



# LCL AKTUELL

Winter 2025

# WERUN

**WERUN ist neuer Hauptsponsor und unterstützt den Nachwuchs des Leichtathletik Club Luzern**



Laufen verbindet – genau wie der Leichtathletik Club Luzern. Als Hauptsponsor möchten wir unseren Beitrag zur regionalen Sportförderung leisten und eine starke Partnerschaft aufzubauen, die Athletinnen, Nachwuchstalente und die Community stärkt.

## WIR STELLEN UNS VOR:

Als neuer Hauptsponsor des **Leichtathletik Club Luzern** freuen wir uns, euch unser **WERUN** Laufgeschäft vorzustellen!

**Unsere Geschäfte findest du in Luzern, Zürich und Stans – immer in deiner Nähe für kompetente Laufberatung und Top-Produkte**

## VORTEILE ALS LCL-MITGLIED (UND FÜR FAMILIE)

- **15 % Rabatt** auf das gesamte Sortiment (Vorort mit Name ausweisen.)
- Professionelle Laufberatung & Laufanalyse
- **Testschuhe vor Ort** - WERUN kommt direkt zu euren Trainings
- Nagelschuh - auf Anmeldung verfügbar
- Tolle Textilbekleidung!

**Markenvielfalt, Expertise & Leidenschaft – das ist WERUN.**



## WE RUN - WE LIVE - WE TRAIN

[www.werun.ch](http://www.werun.ch)

WERUN Luzern, Kornmarkt 12, 6004 Luzern  
Tel: +41 41 410 33 33  
Mail: [luzern@werun.ch](mailto:luzern@werun.ch)

# INHALT

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 4 . Vorwort                                     | 20 . Jahresbericht Hammer       |
| 5 . Einladung Generalversammlung                | 29 . Trainingsweekend Tenero    |
| 6 . Jahresbericht Leistungssport                | 30 . Jahresbericht Breitensport |
| 8 . Mein Leben als College-Athlet in<br>den USA | 31 . Jahresbericht Lauf         |
| 11 . Jahresbericht Masters                      | 33 . wichtige Daten             |
| 14 . Jahresbericht Nachwuchs                    | 34 . Geburtstage / Impressum    |



JAHRESBERICHT HAMMER  
SEITE 20

JAHRESBERICHT LAUF  
SEITE 31

# VORWORT

Stephan Zopfi

## Es guets Nöis!

Im letzten Heft konnte ich die Erfolge des Jahres 2025 in der Retrospektive näher beleuchten. Auch für 2026 haben wir uns einiges vorgenommen. So wollen wir ein paar Anlässe weniger organisieren als noch im letzten Jahr, um unsere Ressourcen ein wenig zu schonen. Nichts desto Trotz gilt es aber noch immer viele Helfer:inneneinsätze zu leisten. Schaut doch mal auf unserer Homepage unter der Rubrik „Veranstaltungen“ wo Hilfe gefragt ist. Die Anlässe werden im neuen Jahr Ende Januar aufgeschaltet.

Im 2026 werden auch die Weichen für „40 Jahre LCL“ gestellt. Es wird im 2026 kein LCL-Fest geben, dafür im 2027 eine richtig grosse Kiste zum 40-Jahr-Jubiläum unseres Vereins stattfinden. Wir planen ein spezielles Projekt, das aber bis zu unserer GV am 6. März 2026 noch nicht spruchreif ist. Die GV findet übrigens neben der Hofkirche statt. Die Projektidee soll eine Gelegenheit für alle Vereinsmitglieder sein und dem Verein auch imagemässig weiteren Schub verleihen. Wir sind dabei aber auf

einen externen Partner angewiesen und können erst konkret werden, wenn diese Verhandlungen abgeschlossen sind.

Abgeschlossen haben hingegen fünf junge Frauen aus unserem Verein ihre Swiss Olympic-Ausbildung in Sachen Verbandsmanagement. Nathalie Bohner (Material- und Co-Wettkampfchefin), Silvana Felix, Sabrina Marti, Pela Demeke (alle Nachwuchsleiterinnen) und Loreena Poletti (Vertreterin der Athletinnen im Vorstand). Kein Verein in der Schweiz hat mehr Abschlüsse vorzuweisen! Herzliche Gratulation an die fünf, die sich alle im LCL engagieren!

In diesem Heft findet ihr die Einladung zu unserer Generalversammlung. Es gibt wieder viel zu berichten und zu ehren. Daneben bleibt viel Zeit für den privaten Austausch und die Kontaktpflege. Also herzlich willkommen am 6.3.2026 im Pfarrsaal Leodegar bei der Hofkirche. Bis dahin wünsche ich euch allen einen guten Rutsch (rein metaphorisch!) ins Neue Jahr und hoffe auf mindestens gleich viel Unterstützung wie 2025.

## Präsi Bier im 2026

Beim Präsi-Bier können LCL-Mitglieder, Eltern, Funktionäre usw. Anregungen, Sorgen und Wünsche direkt mit dem Präsi besprechen. Wir treffen uns jeweils in der Beiz des Luzerner Sportclubs gleich hinter dem Zielauslauf der 400m-Bahn in der SwissporArena.

Mi, 25.2. – 19.45h; Mo, 20.4. – 20.00h; Mi, 10.6. – 19.45h; Mo, 31.8. – 20.00h; Mi, 4.11. – 19.45h

# Einladung zur 38. Generalversammlung des LC Luzern

**Freitag, 6. März 2026, 18.30 Uhr, im Pfarreisaal St. Leodegar unterhalb der Hofkirche, St. Leodegar-Strasse 6a, 6006 Luzern,**

**Im Anschluss findet ein Apéro Riche statt.**

---

## Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Genehmigung des GV-Protokolls vom 14.03.2025
4. Genehmigung der Jahresberichte  
(Sind auf der Website [www.lcluzern.ch](http://www.lcluzern.ch) aufgeschaltet und im Icl aktuell publiziert.)
5. Genehmigung der Jahresrechnung 2025 und des Revisionsberichtes
6. Genehmigung des Budgets 2026
7. Anträge
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

## Anträge

Diese sind der Geschäftsstelle ([lcluzern@lcluzern.ch](mailto:lcluzern@lcluzern.ch)) bis spätestens am Freitag, 25. Februar 2026 schriftlich einzureichen.



Eine **Anmeldung** (QR Code oder Anmeldeformular auf der Homepage [www.lcluzern.ch](http://www.lcluzern.ch)) für die GV und den anschliessenden Apéro ist **zwingend notwendig**.  
Anmeldeschluss: 25. Februar 2026

## Leichtathletik Club Luzern

Präsident

Stephan Zopfi

# JAHRESBERICHT LEISTUNGSSPORT

Kay Vogel

Eine intensive undfordernde Saison mit zahlreichen vom Verein organisierten Wettkämpfen geht zu Ende. Im Jahr 2025 hat der LC Luzern insgesamt sieben eigene Wettkämpfe durchgeführt und zusätzlich mehrere Helfer:inneneinsätze geleistet. Zu den organisierten Anlässen gehörten:

- UBS Kids Cup – lokale Ausscheidung
- Kantonalfinal Visana Sprint
- ILV Event
- Schweizer Schulsporttag
- Pilatus Jump
- Visana Sprint Schweizerfinal
- UBS Kids Cup Team – lokale Ausscheidung

Darüber hinaus unterstützten unsere Mitglieder als Helfer:innen bei Spitzene Leichtathletik Luzern, dem Tag der Luzerner Sportvereine sowie beim Swiss City Marathon.

Der LC Luzern war damit in der Saison 2025 sehr präsent in der Wettkampforganisation. All dies wäre ohne den

grossartigen Einsatz von Athlet:innen, Funktionär:innen, Trainer:innen und Eltern nicht möglich gewesen. Euch allen ein herzliches Dankeschön für eure wertvolle Unterstützung und euren Einsatz für den LC Luzern!

## Sportlicher Rückblick Saison 2025 – Aktive

Auch sportlich blickt der LC Luzern auf eine erfolgreiche Saison zurück. Bereits im Winter wurden starke Resultate erzielt. Im Februar fanden die zweiten offiziellen Winterwurf-Schweizermeisterschaften in Luzern statt – ein echtes Heimspiel für unsere Athlet:innen, das sich auch in den Resultaten widerspiegelte.

### Winterwurf-SM Luzern

- Gold: Lars Wolfisberg – Hammerwurf Männer
- Gold: Iris Nowack – Hammerwurf Frauen (neue persönliche Bestleistung)
- Bronze: Noa Müller – Hammerwurf U20
- 4. Rang: Jan Zemp – Diskuswurf
- 6. Rang: Jan Zemp – Speerwurf

Dank seiner starken Leistungen wurde Lars Wolfisberg für den European Throwing Cup in Nikosia (CYP) selektiert. Bei sonnigen Bedingungen und starker internationaler Konkurrenz erzielte er mit 71,06 m eine neue Saisonbestleistung und verpasste das Podest in der Kategorie U23 als Vierter denkbar knapp – lediglich 2 cm trennten ihn von Bronze.

## Herausragender Saisonstart von Iris Nowack

Einen besonders starken Auftakt in die Sommersaison zeigte Iris Nowack. Beim 1.-Mai-Meeting in Basel schleuderte sie den 4-kg-Hammer auf 60,41 m und übertraf damit den bisherigen Schweizer U23-Rekord um 35 cm. Nur zwei Tage nach der Rückkehr aus einem Trainingslager in Portugal verbesserte sie ihre persönliche Bestleistung von der Winterwurf-SM um über fünf Meter.

In der ewigen Schweizer Bestenliste liegt die erst 20-jährige Athletin nun auf Rang 2 – direkt hinter der nationalen Rekordhalterin Nicole Zihlmann, ebenfalls vom LC Luzern. Die Limite für die U23-EM verpasste Iris am Ende nur hauchdünn um 9 cm.

## Team-Europameisterschaften Madrid

Bei der Team-EM der 1. Division in Madrid war die Schweiz mit dem Ziel angereten, den 12. Rang aus dem Jahr 2023 zu verbessern. Mit dabei waren auch zwei Athlet:innen des LC Luzern: Lars Wolfisberg und Iris Nowack.

- Lars Wolfisberg: 10. Rang
- Iris Nowack: 15. Rang

Das Schweizer Team erreichte am Ende einen starken 10. Gesamtrang und übertraf damit das gesteckte Ziel deutlich.

## Internationale Meisterschaften

Im weiteren Saisonverlauf sorgten weiterhin vor allem unsere Hammerwerfer:innen für Topresultate. Während Iris die U23-EM-Limite knapp verpasste, qualifizierte sich Lars Wolfisberg sowohl für die U23-Europameisterschaften in Bergen (NOR) als auch für die World University Games in Deutschland.

### U23-EM Bergen (NOR)

Lars qualifizierte sich mit 70,45 m souverän für den Final der besten zwölf Athleten. Im Endkampf bestätigte er seine starke Form und belegte mit 70,50 m einen sehr guten 6. Rang.

### World University Games Bochum (DE)

Nur wenige Tage später stand bereits der nächste internationale Einsatz an. Mit 66,04 m schaffte Lars den Einzug in den Final und erreichte dort mit 67,27 m den 8. Rang.

## Schweizer Meisterschaften & Saisonabschluss

Für die Schweizer Meisterschaften Ende August qualifizierten sich insgesamt acht Athlet:innen des LC Luzern. Besonders stark vertreten war der Verein traditionell im Hammerwurf (Lars, Iris, Jasmin und Livia), aber auch unsere Langsprinter:innen (Luana, Sofie, Mayra und Jannis) zeigten starke Auftritte.

- Schweizermeistertitel: Iris Nowack – Hammerwurf

- Schweizermeistertitel: Lars Wolfisberg – Hammerwurf

Den Saisonabschluss bildete die Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM) in Bern. Seit 2024 startet der LC Luzern gemeinsam mit der LG Nordstar Luzern in der Nationalliga B. Neu seit der Saison 2025 treten Frauen- und Männerteams gemeinsam an. Rund 50 % der startenden Athlet:innen stammten vom LC Luzern – trotz sehr jungem Team wurden starke Leistungen gezeigt. Der angestrebte Ligaerhalt konnte jedoch knapp nicht erreicht werden, sodass der Abstieg in die Nationalliga C erfolgte.

### Ausblick

Die Saison 2025 brachte für viele Athlet:innen sowohl Höhen als auch Tiefen mit sich. Doch an Herausforderungen wächst man – und wir blicken motiviert und zuversichtlich in die Zukunft.

Wir wünschen allen Athlet:innen einen erfolgreichen Winteraufbau und eine starke, gesunde und erfolgreiche Saison 2026!

# MEIN LEBEN ALS COLLEGE-ATHLET IN DEN USA

Juri Jutzet

Unser 400m-Läufer Juri Jutzet, Mitglied des Swiss Starters Future Kader von Swiss Athletics, studiert seit letztem Sommer in den USA, in der Nähe von New York. Im folgenden Text schildert er seine Eindrücke aus dem 1. Semester.

### Mein Leben als College-Athlet in den USA

Die endgültige Entscheidung, meine sportliche und akademische Laufbahn in den USA fortzusetzen, traf ich im Dezember



vergangenen Jahres. Mit Unterstützung einer Agentur wurde mein Profil für amerikanische Hochschulen aufbereitet, was zu konkreten Angeboten von elf Universitäten führte. Mitte Februar entschied ich mich für die Monmouth University in West Long Branch, New Jersey.

Der Abschied von Familie und Freunden in der Schweiz im August war ein bedeutender Schritt. Es war ein Moment des Aufbruchs in eine aufregende, aber unbekannte Zukunft.

Die organisatorischen Hürden vor der Abreise waren beträchtlich, ließen sich jedoch mit Hilfe der Agentur bewältigen. Die ersten praktischen Herausforderungen zeigten sich vor Ort: Die Grundausstattung für das Wohnheim fehlte, und die Weitläufigkeit des Landes erforderte bereits am ersten Tag einen einstündigen Fußmarsch zur nächsten Einkaufsmöglichkeit.

Mein typischer Alltag als sogenannter „Student-Athlete“:

- 07:00–08:30 Uhr: Morgentraining
- 09:00–10:00 Uhr: Krafttraining
- 10:00–11:00 Uhr: Physiotherapie und aktive Regeneration
- 11:30–13:00 Uhr: Akademische Vorlesungen
- Nachmittag: Selbststudium und freie Zeiteinteilung
- 18:00–19:30 Uhr: Weitere Vorlesungen

Der gravierendste Unterschied zum

Sportumfeld in der Schweiz zeigt sich in mehreren Dimensionen. Erstens ist das sportliche Niveau in der NCAA Division I außerordentlich hoch, was sich in Leistungen wie 44-Sekunden-Läufen über 400m in meiner Conference manifestiert. Zweitens ist die Infrastruktur konsequent durchdacht: Unterrichtsgebäude, Trainingsanlagen und Unterkunft liegen innerhalb weniger Minuten Fußweg voneinander entfernt. Drittens genießt der Sport hier einen gesellschaftlich und institutio-nell deutlich höheren Stellenwert, der sich in einer intensiveren Förderung und entsprechenden Ressourcen widerspiegelt.

Meine Perspektiven für die kommenden vier Jahre sind klar umrissen. Akademisch strebe ich einen Bachelor-Abschluss in Business Administration and Economics an. Sportlich bietet mir dieses Umfeld durch exzellente Trainer, eine hervorragende Infrastruktur und leistungsstarke Teamkollegen die optimale Grundlage, um mein Potenzial voll auszuschöpfen und mich auf das nächste Leistungsniveau zu entwickeln.

Es ist einefordernde, aber äußerst lohnende Balance zwischen Hochleistungssport und akademischer Ausbildung. Immer wenn mich jemand fragt wie das Leben dort ist antworte ich: es ist ein bisschen wie ein Trainingslager nur etwas länger....



## Stelleninserat: J+S Coach

Leichtathletikclub Luzern – Gemeinsam für den Sport

Der Leichtathletikclub Luzern engagiert sich mit viel Leidenschaft für die Förderung des Nachwuchs- und Leistungssports. Zur Unterstützung unseres Teams suchen wir eine motivierte und zuverlässige Persönlichkeit als J+S Coach Leichtathletik.

### Deine Aufgaben

- Jährliche Eröffnung, Kontrolle und Abschluss der J+S-Trainingsangebote
- Anmeldung und Betreuung der J+S-Aus- und Weiterbildungen unserer Trainer:innen
- Teilnahme an einem J+S-Weiterbildungskurs alle zwei Jahre (Kosten werden vom Verein übernommen)

### Das bringst du mit

- Organisationstalent und Freude an der Zusammenarbeit im Team
- Verlässlichkeit, Eigeninitiative und gute Kommunikationsfähigkeiten
- Idealerweise Erfahrung im Umgang mit administrativen Aufgaben am Computer
- J+S-Coach-Ausbildung Leichtathletik oder Bereitschaft, diese zu absolvieren

### Wir bieten

- Ein engagiertes, kollegiales Vereinsumfeld
- Die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und eigene Ideen einzubringen
- Eine angemessene Aufwandentschädigung für dein Engagement
- Eine sinnstiftende Aufgabe im Luzerner Sport- und Vereinsleben

Möchtest du einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung unseres Vereins leisten und den Leichtathletik-Nachwuchs aktiv unterstützen?

Dann melde dich bei uns ([lcluzern@lcluzern.ch](mailto:lcluzern@lcluzern.ch)) – wir freuen uns auf dich!

# JAHRESBERICHT MASTERS

Pino Pilotto

Die LCL-Masters-Gruppe: klein aber fein! Der älteste, bald 74, die jüngste, gerade mal 30. Ja, in der Schweiz ist man ab 30 Master, international erst fünf Jahre später. Masters = Meister ist zwar (für mich zumindest) hochgestapelt, aber es schmeichelt einem, so auch dann, wenn wir wieder mal Schweizer-Meister bei den Masters werden und von der Stadt geehrt werden und dabei dem Verein für den Nachwuchs ein paar Batzeli zuführen – win-win nennt man das, denn die LCL-Masters waren 2025 -schon wieder! - indoor und outdoor, sowohl regional als auch national und sogar kontinental (international) auf den Medaillenpodesten.

**Livia Odermatt**, W30, startete Ende 2024 zu Ihrer zweiten Leichtathletik-Karriere: mit dem Hammerwerfen!. Das tat sie beim besten Hammerwurf-Trainer der Schweiz, bei Guido Troxler und dank Guido und ihrem Trainingsfleiss verzeichnete sie sofort grosse Fortschritte, derart, dass sie am 19. Mai an der Masters-Winterwurf-SM mit 41.05m und dann am 5. Juli 2025 an der Masters-SM in Alle mit 42.28m bei den W30 Schweizermeisterin wurde! Da-

zwischen holte sie mit tollen 43.75m am ILV-Event die Silbermedaille. Im weiteren Verlauf der Saison konnte sie dann ihr grosses Potential leider nicht mehr umsetzen, und so sind wir auf 2026 gespannt!

**Jasmin Schorno**, W50 (int. W45!) reihte Mastertitel an Mastertitel! Zunächst an der Masters-Winterwurf-SM in Luzern am 19. Mai (Winter?!) mit den Titeln im Hammer mit 47.89m; Diskus mit 28.22m und Wurf-fünfkampf mit 3192p; dann an der Masters-SM in Alle mit 50.70m; dazwischen mit 43.60m (nur 15cm hinter Livia) am ILV-Event die Bronzemedaille; schliesslich an Masters-Wurffünfkampf- und Gewichtswurf-SM in Luzern am 19. Oktober mit 3183 im Fünfkampf und 15.28m im Gewichtwurf. Kurz vorher war Jasmin von Madeira POR zurückgereist. In Madeira waren die Masters-Europameisterschaften und Jasmin, noch nicht ganz 50 Jahre alt, musste bei den W45 starten! Aber das wurde zur Nebensache, denn was Jasmin und ihre Mitbewerberinnen erlebte, war dann doch speziell: Aus organisatorischen Gründen hatte sich der Wettkampf in die Nacht hinein verlegt! Zwar gibt es Sportarten, die auch in der Nacht durchgeführt werden, doch das improvisierte Nacht-



Hammer-Werfen war dann doch eine Première. Jasmin nahm dies alles wahr, konzentrierte sich und warf den 4kg-Hammer auf 41.77m und sicherte sich damit die Bronzemedaille! 2026 wird sie aber auch international (z.B. an den EMACI in Torun POL) mit dem 3kg-Hammer werfen können und darauf sind wir gespannt!

**Mägy Duss**, W65, Grand Old Lady des Hammerwerfens, konnte wegen Rückenproblemen weder trainieren, geschweige denn werfen. Gegen Ende Jahres aber verspricht ein kleiner Eingriff die Rückkehr zu Training und Hammerwurf. Mägy sei für 2026 ein Comeback gewünscht!

Dr. **Jochen Conradt**, M55, gewann am 22. Februar an den Masters-indoor-SM in Dornbirn AUT das Kugelstossen mit 10.15m.

**Andy Habermacher**, M55, wurde an den Masters-indoor-SM in Magglingen gleich dreifacher Masters-Schweizermeister mit 62.02 im 400m, mit 2:30.00 im 800m und mit 5:23.62 im 1500m. An der Masters-outdoor-SM am 21. September in Bellinzona doppelte er gleich nach mit den Masters-SM-Titeln über 800m in 2:26.23 und 1500m in 5:17.25.

**Pino Pilotto**, M70, holte die Titel an der Winterwurf-Masters-SM mit 31.10m im Hammer und 2415p im Wurf-Fünfkampf um dann am 19. Oktober mit den Titeln im Gewichtswurf (10.88m) und Wurffünfkampf (2179p) nachzudoppeln. Am ILV-Event holte er im Hammerwerfen die Bronzemedaille hinter Silbermedallengewinner.

**Lorenzo Locati**, M70, der, obwohl er am 19. Oktober an der Masters-SM im Wurf-Fünfkampf und Gewichtswurf mit 2826p resp. 13.68m rangmäßig vor Pilotto war, aber nicht in der Schweiz wohnhaft, sich dabei mit einem Trostpreis zufriedengeben musste.

**Eugenio Furlan**, M60, wurde an der Masters-SM in Bellinzona mit 74.03 über 400m Zweiter, konnte aber nicht mit der Silbermedaille ausgezeichnet werden, da er das für eine Medaille erforderliche Minimum nicht erreichte; auch Eugenio musste sich dann mit einem Trostpreis trösten.



## Stelleninserat: Verantwortliche\*r Festwirtschaft

Leichtathletikclub Luzern – Gemeinsam für den Sport

Der LC Luzern organisiert jährlich mit viel Engagement und Leidenschaft mehrere Leichtathletik-Wettkämpfe. Für unsere vier Hauptveranstaltungen suchen wir eine motivierte und zuverlässige Persönlichkeit zur Verstärkung unseres Teams in der Festwirtschaft:

### Deine Aufgaben:

- Planung und Bestellung von Verpflegungs- und Getränkewaren für die Wettkämpfe
- Koordination der Helfer\*innen am Wettkampftag (Einteilung, Betreuung vor Ort)
- Organisation von Auf- und Abbau der Festwirtschaft (Helfende werden via Personalressort organisiert)
- Verantwortung für die Abrechnung und Auswertung nach den Anlässen

### Das bringst du mit:

- Organisationstalent und Freude an Teamarbeit
- Verlässlichkeit, Eigeninitiative und Kommunikationsgeschick
- Idealerweise Erfahrung in der Organisation von Veranstaltungen oder im Gastrobereich
- Bereitschaft, an vier Wettkampftagen pro Jahr vor Ort aktiv mitzuwirken

### Wir bieten:

- Ein engagiertes und hilfsbereites Vereinsumfeld
- Die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und eigene Ideen einzubringen
- Eine Aufwandentschädigung für dein Engagement
- Eine sinnstiftende Aufgabe im Luzerner Sportgeschehen

Möchtest du ein wichtiger Teil unseres Vereinslebens werden und gemeinsam mit uns unvergessliche Anlässe gestalten?

Dann melde dich bei uns ([lcluzern@lcluzern.ch](mailto:lcluzern@lcluzern.ch)) – wir freuen uns auf dich!

# JAHRESBERICHT NACHWUCHS

Kay Vogel

Die Nachwuchsabteilung des LC Luzern wächst kontinuierlich – eine sehr erfreuliche Entwicklung, die uns jedoch auch vor neue Herausforderungen stellt. Die Nachfrage nach Trainingsplätzen ist gross, die Wartelisten lang. Die zentrale Frage lautet daher: Wohin mit den vielen leichtathletik-begeisterten Kindern? Dieses Thema wird uns im Jahr 2026 intensiv beschäftigen. Neue Strategien und Konzepte müssen entwickelt und zahlreiche Ideen gesammelt werden.

Zunächst werfen wir jedoch einen Blick zurück auf die Saison 2025.

## Erfolgreicher Start in der Hallensaison

Der erste sportliche Erfolg der Saison stellte sich bereits früh in der Hallensaison ein. An den ersten Wettkämpfen in St. Gallen und Magglingen zeigten unsere jungen Athlet:innen starke Leistungen. Das grosse Highlight folgte jedoch an den Nachwuchs-Hallen-Schweizermeisterschaften.

Die erste Medaille für den LC Luzern gewann Ayana Brunner über 60 Meter in der

Kategorie U16. Bereits im Vorlauf unterstrich sie mit einer starken Leistung ihre Medaillenambitionen. Im Finale fehlten ihr lediglich drei Hundertstelsekunden zum Sieg – mit der Silbermedaille durfte sie dennoch mehr als zufrieden sein.

Auch die Langsprinter:innen überzeugten. Jannis Pfrunder qualifizierte sich mit einem guten Vorlauf für das A-Finale über 400 Meter der männlichen U20. Dort ging er das Rennen mutig an und sicherte sich verdient die Bronzemedaille.

Ebenfalls Bronze gewann Valentin Nietlisbach über 1000 Meter. Er qualifizierte sich souverän für das Finale und zeigte dort seine starke Form. Nach einem etwas zu passiven Start sprintete er mit einem beeindruckenden Endspurt von Rang 5 beinahe noch auf Platz 2 vor.

## Starke Leistungen in Cross und auf der Bahn

Die Saison setzte sich mit den Cross-Schweizermeisterschaften in Bern fort. Valentin Nietlisbach bestätigte seine hervorragende Form aus der Hallensaison. Von Beginn an in der Spitzengruppe, konnte er sich mit einer Attacke am letzten Anstieg der dritten Runde den Silberrang sichern und wurde Schweizer Vizemeister im Crosslauf.

Auch die Bahnsezion 2025 eröffnete Valentin erfolgreich an den Schweizer Langstreckenmeisterschaften in Locarno. Über 3000 Meter der Kategorie U18 zeigte er ein taktisch kluges Rennen und einen ful-

minanten Schlussspurt. In starken 8:42,61 Minuten gewann er den Schweizer Meistertitel und stellte gleichzeitig einen neuen Vereinsrekord auf.

## U20-Europameisterschaften in Tampere

Ein grosses Saisonziel für unsere U20-Athlet:innen waren die Europameisterschaften in Tampere (Finnland) vom 7. bis 10. August. Mit Jannis Pfrunder (400 m Hürden) und Cyril Amhof (Speerwerfen) wurden gleich zwei Athleten des LC Luzern selektiert.

Jannis überstand den Vorlauf souverän und qualifizierte sich als einer von drei Schweizern für den Halbfinal – womit er die hohen Erwartungen erfüllte. Beim zweiten Einsatz konnte er jedoch krankheitsbedingt nicht an seine Vorlaufleistung anknüpfen. Teamarzt Daniele Angelella diagnostizierte eine fiebrige Erkältung. Trotzdem hat Jannis seine Selektion mehr als gerechtfertigt.

Auch Cyrills Wettkampf stand unter keinem guten Stern. Bereits im ersten Wurf verletzte er sich am rechten Fuss an der plantaren Platte. Ein Finaleinzug war dadurch nicht mehr möglich. Noch vor Ort wurde er medizinisch versorgt und anschliessend im Spital weiter untersucht. Die Diagnose: Krücken und rund vier Wochen ohne Sprung- und Laufbelastungen.



## Nachwuchs-Schweizermeisterschaften und Staffel-Erfolge

Die zweite Saisonhälfte stand ganz im Zeichen der Nachwuchs-Schweizermeisterschaften sowie des vom LC Luzern organisierten Schweizerfinals des Visana Sprints.

An den Schweizermeisterschaften U16 bis U23 verlief die Saison nicht ganz so erfolgreich wie im Jahr 2024. Dennoch konnte der LC Luzern insgesamt fünf Medaillen sowie mehrere Finalplätze verbuchen.

Nebst den bereits etablierten Hammerwerfer:innen Lars Wolfisberg und Iris Nowack, die trotz schlecht organisierter Wettkampfbedingungen souverän Gold gewannen, konnten sich auch zwei Neulinge auszeichnen.

Levin Pons zeigte eine konstante Saison und rief sein Potenzial zum richtigen Zeitpunkt ab. Mit übersprungenen 1,90 m gewann er die Goldmedaille im Hochsprung der U18.



malerstutz.ch

**malerstutz**

«immer am Start»

Ebenfalls Gold gewann Ayana Brunner, die in der gesamten Saison die 80 Meter der U16 Mädchen dominierte. Als klare Favoritin holte sie sich verdient den Schweizermeistertitel.

Jannis Pfrunder verpasste den Titel über 400 m Hürden der U20 nur knapp. Nach dem Highlight der U20-EM wollte er die Saison vergolden, musste sich am Ende jedoch mit der Silbermedaille zufriedengeben.

Ein weiteres Highlight waren die Staffel-Schweizermeisterschaften. Die U20-Frauenstaffel über 4×400 Meter mit Luana, Mayra, Sofie und Seraina gewann Silber. Ebenfalls Silber holten die U16-Mädchen über 5×80 Meter (Lia, Lena, Ayana, Ashlin und Elin), die sich nur hauchdünn den Zürcherinnen geschlagen geben mussten.



## Visana Sprint Schweizerfinal in Luzern

Ein besonderes Highlight war der Schweizerfinal des Visana Sprints, der vom LC Luzern organisiert wurde. Insgesamt qualifizierten sich elf Athlet:innen des LCL für den Final – ein neuer Vereinsrekord. Vor heimischem Publikum wollten natürlich alle ihr Bestes zeigen.

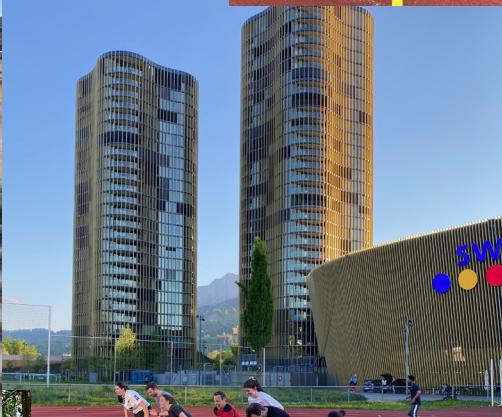
Philippa Barmettler, Vorjahreszweite in der Kategorie W10, qualifizierte sich souverän für den Final. Dort erwischte sie jedoch einen schlechten Start. Trotz starkem Endspurt reichte es am Ende zum undankbaren 4. Rang.

Ayana Brunner hingegen zeigte auch vor Heimpublikum ihre Klasse. Trotz grossem Druck bestätigte sie ihre Favoritenrolle und gewann in der Kategorie W15 überlegen die Goldmedaille.

## Ausblick

Einmal mehr war es eine starke und ereignisreiche Saison für den Nachwuchs des LC Luzern. Wir blicken mit grosser Vorfreude auf das Jahr 2026 und sind gespannt, welche sportlichen und strukturellen Herausforderungen und Erfolge uns erwarten.





# JAHRESBERICHT HAMMER

Guido Troxler

Highlights: 6x SM Titel / Iris 1. Mal über 60m / Lars im Finale der U23 EM und der Universiade (World University Games) / div. Titel bei den Masters / div. SM Limiten beim Nachwuchs

Das Wintertraining war geprägt von einer grossen Gruppe, welches aus organisatorischer Sicht nicht immer einfach war. Zu gross war der Unterschied der einzelnen Athleten/innen, vom Anfänger bis zum Halbprofi war alles dabei. In den ersten Monaten von Ende Okt. – Ende Dez. gab es 4 Trainingsweekends in Tenero. Ende Januar waren Lars und Iris im Trainingslager in Südafrika, in Potchefstroom gab es hervorragende Trainingsmöglichkeiten und dementsprechend gut waren auch die Trainingsleistungen. Wettertechnisch war es teilweise schwierig, von sehr heiss bis 1 Wo Dauerregen, gab es alles. Nach der Winterwurf SM in Luzern von Anfang März, ging es für Lars nach Zypern zum European Winterthrowing Cup. Iris hatte leider die von Swiss Athletics verlangte Weite nicht erreicht.



Im April fand die nächste Saisonvorbereitung in Albufeira (Portugal) statt. Neben Iris und Lars, war in diesem Lager auch Livia dabei. Sie machte grosse Fortschritte und man war gespannt, wie weit es in der Saison noch gehen würde.

Die Saison startete mit dem Traditionswettkampf am 1. Mai in Basel und es folgten div. Wettkämpfe im In- und Ausland.

Highlight der ersten Saisonhälfte war sicherlich die Team EM in Madrid, unsere beiden Leistungsträger waren im Aufgebot von Swiss Athletics und haben sich im megaheissen Madrid sehr, sehr gut geschlagen und haben jeweils das persönliche Punktemaximum herausgeholt. 16 Länder waren in der 1. League am Start.

Anfang Juli begab sich Lars ins Pre-Camp nach Deutschland, um sich dort für die EM vorzubereiten. Iris war auch dabei und wir trainierten fleissig und feilten an der Form. Die Geräte wollten nicht so richtig fliegen

und wir wussten nicht, was wir draufhaben werden.

Bei der EM in Bergen (Norwegen) gab es am Schluss einen 6. Rang mit einer OK Leistung von Lars. Für eine Medaille hätte es halt eine sehr gute Leistung gebraucht, welche wir definitiv draufhatten, aber irgendwie nicht abrufen konnten.

An der SM der Aktiven hatten wir neben Lars noch 3 Frauen am Start. Lars und Iris erledigten ihren Job und holten jeweils den Titel, die beiden anderen, Livia und Jasmin, erreichten das Ziel, die Finalteilnahme, nicht.

Der letzte grössere Wettkampf der Saison war die Nachwuchs SM in Aarau, wo alle 4 Kategorien U16 – U23 um den Schweizermeistertitel warfen. Diese SM, unter extremen Bedingungen wird uns allen noch lange in negativer Erinnerung bleiben.

Anfang Oktober waren wir noch in Yverdon am Saisonschluss Meeting, jedoch mit mässigem Erfolg.

Jasmin startete in Madeira bei der Masters EM und am Sonntag, 19. Oktober gab es in Luzern noch die Mastes SM Wurf 5-Kampf. Aber die beiden Wettkämpfe finden nach dem Schreiben des Jahresberichtes statt.

#### Ausblick:

2026 ist das grosse Ziel von Lars, die EM in Birmingham. Für Iris geht es darum sich weiterzuentwickeln, und für sie wird die Winterwurf EM auf Zypern sicherlich ein

Highlight werden. Den geforderten Wert von Swiss Athletics für diesen Anlass, hat sie bereits im Jahr 2025 erreicht. Livia muss endlich lernen ihre Trainingsleistungen in den Wettkampf zu transferieren und Emma muss die Drehungen besser lernen, dann kommt der Rest von allein. Für sie wird es eine Herausforderung sein, ab 2026 den 4kg Hammer zu werfen. Personell sollten wir für die Team SM gut aufgestellt sein, falls alle gesund und fit sind. Jasmin wird altersmässig den 3kg Hammer nun regelmässig werfen können, und wird probieren, die Leistungen von Mägy Duss zu übertreffen. Die Winterwurf SM wird 2026 nach 2 Jahren in Luzern, nun im Wallis stattfinden.

**Emma:** Sie war den ganzen Winter 1x pro Woche im Hammertraining mit dem Ziel die SM-Limite der U18 zu werfen. Sie hat dieses Ziel bravourös erreicht, und schaffte es sogar, den Hammer über die 30m Marke zu werfen. Mit 31.31m erreichte sie eine schöne pb. Leider klappte es nicht, im Wettkampf aus 2 Drehungen zu werfen, sonst hätte es noch um einiges weiter gehen können. 1x pro Woche ein spezifisches Hammertraining zu absolvieren ist sehr wenig, um genügend Fortschritte zu erzielen. Im kommenden Jahr dürften es dann schon 2 Einheiten pro Woche sein. An der SM hatte sie technisch so grosse Probleme, dass ein Einzug ins Finale der Top 8 nicht drin lag.

**Noalie:** trainiert nun seit knapp 1 Jahr bei unserer Trainingsgruppe. Sie ist noch

# Mit uns sind Sie immer ein Gewinner



**Mike Zopfi**  
Hauptagent  
079 444 61 16

**Zurich, Generalagentur Simon Mani**  
Am Mattenhof 2c, 6010 Kriens

**ZURICH**®



bei den U16 und macht alle Würfe. Neben dem Diskus ist sie im Hammer am stärksten. Relativ locker hat sie bereits an ihrem ersten Wettkampf die Limite für die U16 SM geschafft. Bei der SM, dem wichtigsten Wettkampf für die Nachwuchskategorien, schaffte sie die beste Leistung des ganzen Jahres. Sie pulverisierte ihre pb regelrecht, und verbesserte sich um über 6m auf nun 36.61m. Damit erreichte sie einen soliden 5. Rang. Im nächsten Jahr darf es dann jedoch schon über 40m gehen.....

**Noa:** Er machte sehr grosse Fortschritte den ganzen Winter über und schien kein Problem zu haben, den, um 1kg schwereren Hammer zu werfen. Wir waren sehr, sehr optimistisch für die 2025er Saison. Bereits bei der Winterwurf SM in Luzern konnte er mit einem Wurf auf 42.50m die Bronzemedaille bei den U20 abräumen. Nach 4 Jahren Training war es seine erste Medaille bei einer Schweizermeisterschaft. Tat er sich in den ersten Jahren noch schwer, lief es über die Jahre immer besser und besser. Er hat sich diese Medaille redlich verdient. Beim Heimmeeting Ende Mai folgte die nächste Steigerung. 44.67m war nun seine pb. Das Saisonziel, 50m, kam näher.

Mitte Juli kam dann der «Hammer» / Noa hat keine Lust mehr auf Hammerwerfen und hat aufgehört..... Man hat so viel Herzblut und Energie investiert und es tut jeweils weh, einen jungen Athleten zu verlieren, vor allem wenn man sieht, wie er sich über die Jahre entwickelt hat.

Bei der Nachwuchs SM wäre er auch wieder auf dem Podest gestanden. Aber eben, wäre.....

**Jasmin:** trotz eines Unfalls im Winter und langer Trainingsfreier Zeit, waren die Leistungen in diesem Jahr umso erfreulicher. Die SB von 43.60m sind so weit, wie seit Jahren nicht mehr. Das letzte Mal warf sie weiter im pb Jahr, 2022. In der Schweiz darf Jasmin bereits bei den 50-Jährigen starten, was bedeutet, dass sie nun den 3kg werfen darf. Im Training hat sie noch nie die 50m übertroffen. Bei der Masters SM in Alle, holte sie sich jedoch überlegen den Titel mit einem Wurf auf 50.70m. Der leichtere 3kg Hammer ist viel schwieriger zu werfen als der 4kg. Insbesondere ab einem gewissen Alter, da dann die Muskeln nicht mehr so zucken, und der 3kg ist halt relativ leicht, das heisst es braucht Tempo.

Bei der Aktiv SM erreichten wir nicht das Ziel des Finaleinzuges, es lief technisch an diesem Tag nicht und die Weite von 41.24m (4kg) reichten nur zu Rang 9. Ihr Saisonhöhepunkt steht jedoch noch an, Masters EM in Madeira von Mitte Oktober. (Jahresbericht wurde geschrieben vor diesem Anlass)

**Livia:** Ein Vorbild an Trainingsfleiss. Sie hat sich durch die jeweils sehr schwierige Anfangsphase durchgebissen und konnte bereits relativ schnell aus 2 Drehungen werfen. Im Verlaufe des Jahres kam dann sogar noch die 3. Drehung hinzu. Bei ihr war die Aufgabenstellung folgende: schaf-

## Jahresbericht Hammer

fen wir es, in einem Jahr gezieltem Hammertraining, die SM-Limite (40m) bei den Aktiven zu schaffen? Die Limite wurde von Swiss Athletics auf 42m angehoben und auch diese Weite erreichten wir. Bei den ganzen Winterwurfwettkämpfen gab es noch sub 40er Weiten. Nach dem Trainingslager in Portugal flog der Hammer nun regelmässig über die 40m und bei den ILV-Meisterschaften erreichte sie eine neue pb von 43.75m, dies hätten wir noch 6 Monate vorher, nicht für möglich gehalten. Somit war die Limite für die Aktiv SM abgehackt. An der SM erreichten wir das Ziel, Top 8, nicht. An der Master SM gab es mit einem 42er Wurf einen sehr schönen Titel in der Kategorie W30. Die Trainingsleistungen gingen fast wöchentlich in die Höhe und wir waren gespannt auf ihre Weite beim Saisonschlussmeeting in Yver-

don. Was dann in Yverdon passierte, kann ich mir nicht erklären. 41.97m gab es dort. (Insider wissen welche Trainingsleistungen sie hat). Für 2026 muss das Ziel sein, die Trainingsleistungen im Wettkampf zu bringen, dann werden viele Leute staunen.....

**Iris:** eigentlich eine ziemlich perfekte Saison, obwohl wir nicht zufrieden sein können. Bei der Winterwurf SM startete sie mit einer neuen pb von 55.29m. Beim Saisonstart in Basel am 1. Mai dann der Hammer: 60.41m

Um über 5m pb zu werfen ist einfach sensationell, Schweizer Rekord bei den U23, sowie erst die 3. Frauen in der Schweiz über 60m (zwei davon sind vom LC Luzern). Mit diesen 60.41m lag sie nur um 9cm unter der Limite für die U23 EM, und wir waren eigentlich guter Dinge, dass die 60.50m kommen werden. Leider war dem nicht so. Es gab total 7 Wettkämpfe über 57m, was eigentlich sehr ok ist. Vor allem in Relation zu 2024 wo die pb noch bei 55.12m lag. Sie holte alle 3 möglichen SM Titel, Winterwurf, Aktiv, U23 sowie einen Schweizerrekord bei den U23. Ausserdem reicht ihre Leistung für den Kaderwert Swiss Athletics Starters future und erreichte bereits die 2026er Limite für den European Throwing Cup auf Zypern Mitte März.

Iris stand im Aufgebot von Swiss Athletics für die Team EM in Madrid und zeigte dort 3 stabile Würfe. Sie hatte 3 gültige Würfe, was in diesem Rahmen nicht selbstverständlich ist. Zwei 56er und einen Wurf



auf 57.30 waren ihre Ausbeute. Sie hat an diesem internationalen Top Anlass alle möglichen Konkurrentinnen geschlagen und wertvolle Punkte für das Team geholt.

Ich denke nach dieser Saison ist sie top motiviert für das kommende Jahr. 2026 wird eine Art Zwischensaison sein, um dann 2027 die Limite für die U23 EM anzugehen und abermals an der Team EM die Schweiz zu vertreten zu können.

**Lars:** 5 Wettkämpfe über 70m, einen 10er Schnitt von 69.81m, aber keinen Ausreißer nach oben. Dies sind die Eckdaten der 2025er Saison.

Nach einem sehr guten Wintertraining erreichten wir im Februar in Südafrika ganz geile Trainingsleistungen. Der 6er flog auf knapp 78m und der 8er gegen 66m. Von solchen Weiten hatten wir 2024 noch ge-

träumt, und waren daher gute Dinge für die kommende Saison. Während des Trainingslagers starteten wir an einem kleinen lokalen Wettkampf und bei Starkregen gab es einen 67er.

Beim Winterwurf in Luzern holte er sich den Sieg mit 68.38m und qualifizierte sich damit für den European Winterthrowing Cup in Larnaca (CYP). Das Wetter auf Zypern war perfekt und Lars zeigte einen großartigen Wettkampf. Leider waren die letzten Wochen vor dem Wettkampf nicht mehr so gut, trotzdem war seine Leistung top. Es fehlten nur 2cm zum Podest, 71.06m bereits Mitte März sind ganz stark. Es gab noch nicht viele Schweizer Werfer, die bei diesem Anlass in den Bereich des Podiums kamen. Alle drei vor ihm platzierten Athleten, waren Medaillengewinner bei U18 und U20 EM's und WM's.

Ende Mai ging es nach Forbach (Frankreich) an ein internationales Leichtathletik Meeting. Aufgrund seiner Vorleistungen ergatterte er sich einen Startplatz an diesem Top Anlass, wo alle Athleten eine pb von teilweise deutlich über 70m hatten. Er schaffte es ins Finale und erreichte dort mit 70.14m einen schönen 7. Rang. Solche Wettkämpfe gegen starke Konkurrenz sind sehr wichtig und bringen ihn auf seinem Weg weiter. (dies hat man damals auch bei Nicole gut gesehen)

Lars startete im Jahr 2025 nur an 3 Wettkämpfen in der Schweiz. 3x an Meisterschaften. Alle anderen Wettkämpfe waren im Ausland: Südafrika, Zypern, Frankreich,



Deutschland, Spanien, Norwegen, England. Zu gross ist der Abstand der nationalen Konkurrenz, es macht keinen Sinn sich mit 40m/50m Athleten zu messen.

Am Pfingstwochenende gab es in Fränkisch-Crumbach zwei Startmöglichkeiten, am Samstag bei den U23, und am Sonntag bei den «Grossen». Den U23 Wettkampf hat er mit 69.20m überlegen gewonnen, und am Sonntag gab es leider nur 3 Würfe, da 69.70m nicht für das Finale reichten, obwohl nicht viel gefehlt hat. An diesen Top Events muss man einfach 70m+ werfen, sonst hat man keine Chance für das Finale.

Die Team EM in Madrid war aus unserer Sicht ein grosser Erfolg. Rang 10 mit 70.54m war super. Vor allem wenn man sieht, wen er alles geschlagen hat. Diverse Namhafte Werfer haben in den ersten 3 Versuchen nichts Schlaues zu Stande gebracht. Lars hat an diesem Tag einige 75m Werfer geschlagen und Rang 10 gab gute Punkte, die man beim Verband sicherlich nicht so budgetiert hatte.

Vom 8. – 12. Juli ging es dann ins deutsche Löffingen um uns dort auf die bevorstehende U23 EM vorzubereiten. Wir holten uns noch Inputs von einem deutschen Trainer, den wir eingeladen hatten, diese Woche mit uns zu «arbeiten». In dieser Woche kamen wir nicht mehr ganz an die Leistungen des Südafrika Lagers heran. Es fehlten uns immer so 2-3m.

Vom 15. Juli – 21. Juli waren wir in Bergen (NOR) an der EM. Es wurde täglich

trainiert, um uns in bestmöglicher Form präsentieren zu können. Am Samstagmorgen 19.07. mussten wir zuerst durch die Qualifikation. Lars war in Gruppe A. Callroom um 07.50 und einwerfen um kurz nach 8 Uhr sind auch nicht so einfach. Lars erfüllte seine Aufgabe und knallte im 3. Durchgang 70.45 raus, damit beendete er die Quali Gruppe A als 2. In der Schlussrangliste der Qualifikation gab es Rang 6 und den problemlosen Einzug fürs Finale am nächsten Tag. Die Karten wurden neu gemischt und der Wettkampf war äusserst spannend. Ein 68er reichte für den Einzug der Top 8. Lars startete souverän mit 69.09m in sein erstes grosses internationales Finale. Im Durchgang 2 lies er 70.50m folgen und wir waren genau auf Kurs, und zwischenzeitlich lagen wir sogar auf Rang 2. Es folgten vier weitere gültige Würfe, alle im 68er – 69er Bereich, aber der grosse Wurf wollte nicht kommen. Am Schluss reichte seine Weite für den 6 Rang, und uns haben «nur» 2.01m für das Podest gefehlt. Es war schade und schmerhaft dies akzeptieren zu müssen, wussten wir doch, dass die Medaillenweiten im Bereich des möglich gewesen wären. Aber eben, hier waren sie wieder, diese blöden 2 bis 3m. Mit dem 6. Schlussrang verdiente er sich ausserdem eine Swiss Olympic Bronze Card. Die Anforderung dafür ist eine Finalteilnahme, sowie das erste Ranglistendrittel.

Direkt nach der U23 EM, einen Tag nach dem Finale, erfolgte die Reise nach Bochum zu den World University Games.

Lars am Montag mit dem Flugzeug mit 2x umsteigen nach Köln/Bonn und Guido via Zürich, und dann mit dem Auto am Montag in der Nacht nach Bochum. Dies ganze Reiserei war nötig, da Lars am Dienstag um 15.30 in die Qualifikation musste. Dass das Reisen nicht förderlich für seine Leistung war, zeigte sich bereits beim Einwerfen. Lediglich 66.04m gab es, jedoch reichte es trotzdem für den Einzug in ein weiteres grosses internationales Finale, welches bereits am darauffolgenden Tag stattfand. Beim Finale sah man, dass das zentrale Nervensystem total am Anschlag war. 67.27 war seine Tagesbestweite, dies reichte immerhin noch für die Top 8, mehr wahr nicht möglich. Er erreichte den bestmöglichen Rang, hatten doch alle vor ihm liegenden Athleten eine deutlich höhere Bestleistung. Auch hier waren es wieder 75m+ Werfer, die vor ihm klassiert waren. Ganz vorne waren zwei Athleten, die in diesem Jahr bereits über 82m geworfen haben und Medaillen bei der WM in Tokio und bei den OS in Paris geholt haben. Der Sieger der U23 EM war auch bei der Universiade im Einsatz, er warf 4m weniger weit als noch in Bergen, und Lars deren 3m, was im Vergleich zu dem Zypner also ok ist. Dieser Grossanlass im Ruhrgebiet war sicherlich eine wertvolle Erfahrung, vor allem hinsichtlich Wettkampf, Reisen, Wettkampf etc.

Nächste Station der Saison war dann die Aktiv SM in Frauenfeld. Er wurde dort seiner Favoritenrolle gerecht und holte den nunmehr 3. Titel in Serie bei den «Gros-

sen». Er startete den Wettkampf mit 2 Nullern, und machte dann im 3. Durchgang mit 69.50m alles klar, wir wussten, dies war bereits der Sieg. Aktuell kann niemand in der Schweiz in diese Regionen werfen. Im 4. Wurf gab es dann die Siegesweite von 69.63m. Gerne hätten wir an der SM einen 70er gezeigt. Wir denken, dass der zweite Wurf, der ins Netz ging, der beste von allen war. Dies war nach unserer Meinung ein 72er, aber eben, er ging halt ins Netz.

Eine Woche nach der SM folgte dann noch ein Start in Manchester (England), da das Fenster für das Ranking für die EM 2026 bereits geöffnet ist, erachteten wir einen Start dort als sinnvoll. 68.48m und ein 4. Rang gaben uns jedoch nicht die erhofften Punkte.

Mitte September galt es dann, in Aarau an der U23 SM, den Titel zu holen. Die Weite war zweitrangig, ging es doch nur darum, zu gewinnen. Da die Stadt Luzern für einen Schweizermeister einen Bonus ausbezahlt, war es wichtig, im Interesse der Vereinskasse, sich diesen Titel zu holen. Diese Nachwuchs SM war organisatorisch ein Fiasko. Das Kampfgericht war überfordert und der Zeitplan konnte um Stunden nicht eingehalten werden. Die beiden U23 Kategorien starteten nach 22.00 und um 23.15 wurde der Wettkampf abgebrochen, da das Stadionlicht nicht mehr zu Verfügung stand. Siegerehrung erfolgt mit Handylicht und es hatte gefühlt noch 20 Leute im Stadion..... Katastrophe..... dies war der schlimmste Wettkampf in den letzten 30 Jahren. Einfach SM unwürdig.



Luzerner  
Kantonalbank

# Hochspannung und Jubel-Laune.

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



# TRAININGS- WEEKEND TENERO

Seraina und Sofie

Am frühen Morgen des 6. Dezembers begann die kleine Reise der Kurz- und Langsprintgruppe in Richtung Tenero. Der Zug ermöglichte uns eine gemütliche Anreise über Bellinzona bis nach Tenero. Noch bevor die Zimmer bezogen wurden, absolvierte die Langsprintgruppe von Daniel Zopfi im Kraftraum des Centro Sportivo eine kurze und knackige Krafteinheit. Die Kurzsprintgruppe von Rolf durfte kurz ihre Zimmer besichtigen, bevor es auch für sie in die erste Trainingseinheit, Rumpf-stabilisationstraining, losging. Nach einem nährhaften Mittagessen und bereits dem einen oder anderen Power-Nap traten wir den Weg zur Leichtathletikhalle an, welche sich im dritten Stock eines unscheinbaren Industriegebäudes befand. Die seltene Möglichkeit, in der Halle zu trainieren, motivierte alle Athleten und Athletinnen. So konnte ein effektives Sprinttraining durchgeführt werden. Anschliessend an das Abendessen folgte ein gemütlicher Abend mit Gemeinschaftsspielen, Spaziergängen oder einem Abstecher in den kalten Lago Maggiore, um die Regeneration mit einem Kältebad anzukurbeln. Beim Früh-

stück am nächsten Morgen stärkte sich die Gruppe für das krönende Abschluss-training des Trainingsweekends: Intervall-läufe auf der Rundbahn draussen – für die Kurzsprinter standen 120m-Läufe an, für die Langsprinter gab es 12x 300m. Und so kam es, dass alle mit müden Muskeln, schweren Beinen und doch einem zufriedenen Lächeln im Gesicht die Heimreise nach Luzern antraten.



# JAHRESBERICHT BREITENSPORT

Nathanael Birrer

Ein weiteres erfolgreiches Breitensportjahr geht zu Ende – und der LCL blickt auf ein vielseitiges und lebendiges Angebot zurück. Neben der seit mehreren Jahren etablierten Breitensportgruppe Athletics hat sich in diesem Jahr auch die Gruppe Running erfolgreich formiert und ergänzt das bestehende Programm ideal.

Die Running-Gruppe wird professionell von Kati geleitet und trainiert einmal pro Woche mit Fokus auf Langdistanz. Der LCL bietet damit eine attraktive Möglichkeit, sich in einem lockeren und motivierenden Umfeld auszupowern, gezielt auf Laufwettkämpfe – wie zum Beispiel den Lucerne City Marathon – vorzubereiten und Teil einer engagierten Laufgemeinschaft zu werden.

Auch in der Athletics-Gruppe kommt die Lauftechnik nicht zu kurz: Regelmässige Einheiten zur Laufschule gehören fest zum Programm. In diesem Jahr lag ein besonderer Schwerpunkt auf Circuit-Trainings, die gezielt Kraftschnelligkeit und Kraftausdauer fördern. Natürlich immer begleitet von motivierender Musik und den anspor-

nenden Anweisungen von Trainer Nathanael.

Doch das Breitensportangebot endet nicht auf der Laufbahn: Auch ausserhalb der Trainingsanlage waren wir aktiv. Beim Padel-Tennis und Squash stellten die Breitensportlerinnen und Breitensportler ihren Ehrgeiz und ihr Geschick unter Beweis. Diese Events stehen Mitgliedern beider Gruppen offen. Und übrigens: Eine Teilnahme an beiden Gruppen ist möglich – die Breitensportmitgliedschaft von CHF 150.– wird selbstverständlich nur einmal bezahlt :)

In beiden Breitensportgruppen gibt es noch freie Plätze für neue, motivierte Mitglieder. Interessierte sind herzlich eingeladen, ein Schnuppertraining zu absolvieren. Die Anmeldung erfolgt direkt bei den jeweiligen Leitungspersonen.

## Trainingszeiten

Osterferien bis Herbstferien

Athletics: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr, Allmend

Running: Montag, 18.30–20.00 Uhr, Allmend

Herbstferien bis Osterferien

Athletics: Montag, 18.30–20.00 Uhr, Bruch Turnhalle

Running: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr, Allmend

## Kontakt

Athletics: Nathanael Birrer, nathanael.birrer@lcluzern.ch

Running: Kati Luckmann, kathi.luckmann@hotmail.com

# JAHRESBERICHT LAUF

Lars Hass

## LCL Laufteam kämpft sich nach Sommerproblemen zurück

Nachdem das LCL-Laufteam mit starken persönlichen Bestleistungen und einem Schweizermeistertitel über die Langstrecken in die Bahnsaison gestartet war, folgte in der Sommersaison eine Phase mit mehr oder weniger starken Rückschlägen.

Valentin musste den Kampf um die Teilnahme an den Europäischen Jugendspielen leider frühzeitig beenden. Grund dafür war eine hartnäckige Fussverletzung. Nach viel Kompensationstraining konnte er jedoch rechtzeitig zum Saisonstart wieder ins Lauftraining einsteigen.

Die übrigen Mitglieder des Laufteams hatten während der Saison mit mehreren ungünstig getimten Grippeinfekten zu kämpfen. Dadurch konnte leider niemand sein volles Potenzial im Lauf zeigen.

Lu sammelte zwar noch internationale Wettkampferfahrung. Beendete die Bahnsaison nach einem ungünstig gelegenen Infekt jedoch vorzeitig. Stattdessen nutzte er den Sommer für ein mehrwöchiges Hö-



hen-Aufbaustrainingslager. Im Rahmen der Aufbauphase startete Lu an der SM U20 in Aarau über 1500 Meter. Er qualifizierte sich in seinen Heat souverän und belegte im Finale einen guten 4. Rang.

Silvan qualifizierte sich für die U16-Schweizermeisterschaften über 2000m in Zofingen. Dort konnte er seine positive Entwicklung leider nicht ganz abrufen und belegte mit einer Zeit von 6:03,80 Rang 11. Zum Abschluss der Bahnsaison in Zug zeigte er im 1500-Meter-Lauf jedoch nochmals seine Klasse.

Hoffnung auf eine starke Saison 2026 machten die Aufbauwettkämpfe auf der Strasse und im Crosslauf. Bei unserem wichtigsten Herbstwettkampf, dem Swiss City Marathon in Luzern, liefen Silvan, Lu und Enea über 10 Kilometer sehr starke Zeiten. Lu gewann die U20 in 32:39 Minuten und belegte overall Rang 5. Enea, eigentlich noch U18, lief mit 33:02 Minuten

auf Rang 2 der U20 und overall auf Rang 8. Silvan (Jahrgang 2010) erzielte auf der sehr attraktiv gewordenen 10km Strecke eine neue Bestzeit von 35:33 Minuten. Auch Colin überzeugte mit seiner Zeit von 36:20 Minuten.

Lu gewann zudem den Thuner Stadtlauf über 5 Kilometer in der U20 und wurde overall Zweiter. Zum Abschluss der Strassenlaufphase vertrat er die Vereinsfarben beim 5-Kilometer-Jugend-Eliterennen im Rahmen des Berlin-Marathons. Dort lief er eine neue persönliche Bestzeit von 15:22 Minuten und belegte Rang 8 overall sowie Rang 4 in der U20.

Nach dem Ausflug auf die Strasse folgte erstmals eine stimmige Crosslausaison. Neben viel Kraftausdauer und Willensstärke sammelten vor allem Enea, Valentin und Lu wertvolle internationale Erfahrungen. Dazu gehörten auch längere Wettkampfreisen. Das Laufteam startete beim international stark besetzten Selektionscross in Pforzheim, in Weinstadt (beide Teil des deutschen Crosscups) sowie beim heimischen Wisacher Crosslauf in Regensdorf.

Den Abschluss des Laufjahres 2025 bildete zum zweiten Mal der Zürcher Silvesterlauf. Enea gewann das Jugendrennen über 2,7 Kilometer souverän gegen 219 weitere Finisher. Silvan verlor seinen dritten Rang overall in dem Lauf erst auf der Ziellinie, konnte sich aber über Rang 2 in der U16 freuen. Lu und Colin zeigten im Duo-Lauf ein starkes Rennen. Bis Runde drei führend, mussten sie am Ende noch

zwei Männerteams vorbeiziehen lassen und belegten einen hervorragenden 3. Rang overall.

Als Nächstes folgt die Hallensaison mit dem Einstieg beim internationalen Hallenmeeting in Sindelfingen. Danach stehen mehrere Starts in Magglingen auf dem Programm, bevor die Hallen-Schweizermeisterschaften am 21. und 22. Februar 2026 ebenfalls in Magglingen stattfinden.





## WICHTIGE DATEN

Anlass	Datum	Veranstaltungsort
Innerschweizer Crossmeisterschaften	28.02.2026	Allmend Süd (AAL Areal)
UBS Kids Cup Team Regionalfinal	28.02.2026	Willisau
GV LC Luzern	06.03.2026	Pfarreisaal St. Leodegar
UBS Kids Cup Team Schweizerfinal	28.03.2026	Amriswil
Quer durch Zug	28.03.2026	Altstadt Zug
Luzerner Stadtlauf	25.04.2026	Altstadt Luzern

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).

# IMPRESSUM

Nr. 4/25, Winter 2025

## Redaktionsadresse

Leichtathletikclub Luzern  
6000 Luzern

lclaktuell@lcluzern.ch

## Redaktion/Gestaltung

David Keller

## Druck

PK-Druck Patrick Kronenberger,  
Reussbühl

## Bildquellen

Stephan Zopfi, Kay Vogel, Guido  
Troxler

## Mitarbeit

Stephan Zopfi, Kay Vogel, Pino  
Pilotto, Guido Troxler

## Auflage

400 Stück

## Periodizität

Vier mal jährlich

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

# GEBURTSTAGE



Winter 2025

10 Jahre	
Inés Prieto	06.01.2016
Gian Ilhan	07.01.2016
Melissa Hope Marfurt	30.01.2016
Andri Casutt	10.02.2016
Jonas Zberg	21.02.2016
Lena Affolter	07.03.2016
Lyan Nacht	22.03.2016
20 Jahre	
Mayra Maas	25.01.2006
Loreena Polett	08.03.2006
30 Jahre	
Nathalie Bohner	13.01.1996
40 Jahre	
Simon Lustenberger	19.02.1986
50 Jahre	
Ruben Wey	30.01.1976
60 Jahre	
Walter Rothenfluh	01.02.1966
70 Jahre	
Monika Lussi	20.02.1956
Rolf Wullschleger	17.03.1956
Dieter Hässig	29.03.1956

80 Jahre	
Paul Furrer	01.02.1946
90 Jahre	
Otto Budliger	29.03.1936



B-ECONOMY

P.P.  
CH-6002  
Luzern



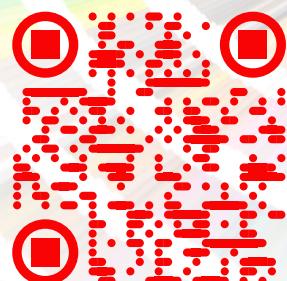
DIE POST



**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](mailto:info@pkdruck.ch) | [www.pkdruck.ch](http://www.pkdruck.ch)