatt
Gruppe U12-U14	18:00 - 19:45	
Trainingsstart Nachwuchs	Montag, 08. November 2021	Turnhalle Hubelmatt
Gruppe U10	17:00 - 18:30	
UBS Kids Cup Team	Sonntag, 23. Januar 2022	Turnhalle Maihof
lokale Ausscheidung		
GV LC Luzern	Freitag, 04. Februar 2022	

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

GEBURTSTAGE

Herbst 2021

10 Jahre	
Matteo Pelosi	03.10.2011
Tiffaney Noguera Rodriguez	12.10.2011
Ashlin Renner	25.10.2011
40 Jahre	
Svenja Lütenegger	10.11.1981
70 Jahre	
Toni Portmann	07.12.1951
Heinrich Bachmann	24.12.1951

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

IMPRESSUM

Nr. 4/21, Herbst 2021

Redaktionsadresse

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

Redaktion/Gestaltung

David Keller

Druck

PK-Druck Patrick Kronenberger, Reussbühl

Bildquellen

Stephan Zopfi, Rebecca Zopfi, Daniel Zopfi, Kay Vogel, Livia Odermatt, Franz von Arx, Alina Felder, Hanspeter Roos

Mitarbeit

Stephan Zopfi, Rebecca Zopfi, Daniel Zopfi, Kay Vogel, Livia Odermatt, Cora Zurmühle, Cyrill Amhof

Auflage

350 Stück

Periodizität

Vier mal jährlich

B-ECONOMY

P.P.
CH-6002
Luzern

DIE POST

pk druck

GRAFIK I DIGITAL I OFFSETDRUCK

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