





# WIRTH SPORT LUZERN



MIN LAUFEXPERTE

**MIT  
UNSERER  
ANALYTISCHEN  
BERATUNG  
FINDEST DU DEN  
PERFEKTEN  
LAUSCHUH**

**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
- Disziplinschuhe von Adidas
- 14 verschiedene Marken
- 150 Schuhmodelle
- Analytische Beratung
- 40 Jahre Erfahrung
- Funktionelle Bekleidung für jedes Wetter
- Schockabsorbierende Spezialsohle NOENE

# INHALT

- 4 . Vorwort
- 5 . LCL-Vision 2030
- 6 . Einladung GV
- 7 . Anträge GV
- 8 . Jahresbericht U10
- 10 . Jahresbericht Nachwuchs
- 13 . Jahresbericht Leistungssport
- 16 . Fotogalerie 2024
- 18 . Jahresbericht Lauf
- 22 . Jahresbericht Breitensport
- 25 . Jahresbericht Hammer
- 30 . wichtige Daten
- 31 . Geburtstage / Impressum



**JAHRESBERICHT U10**  
**SEITE 7**



**JAHRESBERICHT LAUF**  
**SEITE 18**

# VORWORT

Stephan Zopfi

## Auf ein neues!

Mit Stolz schaue ich als Präsi des LC Luzern auf das vergangene Jahr zurück. Nicht nur sportlich sondern auch organisatorisch und sozial hat unsere Truppe überzeugt. Es macht Spass in so einem Verein die Zügel führen zu dürfen. Der Dank geht dabei an meine Vorstandskolleginnen und -kollegen, alle Trainer:innen, die aktiven und passiven Leichtathletinnen unsere Sponsoren und Gönner:innen sowie alle Eltern, die uns immer wieder grossartig unterstützen.

Letzthin fragte mich ein Sportfunktionär einer anderen Sportart: „Was habt ihr im Verein für einen Stundenansatz?“ Ich musste passen, konnte ihm keine Auskunft geben, denn ich habs nicht so mit den Zahlen. Zudem weiss ich nie, wie hoch der Entschädigungsansatz z. B. für eine Trainingsleitung ist. Das hat mich seit 50 Jahren nicht interessiert. Als ich ihm aber versicherte, dass bei uns alle ehrenamtlich - also aus Spass an der Freude - arbeiten würden und bloss ein Handgeld erhielten, war er sehr erstaunt. Da hätten wir noch

einen Professionalisierungsschritt vor uns, meinte er. „Nur um dann wie andere Sportarten in der Schuldenfalle zu enden“, dachte ich, sagte es aber nicht.

Mich hat noch nie ein potenzieller LCL-Trainer gefragt, wie viel er erhalten würde. Er wäre beim LCL am falschen Ort. Aber es ist nicht selbstverständlich, dass sich Sportfunktionäre selbstlos in den Dienst der Bevölkerung stellen. Und es ist stossend, wenn Ehrenamtlichkeit im Dienste der Gesellschaft mit unnötigen Auflagen und bürokratischen Hindernissen behindert wird. Mit den Verantwortlichen der Stadt arbeiten wir ausgezeichnet zusammen und deshalb gebührt an dieser Stelle ein letztes Dankeschön den Verantwortlichen für die Sportanlagen, Subventionsverträgen und Sportstättenvergaben. Wir finden immer wieder ein offenes Ohr für Anliegen des LCL.

Auf ein Neues! Sportlich, organisatorisch, sozial und gesundheitlich. In diesem Sinne allen viel Erfolg im 2025!

# LCL-VISION 2030

Stephan Zopfi

Mit einem Zukunftsworkshop hat sich der LCL mit der „Vision LCL 2030“ beschäftigt. Unter der Leitung von Präsident Stephan Zopfi diskutierten Eltern, Athleten, Gönner:innen, Sponsoren, Trainer:innen und der gesamte Vorstand die Ergebnisse einer mit allen durchgeführten SOFT-Analyse. Aus der hochstehenden und immer fokussierten Diskussion ergaben sich letztlich diverse Handlungsfelder.

Der Vorstand wird nun die Detailarbeit mit diesem Grundlagen weiter führen und im Frühling mittels einer Online-Konferenz mit allen Beteiligten präsentieren. Wir erhoffen uns ein breit abgestütztes Spektrum an Meinungen, Hinweisen und Tipps für die konkrete Arbeit bis 2030 zu erhalten. Auch die Ergebnisse der Mitgliederbefragung sind und werden teilweise noch in die Diskussion einfließen.

Herzlichen Dank allen Beteiligten für ihr uneigennütziges Mitwirken für unsere Sache!

Mehr erfährt ihr dann diesen Sommer via LCL-Aktuell ;)



## Einladung zur 37. Generalversammlung des LC Luzern

Freitag, 14. März 2025, 19.00 Uhr, im Saal der St. Anton Kirche  
Langensandstrasse 3, 6005 Luzern

Im Anschluss findet ein Apèro Riche statt.

---

### Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Genehmigung des GV-Protokolls vom 23.02.2024
4. Genehmigung der Jahresberichte  
(Sind auf der Website [www.lcluzern.ch](http://www.lcluzern.ch) aufgeschaltet und im lcl aktuell publiziert.)
5. Genehmigung der Jahresrechnung 2024 und des Revisionsberichtes
6. Genehmigung des Budgets 2025
7. Wahlen
8. Anträge
9. Ehrungen
10. Verschiedenes

### Anträge

Diese sind der Geschäftsstelle ([lcluzern@lcluzern.ch](mailto:lcluzern@lcluzern.ch)) bis spätestens am Freitag, 7. März 2025 schriftlich einzureichen.



Eine **Anmeldung** (QR Code oder Anmeldeformular auf der Homepage [www.lcluzern.ch](http://www.lcluzern.ch)) für die GV und den anschliessenden Apèro ist **zwingend notwendig**.  
Anmeldeschluss: 7. März 2025

### Leichtathletik Club Luzern

Präsident



Stephan Zopfi



# ANTRÄGE GV

## Vorstand

### Statutenänderung

An der kommenden Generalversammlung vom Freitag, 14. März 2025 werden wir über eine Statutenänderung abstimmen.

Folgende Artikel sollen in den Statuten des LC Luzern angepasst werden:

#### Erhöhung Mitgliederbeiträge

Unsere Nachwuchsabteilung wächst stetig und somit auch die Reise-, Wettkampf- und Materialkosten.

Deshalb wird der GV nachstehend der Vorschlag zur Erhöhung der Mitgliederbeiträge gemacht.

U12/U14 inkl. Lizenz CHF 250.00 (alt 230.00)

### Artikel 14

Alle Aktivmitglieder, mit Ausnahme des Vereinsvorstandes und der aktiven Trainer/innen, sind verpflichtet, sich jährlich mindestens zweimal an einer Veranstaltung des LCL als Helfer zur Verfügung zu stellen. Mitglieder, die dieser Pflicht nicht nachkommen, können mit einem zusätzlichen Jahresbeitrag belastet werden. Über die Höhe dieses Beitrages entscheidet die Generalversammlung auf Antrag des Vorstandes.

Ab der Kategorie U16 muss ein Betrag von 50.- bezahlt werden pro nicht geleistetem Helfereinsatz. Ab U20 muss ein Betrag von 100.- bezahlt werden pro nicht geleistetem Helfereinsatz.

Die vollständigen Statuten sind auf der Homepage [www.lcluzern.ch](http://www.lcluzern.ch) unter Downloads zu finden.

# JAHRESBERICHT U10

Rebecca Zopfi

Unsere jüngsten AthletInnen stecken voller Energie und Begeisterung für die Leichtathletik! Für viele ist jede Aktivität ein Wettkampf: Wer erreicht als Erster die Laufbahn? Wer sprintet am schnellsten zurück zur Startlinie nach einer Laufschulübung? Und welches Team gewinnt die Stafette?

Es freute uns riesig, dass unsere jungen Talente nicht nur im Training, sondern auch bei den Wettkämpfen ihr Können abrufen konnten. Die Winter-Saison startete für die U10 Kids mit dem UBS Kids Cup Team. Die U10 Girls kämpften sich von der regionalen Ausscheidung bis in den Schweizer Final. Voller Motivation und Ehrgeiz konnten sie auch im Finale vorne mithalten und erreichten den hervorragenden 2. Rang.

Nach einer erfolgreichen Wintersaison und vielen intensiven Einheiten in der Halle ging es im Frühling wieder nach draussen auf die Leichtathletik-Anlage. Spielerisch erlernen unsere Kids die Grundlagen der Leichtathletik. Bälle fliegen, Sand in den Schuhen und die Turnschuhe sausen über

die Bahn. Die ersten Kugeln werden gestossen, Staffelstäbe übergeben, Hürden überwunden und im Hochsprung neue Höhen erreicht. Auch mit der Laufschule kann nicht früh genug begonnen werden. Mit ihrer Lieblingsübung den Rehsprüngen, auch als Laufsprünge bekannt, sind die Kids auch dafür zu begeistern. In den Pausen beobachten die Jüngsten voller Bewunderung die älteren AthletInnen – ein zusätzlicher Ansporn, weiter fleissig zu trainieren und sich zu verbessern.

Im Frühjahr startete die Saison mit zwei Strassenläufen: dem Staffellauf Quer durch Zug und dem Luzerner Stadtlauf. Wettkämpfe sind immer Erlebnisse, bei denen nicht nur die Leistung im Fokus steht. In Zug trotzten die Kinder den kühlen Temperaturen auf ihre eigene Weise: Vor und nach dem Start gingen besonders die Jungs ihrem grenzenlosen Bewegungsdrang nach und hielten sich mit einer grossen Vielfalt an Fangis-Formen und sonstigen Spielen warm. Während den Osterferien fanden wieder die Trainingstage auf der Allmend statt, wo Gross und Klein zusammen trainierten.

Die Sommer-Saison bietet unseren jüngsten AthletInnen zahlreiche Möglichkeiten, ihr Talent zu zeigen und erste Wettkampferfahrungen zu sammeln. Zu den wichtigsten Events gehören: der Visana Sprint (60m), der Mille Gruyère (600m) und der UBS Kids Cup (Ball werfen, Weitsprung und Sprint). Beim UBS Kids Cup waren 26 U10 Kinds am Start und es schafften 12 davon die Qualifikation zum Kantonalfinal.



Leider hat es in diesem Jahr knapp keine Finalqualifikation für den Schweizer Final gegeben.

Nach dem Saisonabschluss ging es wieder zurück in die Turnhalle, wo das Training für den UBS Kids Cup Team wieder aufgenommen wurde und der ganze Zyklus von vorne beginnt.

Wir freuen uns auf eine weitere spannende Saison voller Bewegung, Spass und toller Leistungen!



# JAHRESBERICHT NACHWUCHS

Kay Vogel

Es ist unglaublich schön zu sehen, wie der LC Luzern in den letzten Jahren gewachsen ist. Wir haben eine grosse Nachwuchsabteilung, die den Kindern die Leichtathletik mit viel Freude und Spass weitergibt. Aber mit der Grösse, kommen natürlich auch Herausforderungen. Es braucht mehr Trainer:innen, die Organisation der Trainings und Wettkämpfe werden anspruchsvoller und die Kommunikation wird ebenfalls komplexer.

Aber wenn man die Freude der Kinder an der Leichtathletik sieht, wie sie an den Wettkämpfen alles geben und Spass im Training haben, weiss man, wir sind auf dem richtigen Weg.

Der erste Erfolg der Saison 2024 kam bereits früh. Am UBS Kids Cup Team marschierte ein Team durch die Ausscheidung und den Regionalfinal. Es waren unsere jüngsten Mädchen, das U10 Girls-Team. Am Schweizerfinal in Zürich kämpften sie dann um jeden Punkt und erreichten den zweiten Rang. Nach 2023 ist es das zweite Team, dass jemals eine Medaillenrang schaffte. Was für eine unglaubliche Leistung.

Auch der ein bisschen ältere Nachwuchs, die U16-U20 Athlet:innen zeigten in der Hallensaison Top Leistungen. Ein Highlight aus Sicht des LC Luzern war das 400m Final der U20 Männer. Gleich zwei Athleten standen im Final und kämpften um die Medaillen. Die Trainingskollegen Juri und Jannis lieferten sich ein spannendes Rennen. Im internen Kampf war Jannis am Schluss 6 Hundertstel vor Juri und sie holten sich die Ränge 2 und 3.

Ganz knapp an einer Medaille vorbei lief unser Läufer Valentin Nietlisbach, der in der Kategorie U16 über die 100m lief. Ganz knapp verfehlte er das Podest und lief auf den vierten Platz. Zuletzt war noch Isabella Schmeer im Final der U16 Hochspringerinnen. Mit der Leistung von 1.50m verpasste sie als Gesamtfünfte eine Topklassierung.

Die Vorzeichen für die Sommersaison waren also sehr positiv und man konnte gespannt sein, was unsere Athlet:innen abliefern.

Und bereits am ersten Wettkampf wurde gezeigt, dass die Saison spannend wird. Zuerst gelang dem jungen U18 Athlet Levin Pons im Hochsprung ein Gewaltssprung. Die übersprungenen 1.90m sind für Levin eine neue persönliche Bestleistung und zeigt auf, was für ein Talent er hat.

Am gleichen Wettkampf konnte der bereits mehrfach international gestartete Cyrill Amhof seine super Frühform zeigen. Gleich im ersten Wettkampf schaffte er die Limite für die U20 Weltmeisterschaft im Speerwurf.

Die Saison 2024 verlief weiterhin sehr erfolgreich. Viele Vereins- und ILV-Rekorde wurden gebrochen. Aber nicht nur Vereins- und ILV-Rekorde wurden erzielt, auch einen Schweizerrekord. Im Hammerwurf hat sich Iris Nowack den U20 Hammer Schweizerrekord, bisher gehalten von niemand anderem als Nicole Zihlmann, unter den Nagel gerissen. Das ist sehr schön zu sehen, was unsere jungen Talente alles erreichen. Es zeigt auf, dass wir als Verein auf dem richtigen Weg sind.

Auch als Team an der SVM wurde gezeigt, mit dem LC Luzern ist in Zukunft zu rechnen. Unser U18 Männer Team schaffte den Sprung auf das Podest und zwar nach ganz oben. Sie waren schweizweit das stärkste Team und holten sich den Sieg.

Cyrill Amhof konnte nach der geschafften Limite für die U20 WM in Lima, sich ganz auf die Vorbereitung dafür konzentrieren. Trotz eines Malheurs bei der Abreise (alle seine Speere gingen kaputt), liess er sich nicht aus der Ruhe bringen. Nach der Angewöhnung in Lima, kam der Wettkampftag. Ziel waren die Top 12 und damit das

Finale. Leider verpasste Cyrill sein Ziel knapp um 67cm. Die Enttäuschung war da, aber er war froh um die Erfahrung.

Im September finden jeweils die letzten Highlights statt. Einerseits die U16/U18/U20/U23 und Staffel Schweizermeisterschaften, aber auch die Schweizerfinals der Kids Wettkämpfe UBS Kids Cup, Visana Sprint und Mille Gruyère.

Bei den kleinen erzielte Filippa Barmettler das beste Ergebnis und einzige Podestplatz an der Kids Wettkämpfen. Am Visana Sprint Schweizerfinal auf dem wunderschönen Bundesplatz in Bern schaffte sie den Rang 2 in der Kategorie W10.

Nicht nur im Sprint hatten wir gute Leistungen. Am Schweizerfinal vom Mille Gruyère im Jura lief unser Läufer Valetin Nietlisbach über die 1000m auf den 5 Rang.

An den U16-U23 SM waren wir einmal mehr erfolgreich. Insgesamt 9 Medaillen holte sich der LC Luzern. Dazu kamen noch einige Finalplätze.

Unsere Medaillengewinner:innen sind:

Gold	Silber	Bronze
Lars Wolfisberg, U23, Hammer	Jan Zemp, U18, Diskus und Speer	Lorena Poletti, U20, Hoch
Iris Nowack, U20, Hammer	Valentin Nietlisbach, U16, 2000m	
Cyrill Amhof, U20, Speer	Juri Jutzet, U20, 400m	
Mayra Maas, U20, 400m		

Ein weiteres Highlight waren die Staffel Schweizermeisterschaften. Trotz der weiten Anreise, die Staffel SM fand in Genf statt, waren alle Athlet:innen motiviert und bereit alles zu geben. Die U18 Mädchen, startend unter der LG Luzern Nordstar, verpassten in der 4x100m Staffel das Podest als vierte ganz knapp. Die erste Medaille für den LCL an dem Tag holten sich die U18 Männer über die 3x1000m Strecke. In einem spannenden Rennen konnten die drei Athleten Lu Hass, Colin Abel und Valentin Nietlisbach stets vorne mitlaufen. Am Ende reichte es für den dritten Rang und somit die Bronzemedaille.

Aber wie man sagt, das Beste kommt zum Schluss. Was unsere vier Athlet:innen

Jannis Pfrunder, Luana Tenisch, Juri Jutzet und Mayra Maas schafften, ist einfach nur der Wahnsinn. In der 4x400m Mixed der U20 Staffel liefen sie nicht nur vorneweg, sie holten sich konkurrenzlos die Goldmedaille. Aber nicht nur das, sie unterboten den Schweizerrekord vom LC Zürich um mehr als 2 Sekunden. Einfach nur unglaublich.

Mit der Staffel SM war auch die Wettkampfsaison 2024 für den Nachwuchs beendet. Ein weiteres Jahr mit vielen hervorragenden Leistungen, viel Freude und Spass an der Leichtathletik und schönen Erinnerungen geht zu Ende.

Wir sind gespannt, was uns die Saison 2025 alles bringt!





# JAHRESBERICHT LEISTUNGS- SPORT

Kay Vogel

Während der Nachwuchs unglaublich erfolgreich ist, geht es bei den Aktiven eher langsam vorwärts. Aber wir sind sehr zuversichtlich, dass sich dies in den nächsten Jahren ändern wird. Nämlich dann, wenn unser Nachwuchs älter wird.

Nun zu den Leistungen der Aktiven. Auch die haben bereits im Winter gute Ergebnisse erzielt. Im Februar fanden die ersten offiziellen Winterwurf-Schweizermeisterschaften in Luzern statt. 87 Werferinnen und Werfer traten in den Kategorien Aktive und U20 an. Der Wettkampf diente zugleich als Selektionsanlass für den European Winter Throwing Cup im März in Portugal. Der LC Luzern war mit vier Athleten vertreten: Jasmin Schorno, Iris Nowack, Lars Wolfisberg und Noa Müller (alle Hammerwurf). Jasmin erzielte mit 40.59m fast ihre Bestleistung aus 2023 und erfüllte erneut die Limite für die Aktiv-SM. Noa, der noch U18 ist, warf mit dem 6kg-Hammer 35.53m und erfüllte damit bereits die SM-Limite 2025 für die nächsthöhere Kategorie. Iris überzeugte mit 52.42m, wurde Schweizermeisterin und verbesserte den Vereinsrekord (vorher 50.07m). Lars warf

trotz gesundheitlicher Einschränkungen 65.50m, gewann bei den Aktiven und qualifizierte sich für den internationalen Einsatz in Portugal.

Nachdem Lars sich für den European Throwing Cup qualifiziert hatte, ging es dann im März auch los. Trotz katastrophaler Wettkampfbedingungen zeigte Lars eine solide Leistung mit fünf gültigen Versuchen, wovon der weiteste bei 65.19m lag. Im Vergleich zu seiner Weite von 61.06m im Jahr 2023 an gleicher Stelle verbesserte er sich um über 4m, ein Beweis für seine kontinuierliche Entwicklung. Obwohl die meisten Schweizer Athleten ihre Leistungen von der Winterwurf-SM in Luzern nicht bestätigen konnten, unterstreicht Lars' Fortschritt sein Potenzial.

Nach der ersten Goldmedaille und internationalem Einsatz im Winter, konnte die Sommersaison lanciert werden. Leider gab es bereits vor dem Start der Saison einen schmerzlichen Ausfall zu verkraften. Noah Dje, unser Kurzhürden Sprinter, hatte sich beim Basketball spielen mit Freunden eine komplizierte Fussverletzung zugezogen und musste den Rücktritt vom Leistungssport geben. Trotz diesem Ausfall, konnten die anderen Athlet:innen mit ihren Leistungen überzeugen.

Das erste Highlight waren die Schweizermeisterschaften in Winterthur. Insgesamt haben sich acht Athlet:innen qualifiziert. Lars Wolfisberg reiste als Titelverteidiger im Hammerwurf an und wurde seiner Favoritenrolle gerecht. Nach einem schwie-

rigen Start steigerte er sich von Wurf zu Wurf und sicherte sich mit 68.52m erneut den Schweizermeister-Titel. Auch bei den Frauen glänzten die Hammerwerferinnen. Iris Nowack überraschte als U20-Athletin mit einer Silbermedaille und stellte einen neuen U20-Schweizerrekord auf. Jasmin Schorno kämpfte um den Finaleinzug, verpasste diesen jedoch knapp als Neunte.

Cyrril Amhof zeigte im Speerwurf eine solide Leistung. Mit 68.11m landete er knapp auf dem vierten Platz und verpasste das Podest nur um wenige Meter und das als U20 Athlet.

Über 400m traten Juri Jutzet, Mayra Maas und Luana Tenisch an, für alle war es die erste Aktiv-SM. Juri erreichte den Final und lief mit 48.29sek eine persönliche Bestleistung sowie einen neuen Vereinsrekord, was ihm Rang sieben einbrachte. Mayra lief ebenfalls Bestzeit mit 58.09sek, verpasste jedoch wie Luana den Finaleinzug.

Dominik Ummel trat über 800m an, obwohl seine Vorbereitung von Verletzungen und Krankheit beeinträchtigt war. Er führte das Rennen mutig bis zur Rennhälfte, doch fehlte ihm im Endspurt die Kraft, wodurch er knapp den Final verpasste.

Im Herbst fanden zwei weitere Höhepunkte statt. Die Team SM in Genf und die SVM (Schweizer Vereinsmeisterschaft) in St.Gallen mit der LG Luzern Nordstar.

Der LCL reiste mit zwei Teams, beide im Hammerwurf, nach Genf. Das Ziel war

klar, wir möchten mit zwei Goldmedaillen nach Hause.

Bei den Frauen wurde Schweizerrekordhalterin Nicole Zihlmann reaktiviert, da Iris Nowack nicht starten konnte. Trotz einer dreijährigen Wettkampfpause zeigte Nicole ihre Klasse und erreichte mit 55.61m die Tagesbestweite, was ihr den zweiten Platz in der aktuellen Schweizer Bestenliste einbrachte. Jasmin Schorno warf den Hammer auf starke 40.83m, was für sie eine Team-SM-Bestleistung darstellt. Livia Odermatt, die normalerweise im Hochsprung aktiv ist, meisterte ihren ersten Hammerwurf-Wettkampf souverän und erzielte 31.14m. Komplettiert wurde das Team durch Candyce Bonjean, einer Gastwerferin aus Frankreich. Gemeinsam holten die Frauen bereits den 8. Titel in Serie nach Luzern – eine beeindruckende Leistung!

Das Männerteam, bestehend aus Lars Wolfisberg, Noa Müller, Pino Pilotto und Christoph Gleixner (Gast aus Deutschland), war ebenfalls klarer Favorit. Lars und Christoph übertrafen beide die 60m-Marke, während der Drittbeste bereits 14m zurücklag. Noa Müller, der eigentlich U18-Athlet ist, meisterte den 2.25kg schwereren Hammer souverän und trug mit 37.62m zum klaren Sieg bei. Der M70-Athlet Pino Pilotto ergänzte das Team mit soliden 23.27m, was sein Ziel von über 23m erfüllte.

Beide Teams dominierten ihre Wettkämpfe und zeigten eindrucksvoll die Stärke des LC Luzern.

Die SVM in St.Gallen war dann auch der letzte Wettkampf der Saison. Seit der Saison 2024 ist der LCL ein Teil der LG Luzern Nordstar und startet an der SVM in beiden Kategorien (Frauen und Männer) in der Nationalliga B. Es ist schön zu sehen, wie die verschiedenen Luzerner Leichtathletikvereine zusammen Top Resultate erzielen können. Das Ziel war ganz klar, wir wollen den Ligaerhalt schaffen. Und das der LC Luzern einen wichtigen Beitrag dazu leistet, war schnell klar. Wir haben rund 50% der startenden Athlet:innen ausgemacht. Trotz der sehr kalten Wetterbedingungen und des sehr jungen Teams (Durchschnittsalter Frauen war 18 Jahre und bei den Männern 21 Jahre), wurden starke Leistungen gezeigt und mit Rang 5 bei den Frauen und Rang 6 bei den Männern, das Ziel Ligaerhalt erreicht.

Die Saison 2024 brachte für viele Athlet:innen sowohl Höhen als auch Tiefen mit sich. Doch bekanntlich wächst man an Herausforderungen, und wir sind voller Vorfreude auf die kommende Saison.

Wir wünschen allen Athlet:innen einen erfolgreichen Winteraufbau und eine starke Saison 2025!













Luzerner  
Kantonalbank

# Hochspannung und Jubel-Laune.

Meine Bank - nah dran. [lukb.ch](http://lukb.ch)



# JAHRESBERICHT LAUF

Lars Hass

## Ein erfolgreiches Jahr 2024 voller Bestleistungen und Rekorde

Das Jahr 2024 begann für das LCL Laufteam trotz Winterkälte trocken und warm. Denn spannende Hallenwettkämpfe standen auf dem Programm. Auf der 187 Meter langen Rundbahn in Magglingen kämpften unsere LCL-Läufer mit viel Einsatz und Leidenschaft um neue Bestzeiten. Ein besonderes Highlight war der 4. Rang von Valentin Nietlisbach in der U16 über 1000 Meter bei den Schweizer Hallenmeisterschaften. Nur knapp musste er den 3. Rang im Endspurt abgeben.

## Erfolgreicher Crosslauf und starke Strassenlauf-Ergebnisse

Eine Woche nach den Nachwuchs-Hallenmeisterschaften ging es für unser LCL Laufteam nach Moghegno, wo die Schweizer Meistertitel im Crosslauf vergeben wurden. Lu Hass zeigte im Wettbewerb der U18 grossen Mut und lief in einem beherzten Rennen auf einen beeindruckenden 8. Rang in der Gesamtwertung.



Während der Nachwuchs nun eine längere Trainingsphase absolvierte, gaben die Aktiven des Teams bei verschiedenen Strassenlauf-Events auf regionaler und überregionaler Ebene ihr Bestes. Beim Rhylauf in Oberriet erzielte Merhawi Teklay über 10 Kilometer eine Zeit von 31:59 Minuten und sicherte sich den 3. Gesamtrang. Auch Emil Hetz lief dort eine neue persönliche Bestzeit.

Wenig später war beim heimischen Rotseelauf unser LCL wieder stark vertreten: Tesfalem Tuku gewann dort den 10-Kilometer-Hauptlauf in starken 33:18 Minuten.

Ein weiteres Highlight war der Z10 im

Rahmen des Zürichmarathons. Merhawi erreichte dort in 32:06 Minuten den 13. Gesamtrang, während sich Jasper Ehrengruber und Ramon Medenzow mit neuen Bestzeiten ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen lieferten. Silvan von Moos vertrat den LCL erfolgreich bei den verschiedenen Etappen des GO-IN6weeks. Der Strassenlauffrühling fand dann seinen krönenden Abschluss zuhause beim Luzerner Stadtlauf. Wo sich auch der Nachwuchs wieder zeigte: Valentin gewann mit Vorsprung die 2.1 Kilometer der Knaben, und Colin Abel erkämpfte sich einen grossartigen 3. Rang. Über die längste Distanz, den Mugg Classic, erreichte Merhawi den 2. und Tesfalem den 4. Rang.

## Bahnsaison mit Rekordläufen und Spitzenleistungen

Der Übergang zur Bahnsaison verlief nahtlos und es folgten herausragende Ergebnisse. Bei den Schweizer Meisterschaften der Langstrecken in Interlaken konnte Valentin mit einem beeindruckenden Finish den 5. Rang belegen. Seine Zeit von 9:02 Minuten stellte dabei einen neuen Vereinsrekord dar.

Im weiteren Verlauf der Saison glänzten die LCL-Athleten auf der Bahn von 600 Metern bis 5000 Metern. Sabrina Schüsler stellte bei den Regionenmeisterschaften in Olten einen neuen Vereinsrekord in der weiblichen U16 über 600 Meter auf (1:38.57 Minuten). Valentin konnte zudem den Rekord über 2000 Meter in Lausanne auf 5:45.49 Minuten verbessern – die schnellste Zeit, die je ein Zentralschweizer in dieser Altersklasse gelaufen ist. Auch Lu Hass setzte in Langenthal mit einer Zeit von 2:36.26 Minuten über 1000 Meter und in Olten mit 4:02.55 Minuten über 1500 Meter neue Vereinsrekorde. Über die 3000 Meter in Brugg erzielte Lu zudem mit 8:47.91 Minuten einen weiteren Vereinsrekord in der U18.







## Abschluss des Jahres beim Zürcher Silvesterlauf

Das Jahr 2024 fand seinen krönenden Abschluss beim Zürcher Silvesterlauf. Bei dem das LCL Laufteam sowohl in den Staffelwettbewerben als auch im Einzelwettbewerb erfolgreich war. Lu konnte den Jugendlauf der U18 gewinnen und zeigte damit einmal mehr seine aufsteigende Form. Beim Trierer Silvesterlauf setzte er ebenfalls ein Zeichen und siegte im 5 Kilometer Eliterennen der U18 mit einer Zeit von 15:41 Minuten.

Fazit: Ein Jahr voller Erfolge und Bestleistungen

Das LCL Laufteam blickt insgesamt auf ein ausgesprochen erfolgreiches Jahr 2024 zurück, in dem zahlreiche Bestleistungen erzielt und Rekorde aufgestellt wurden. Die Athleten haben nicht nur ihre persönlichen Ziele erreicht, sondern auch das Team in jeder Disziplin würdig vertreten. Wir freuen uns bereits auf die Herausforderungen und Chancen, die das Jahr 2025 mit sich bringen wird!

## Starke Leistungen bei den Schweizer Meisterschaften und Staffelerfolgen

Nach einer langen, intensiven Bahnsaison ging es im Herbst darum, bei den Schweizer Einkampfmeisterschaften auf der Bahn erneut alles zu geben. Sabrina, die bei ihren ersten Meisterschaften an ihrem Geburtstag über 600 Meter ins Finale einzog, sicherte sich dort den 10. Rang. Lu erreichte das Finale über 1500 Meter und belegte einen starken 4. Rang. Colin lief im Vorlauf über 1500 Meter eine neue persönliche Bestzeit. Valentin konnte sich über 2000 Meter ebenfalls einen Rang im Finale sichern und wurde in einer neuen Zentralschweizer Rekordzeit Schweizer Vizemeister.

Auch bei den Staffelmehrschaften in Genf und den Vereinsmeisterschaften in St. Gallen zeigte das Team seine Klasse. Bei den Staffelmehrschaften erzielte die 3x1000 Meter Staffel mit Lu, Colin und Valentin in einer Zeit von 7:57.42 Minuten den 3. Rang und stellte gleichzeitig einen neuen Vereins- und ILV-Rekord auf.



# JAHRESBERICHT BREITENSSPORT

Nathanael Birrer

## Ein ereignisreiches Jahr für die Breitensportgruppe

Im vierten Jahr ihres Bestehens hat sich bei der Breitensportgruppe eine gewisse Routine in den Trainingsabläufen eingestellt. Das Wintertraining in der Halle wird durch abwechslungsreiche Circuit- und Postenläufe geprägt, die gezielt Kraft-Ausdauer, Kraft-Schnelligkeit sowie Beweglichkeit und Koordination fördern. Im Sommer stehen diverse Leichtathletikdisziplinen auf dem Programm. Ein intensives Core-Training ist stets ein fester Bestandteil, denn ein stabiler Rumpf ist sowohl in sportlichen Disziplinen als auch im Alltag unverzichtbar. Den Abschluss des Trainings bildet jeweils ein Spiel oder ein ausgedehntes Stretching, was für einen runden und motivierenden Abschluss sorgt.

Die Mitglieder der Breitensportgruppe werden auf vielfältige Weise gefordert und gefördert, wobei der Spass nicht zu kurz kommt. Diese Kombination kommt an: Auch in diesem Jahr konnten wir wieder viele neue sportbegeisterte Mitglieder in unserer Gruppe willkommen heißen.

Doch die Breitensportgruppe ist nicht nur während der regulären Trainingszeiten aktiv. Ein Highlight im vergangenen Jahr war das Langlaufen im Langis bei traumhaften Bedingungen. Besonders stolz sind wir auf unser Debüt beim „Quer durch Zug“, wo wir eine solide Leistung zeigten und nicht Letzte wurden. Im Sommer genossen wir einen der wenigen schönen Abende auf dem Vierwaldstättersee - elegant auf den Standup-Paddleboards.

Ein roter Faden durch die gesamte Saison war die Vorbereitung auf den Swiss City Marathon, bei dem unsere Breitensportlerinnen und Breitensportler über die 10 km- und 21 km-Distanzen beeindruckende Leistungen zeigten. Dieses Engagement unterstreicht das Bedürfnis nach einem Lauftraining im Breitensportbereich. Daher freuen wir uns, dass wir ab sofort eine separate Breitensportgruppe „Running“ unter der Leitung von Kathi Luckmann anbieten können.

Mit der neuen Struktur – den Gruppen „Running“ und „Athletics“ – steht uns ein weiteres spannendes und ereignisreiches Jahr bevor. Wir freuen uns darauf, gemeinsam fit zu bleiben.

### Trainingszeiten

Sommer (Ostern - Herbstferien)

Montags 18:30-20:00 Bruchturnhalle (Athletics)

Mittwochs 18:30-20:00 Allmend (Running)

Winter (Herbstferien - Ostern)

Montags 18:30-20:00 Allmend (Running)

Mittwochs 18:30-20:00 Allmend (Athletics)







FUCHS  
DESIGN

fuchs-design.ch | stansstad

IHR *Auftritt*  
UNSERE **LEIDENSCHAFT**

**GRAPHIC DESIGN  
LASERGRAVUR  
TEXTILIEN  
STICK  
DRUCK**



Wir leben es.



# JAHRESBERICHT HAMMER

Guido Troxler

So viele SM Titel wie noch nie.....

7 SM Titel holten unsere H-werfer und H-werferinnen in der vergangenen Saison und an der Team SM in Genf holten beide Teams des LC Luzern die Goldmedaille. Bei den Frauen war es der 8. Titel in Serie, bei den Männern gab es den 1. Titel.

Von November bis Ende Februar waren wir 2x in Tenero an einem Trainingsweekend sowie 2x in Frankfurt, und noch in einem 2-wöchigen Trainingslager in Frankfurt.

Start der Saison war die 1. Schweizermeisterschaft im Winterwurf, die in Luzern stattfand.

Iris startete mit 52.42m und lag damit nur knapp unter ihrer 2023 pB. Lars, gesundheitlich angeschlagen, startete mit einem Wurf auf 65.50m. Beide holten überlegen den SM – Titel. Auch Jasmin und Noa waren an dieser ersten Meisterschaft des Jahres am Start. Jasmin warf solide 40.59m und erreichte das Finale der Top 8. Noa musste bei den U20 ran, gab es doch an dieser SM nur die Kategorien Aktive + U20. Es war für ihn nicht einfach den um 1kg

schwereren Hammer zu werfen, aber er erledigte seine Aufgabe tip top und warf mit 35.53m weiter als den 5kg im Jahr 2023.

Zwei Wochen später waren wir am Europäischen Winterthrowing Cup in Leiria (Portugal) im Einsatz, welcher aus Wettertechnischer Sicht ein Fiasko war. Dementsprechend war die Leistung auch nicht so berauschend.

Nach einem 10-Tägigen Trainingslager in Albufeira (Portugal) stiegen wir am 9. Mai beim Heimwettkampf in die Saison ein. Iris war krankheitshalber nicht am Start, Lars warf starke 67.89m und setzte damit ein Ausrufezeichen, war es doch seine zweitbeste Weite die er je erreicht hat. Noa zeigte, dass er sich weiter verbessert hat und warf für ihn sehr gute 42.37m und erfüllte damit souverän die Limite für die U18 SM.

Einige Tage danach waren wir in Forbach (Deutschland) und Lars warf mit 68.44m die 1. pB der noch jungen Saison. An diesem Anlass war die komplette Deutsche Elite am Start und Lars stand mit seiner guten Leistung auf dem Podest. Nur die beiden Teilnehmer der EM in Rom und der OS Paris waren besser klassiert.

Am Pfingstwochenende war das ganze Team in Fränkisch-Crumbach am Start. An diesem internationalen Hammerwettkampf konnten Iris und Lars zwei Wettkämpfe bestreiten. Sie bei den U20 und bei den U23 / Er bei den U23 und bei den Männern. Noa startete nur in seiner Kategorie und warf mit 47.49m eine großartige neue pB.

Iris brachte am Samstag nicht viel Schlaufes zu Stande aber lies dann am Sonntag mit 54.01m eine pB folgen und zeigte auf, dass sie eigentlich in Form ist.

Lars steigerte am Samstag seine pB auf 68.83m und lies dann am Sonntag 69.51m folgen. Damit lagen wir voll auf Kurs.

Eine Woche später ging es nach Halle (Deutschland) an einen Top Anlass, der sich Werferweltklasse nennt. Unsere beiden Hammeraushängeschilder konnten nicht mehr an den Leistungen der vorigen Woche anknüpfen, Lars hatte einen 66er und

Iris einen 53er.

Die Woche darauf ging es nach Frankreich, wo es abermals einen Doppelwettkampf gab.

Am Samstag warfen wir in Volgelsheim und am Sonntag in Raedersheim.

Iris erreichte am Samstag mit 54.21m eine neue pB und auch Lars tat es ihr gleich und warf mit 69.89m nahe an die 70m Linie.

Am Sonntag zeigte Iris wieder einen hohen 53er und Lars brillierte mit einem su-



per Wurf auf 70.87m. Nur zwei Jahre nach dem ersten 70er mit dem 6kg Hammer folgte nun der 70er mit dem 7.25er Gerät, das ist schon sehr, sehr stark. Kompliment Lazarus!

Mitte Juni stand Iris am weltweitgrössten U20 Meeting in Mannheim im Einsatz. Aufgrund einer schwierigen Anreise mit 3h Stau und erst 5 Min. vor Wettkampfbeginn ins Stadion kommend, gab es dort nicht mehr als 52.35m

Ende Juni folgte dann der eigentliche Saisonhöhepunkt, die Aktiv SM in Winterthur.

Lars erfüllte dort seine Pflicht und holte überlegen den Titel, obwohl es ein schlechter Wettkampf war, sehr viele ungültige Würfe und technische Probleme liessen nur eine 68.52m zu.

Iris war in Topform und warf mit 54.72m nicht nur eine neue pB und holte sich damit die Silbermedaille bei den Frauen, sondern sie warf damit auch noch gleich einen neuen U20 Schweizerrekord. Superrrrrrrrrr!

Jasmin hatte einen ganz schlechten Tag und erreichte ihr Ziel, die Top 8, nicht.

Einige Tage später, an einem kleinen Wettkampf in Zürich, erfolgte die erneute Steigerung von Iris: 55.12m ist nun die Marke des Schweizerrekordes bei den U20 Frauen.

Mitte Juli stand das nächste Highlight an: Spitzenleichtathletik Luzern

Lars war toll in Form und wir waren gespannt auf das Abschneiden. Es folgte mit



70.63m ein ganz starkes Resultat und Lars musste sich nur von 2 Olympiateilnehmern schlagen lassen. Auf den 2024er US-Meister verlor er nur knapp 4m und dies verdeutlicht, dass wir uns langsam an die besten annähern.

Am Wochenende vom 20. / 21. Juli waren Iris und Lars an den französischen U20/23 Meisterschaften am Start. Da beide eine franz. Lizenz haben, war ein Start bei den Franzosen möglich. Iris musste am Samstag durch die Qualifikation (52.65m) und warf am Sonntag im Finale 53.09m.

Lars liess eine kleine Bombe platzen und schlug den aktuell besten Franzosen.....

Mit zwei Würfen über 70m und einer weiteren Steigerung seiner pB auf 71.51m holte er sich souverän den Titel in Frankreich.

Am 17. / 18. August waren die U20/23

IHR STADTSTREICHER

malerstutz.ch

60 JAHRE  
malerstutz



Schweizermeisterschaften in Langenthal. Iris und Lars erfüllten ihre Pflicht und holten beide Überlegen den Titel. Iris zeigte eine sehr solide Leistung und holte sich mit 54.17m die Goldmedaille ab. Bei Lars war die Luft etwas draussen und er musste sich mit 66.06m begnügen.

Auch Noa war an dieser Nachwuchsschweizermeisterschaft am Start. Da er an seiner eigenen SM terminlich verhindert war, startete er in der nächsthöheren Kategorie, bei den U20. Dort musste er den 6kg Hammer werfen und er erledigte seinen Job bravourös. 41.17m und neue Bestleistung. Leider reichte es ihm damit nicht aufs Podest.

Anfang September folgte in Genf das letzte Highlight des Jahres: Team SM

Erstmals in unserer Vereinsgeschichte hatten wir neben dem Frauenteam auch noch ein Männerteam am Start. Das Männerteam mit Lars, Christof, Noa, Pino erfüllte als Team, und Noa war der einzige unserer Truppe der eine pB warf, 37.62m. Super gemacht Noa.

Da unsere Teamleaderin Iris aufgrund einer Operation nicht zur Verfügung stand, mussten wir improvisieren. Mit Nicole gab es einen mehr als würdigen Ersatz für Iris, und das Team brillierte mit dem erneuten Titelgewinn. Neben Nicole, Jasmin und Candyce stand auch Livia im Einsatz. Livia ersetzte Mägy und warf an ihrem ersten Hammerwettkampf gleich über 30m. Jasmin warf knapp 41m und steuerte wichtige Meter zum Titel bei und Nicole warf sogar über die

pB von Iris, nämlich genau 55.61m.

Im 2025 steht grosses an: U23 EM, World University Games, Team EM

Lars wird auch im nächsten Jahr nochmals bei den U23 starten dürfen, Iris steigt in die U23 auf und Noa zu den U20. Livia trainiert nun regelmässig Hammer und wir dürfen gespannt sein, was diese 4 im nächsten Jahr bringen werden. Unser jüngstes Talent Emma Pahlisch ist regelmässig im Techniktraining dabei und wird im 2025 ihre ersten Hammerwettkämpfe bestreiten. Die SM Limite für die U18 ist dabei ein Muss, alles andere wird sich zeigen. Go Emma!





## WICHTIGE DATEN

Anlass	Datum	Veranstaltungsort
Innerschweizer Cross Meisterschaft/ Luzerner Cross	Samstag, 15.02.2025	Allmend Süd (AAL Areal)
UBS Kids Cup Team Regionalfinal	Samstag, 08.03.2025	Willisau
GV LC Luzern	Freitag, 14.03.2025	Pfarreisaal Kirche St. Anton
UBS Kids Cup Team Schweizerfinal	Samstag, 22.03.2025	Thun
Quer durch Zug	Samstag, 05.04.2025	Zug

Weitere Daten findet ihr auf [www.lcluzern.ch](http://www.lcluzern.ch), [www.i-lv.ch](http://www.i-lv.ch) oder [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch).

# GEBURTSTAGE

Winter 2024

<b>10 Jahre</b>	
Linn Augsburgger	10.01.20215
Maro Zehnder	08.02.20215
Hannes Murer	06.03.20215
Malia Schmidiger	06.03.2015
<b>20 Jahre</b>	
Liv Egli	07.01.2005
Naen Debesay	13.01.2005
Iris Nowack	23.03.2005
<b>40 Jahre</b>	
Marco Lüscher	05.02.1985
<b>60 Jahre</b>	
Jan Luckmann	12.01.1965
Daniela Vogt-McHugh	26.03.1965
<b>70 Jahre</b>	
Pius Murer	12.01.1955
Richard Caduff	27.01.1955
Peter Müller	05.03.1955
<b>90 Jahre</b>	
Franz Mösch	24.03.1935

## IMPRESSUM

Nr. 4/24, Winter 2024

Redaktionsadresse

Leichtathletikclub Luzern  
6000 Luzern

lclaktuell@cluzern.ch

Redaktion/Gestaltung

David Keller

Druck

PK-Druck Patrick Kronenberger,  
Reussbühl

Bildquellen

Stephan Zopfi, Kay Vogel, Natalie  
Brönnimann, Lars Hass, Livia Oder-  
matt, Nathanael Birrer

Mitarbeit

Stephan Zopfi, Rebecca Zopfi, Kay  
Vogel, Lars Hass, Nathanael Birrer,  
Aline Peer, Jana Abel

Auflage

380 Stück

Periodizitaet

Vier mal jährlich

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

B-ECONOMY

P.P.  
CH-6002  
Luzern



**DIE POST** 



**pk**  **druck**  
GMBH GRAFIK | DIGITAL | OFFSETDRUCK

**Maturaarbeiten, Broschüren, Bücher,  
Visitenkarten, Briefblätter, Couverts, Plakate  
bis A0, Flyer, Kleber, Mappen, Wirobindungen,  
Drahtheftungen, Klebebindungen,  
Stanzungen u.v.m.**

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

