

77. Nationales Quer durch Zug

Samstag, 6. April 2019, ab 14.30 Uhr



Foto: René Nussbaumer

Hauptsponsorin:

 Zuger Kantonalbank

Medienpartner:



Quer durch Zug
www.querdurchzug.ch

EDITORIAL: 77. QUER DURCH ZUG

2018 war für die Schweizer Leichtathletik mit vier gewonnenen Medaillen an den Europameisterschaften in Berlin wiederum ein erfolgreiches Jahr. Seit der Heim-EM in Zürich im Jahr 2014 ist die Schweizer Leichtathletik stark im Aufwind. Profitiert haben auch die Vereine und so sind die Nachwuchsabteilungen bei vielen Zuger Klubs randvoll. Nun gilt es, dem Nachwuchs gute Trainingsbedingungen zu bieten, sodass möglichst viele Athletinnen und Athleten Leichtathletik betreiben können. Um das zu bewerkstelligen, braucht es zahlreiche Freiwillige in unterschiedlichen Funktionen; sei dies beispielsweise als Trainer und Betreuer, als Helfer an Wettkämpfen oder auch als Vorstandsmitglied. Freiwilligenarbeit ist für die diversen Vereine und Anlässe im Kanton Zug Gold wert und essenziell. Laut einer Studie werden im Kanton Zug 4060 Ämter im Sport ehrenamtlich geführt, was einem Wert von mehr als 22 Millionen Franken entspricht. Auch das Quer durch Zug, welches das Label «Top Sportevent Zug» trägt, würde ohne die ehrenamtlichen Helfer nicht funktionieren. Das Organisationskomitee zählt auf langjährige Mitglieder. Am Wettkampftag sind jedes Jahr mehr als 60 Helferinnen und Helfer aus verschiedenen Vereinen im Einsatz, um den Grossanlass vom Stadt-Turnverein Zug (STV Zug) mit knapp 300 Teams und 1600 Läuferinnen und Läufern zu stemmen. Dass Vereine sich gegenseitig helfen und unterstützen, wird und muss die Zukunft sein. Es ist schade, dass gut besuchte Anlässe wie die Zugerberg-Classic oder in der Vergangenheit der Züfi-Triathlon aufgrund mangelnder Helfer und OK-Mitglieder nicht mehr stattfinden. Möge das geschichtsträchtige Eidgenössische Schwing- und Älplerfest, an dem viele Vereine freiwillige Helfer stellen, als Anstoss für die gegenseitige Unterstützung in der Zukunft dienen. So wird auch der STV Zug 30-40 Personen stellen, welche ehrenamtlich mithelfen werden, um die über 4000 freiwilligen «Chrampfer» zusammenzubringen.

Das Organisationskomitee vom Quer durch Zug führt neu Michael Schäfer als Präsident an und löst nach einem Jahr den scheidenden Präsidenten Fabian Müller ab.

Sonst hält der veranstaltende Stadt-Turnverein Zug organisatorisch an den bewährten Kategorien fest – und auch der Zuger Landsgemeindeplatz wird weiterhin als Start und Ziel dienen.

Bleibt noch der Dank an euch, liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, dass ihr auch 2019 zum Gelingen des 77. «Nationales Quer durch Zug» beiträgt. Herzlich danken wir auch allen Sponsoren und Inserenten für ihr erneutes Engagement und ihre langjährige Treue.

Wir freuen uns, euch alle am 6. April 2019 in der Zuger Altstadt begrüssen zu dürfen.

Simon Randriamora

Organisationskomitee Quer durch Zug

Impressum

Herausgeber: STV Zug

Redaktion: Simon Randriamora

Druck/Gestaltung: Multicolor Print AG, Baar

Auflage: 1200 Exemplare

multicolor
print *Shop*

PROGRAMM

PROVISORISCHER ZEITPLAN

ab 12.00 Startnummern-Ausgabe:
Turnhalle Burgbach

ab 12.30 Garderobenöffnung:
Frauen: Turnhalle Schützenmatte
Männer: Turnhalle Burgbach

Provisorische Startzeiten und Reihenfolge:

14.30	Kategorie I	Schülerinnen U 16
ca. 14.40	Kategorie J	Schülerinnen U 14
ca. 14.55	Kategorie G	Schüler U 16
ca. 15.05	Kategorie H	Schüler U 14
ca. 15.20	Kategorie D	Mixed [Männer/Frauen]
ca. 15.35	Kategorie K	«Zwei-Käse-Hoch» [Mixed] U 12

ca. 16.00	Kategorie L	«Ein-Käse-Hoch» [Mixed] U 10
ca. 16.25	Kategorie B	Männer «Sprinter»
ca. 16.35	Kategorie C	Frauen und Juniorinnen
ca. 16.50	Kategorie E	Jugend U 18
ca. 16.55	Kategorie M	Masters M/W 30
ca. 17.00	Kategorie F	Mädchen U 18
ca. 17.15	Kategorie A	Männer «Mittelstreckler»

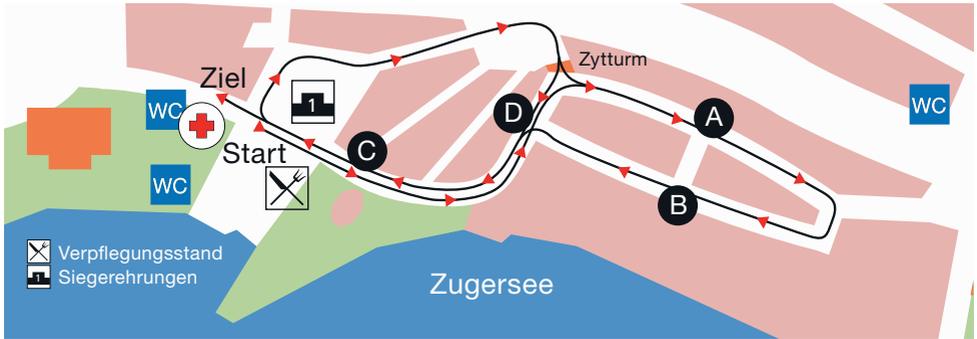
Siegerehrungen (nach dem Zieleinlauf der Kategorie A um ca. 17.25 Uhr)

- > Für die drei erstplatzierten Teams sämtlicher Kategorien beim Siegerpodest auf dem Landsgemeindeplatz [Siegerpreis].
- > Für alle Teams ab Rang 4 sämtlicher Kategorien auf der Seeseite des STV Zug Verpflegungsstands [Erinnerungspreise].

Verbindlich sind die Startzeiten der offiziellen Startliste, die mit den Startnummern abgegeben wird! Die Startliste mit den genauen Startzeiten der einzelnen Serien ist eine Woche vor dem Anlass auf www.querdurchzug.ch abrufbar. Alle Teilnehmenden erhalten am Schluss der Veranstaltung einen Erinnerungspreis.



RUNDKURS UND LAUFSTRECKE



Kat. A Männer «Mittelstreckler» [ca. 17.15 Uhr]
6 Läufer / 4 Runden / total 2260 m

Start - A	210 m	_____
A - C	310 m	_____
C - C	560 m	_____
C - A	250 m	_____
A - B via A	720 m	_____
B - Ziel	210 m	_____

Kat. B Männer «Sprinter» [ca. 16.25 Uhr]
6 Läufer / 3 Runden / total 1700 m

Kat. D Mixed (mind. 3 Frauen) [ca. 15.20 Uhr]
6 Läufer/innen / 3 Runden / total 1700 m

Start - B	370 m	_____
B - C	150 m	_____
C - A	250 m	_____
A - C	310 m	_____
C - B	410 m	_____
B - Ziel	210 m	_____

Kat. C Frauen / Juniorinnen [ca. 16.35 Uhr]

Kat. E Jugend, U 18 [ca. 16.50 Uhr]

Kat. F Mädchen, U 18 [ca. 17.00 Uhr]

Kat. M Masters M/W 30* [ca. 16.55 Uhr]

* [Teambildung / Mix frei wählbar]

5 Läufer/innen / 2 Runden / 1140 m

Start - A	210 m	_____
A - C	310 m	_____
C - A	250 m	_____
A - B	160 m	_____
B - Ziel	210 m	_____

Kat. G Schüler, U 16 [ca. 14.55 Uhr]

Kat. H Schüler, U 14 [ca. 15.05 Uhr]

Kat. I Schülerinnen, U 16 [ca. 14.30 Uhr]

Kat. J Schülerinnen, U 14 [ca. 14.40 Uhr]

Kat. K Zwei-Käse-Hoch, U 12 [ca. 15.35 Uhr]

Kat. L Ein-Käse-Hoch, U 10 [ca. 16.00 Uhr]

5 Läufer/innen / 1½ Runden / total 890 m

Start - A	210 m	_____
A - B	160 m	_____
B - C	150 m	_____
C - D	220 m	_____
D - Ziel	150 m	_____

DIE 13 KATEGORIEN AM 77. QUER DURCH ZUG

Kat. A: Männer «Mittelstreckler»
Sponsor: SIKA AG, Baar



Kat. B: Männer «Sprinter»
Sponsor: Multicolor Print AG, Baar



Kat. C: Frauen und Juniorinnen
Sponsor: Harald Kannewischer & Team, Cham



Kat. D: Mixed [Männer / mindestens 3 Frauen]
Sponsor: V-ZUG AG, Zug



Kat. E: Jugend, **U 18** [2002/2003 und jünger]
Sponsor: Risi Service AG, Baar



Kat. F: Mädchen, **U 18** [2002/2003 und jünger]
Sponsor: LEILA AG, Hünenberg See



Kat. G: Schüler, **U 16** [2004/2005 und jünger]
Sponsor: Schweizer Obstverband Zug



Kat. H: Schüler, **U 14** [2006/2007 und jünger]
Sponsor: WWZ Energie AG, Zug



Kat. I: Schülerinnen, **U 16** [2004/2005 und jünger]
Sponsor: Alfred Müller AG, Baar



Kat. J: Schülerinnen, **U 14** [2006/2007 und jünger]
Sponsor: Glencore International AG, Baar



Kat. K: Zwei-Käse-Hoch [Mixed], **U 12** [2008/2009 und jünger]
Sponsorin: Zuger Kantonalbank, Zug



Kat. L: Ein-Käse-Hoch [Mixed], **U 10** [2010 und jünger]
Sponsor: Migros Luzern



Kat. M: Masters M/W 30 [1989 und älter; Mix frei wählbar]
Sponsor: Binelli Group Zug, Baar



UNSERE SPONSOREN

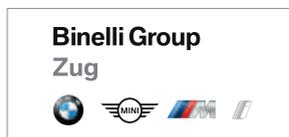
HAUPTSPONSORIN:



MEDIENPARTNER:



SPONSOREN:



ANGUS FÖLMLI VOM TSV ROTKREUZ IM PORTRAIT

STECKBRIEF:

Geburtsdatum: 27.05.1996

Wohnort: Sattel

Grösse und Gewicht:

1.80 m, 70 kg

Beruf: Berufsmaturand
Fachrichtung Wirtschaft
(aktuell), gelernter Zeichner
Fachrichtung Ingenieurbau

Disziplinen: 800 m
[1:49.88], 1500 m [3:55.69]

Lieblingssessen und Getränk:
Asiatische Küche, Eistee



Bild: Markus Tschudi

Der 22-jährige Mittelstreckler Angus Fölmli startet jährlich für seinen Verein, den TSV Rotkreuz, am «Quer durch Zug». Der ehemalige Eishockeyspieler, der sogar dem Innerschweizer Kader angehörte und acht Jahre lang für den Küsnachter Schlittschuh Klub auflief, wird heute von seinem Vater Rolf Fölmli trainiert. Dieser startete damals für die Hochwacht Zug und war selber ein guter Mittelstreckenläufer [3:50.18 über 1500 m]. Mit den im 2018 gelaufenen 1:49.88 Minuten über 800 Meter katapultierte sich Fölmli in die Mittelstrecken-Elite der Schweiz. Nur fünf Läufer waren knapp schneller als er. Fölmli ist auch erst der zweite Zuger in der Geschichte, der die «1:50-Mauer» knackte. Für seinen Erfolg scheut er keinen Aufwand. So absolvierte er von Februar bis Anfang März zum vierten Mal für drei Wochen zusammen mit seinem Vater und einem Kenianer ein Höhentrainingslager in Kenia.

Was sind deine Ziele für die Saison 2019?

Mein Ziel ist die Steigerung meiner persönlichen Bestleistung über 800 m und die Vorbereitung für den Wechsel auf die 1500 Meter. Ein weiteres Ziel ist die Teilnahme an den Military World Games in Wuhan, China. Die Limite wird etwa 1:48.50 sein.

Was sind langfristig deine Ziele?

Wenn es im Sport weiterhin gut läuft, ist es mein Ziel, Halbprofi oder Profi zu werden. In naher Zukunft möchte ich die EM-Qualifikation erreichen und ein Fernziel wäre Olympia 2024.

Wie sieht dein Leben im Moment neben der Schule aus, um deine Ziele zu erreichen?

Ich trainiere im Moment sechs- bis siebenmal pro Woche. Die Trainings sind abwechslungsreich. So bewältige ich bis im März zwei Krafttrainings pro Woche, einen Longjogg bis zu 16 Kilometern, drei Dauerläufe von 6–10 Kilometern und zweimal Minutenläufe oder Hügelläufe. Ab dann ersetze ich die letzten beiden Trainings durch Bahntrainings. Insgesamt absolviere ich so 55–65 Kilometer pro Woche – ein verhältnismässig kleiner Trainingsaufwand, wenn ich mich da teilweise mit der Konkurrenz vergleiche. Trotzdem brauche ich ein gutes Zeitmanagement, alles muss sehr effizient sein. Ich schaue auf die Ernährung und dass ich genügend Schlaf habe. Für die Kollegen bleibt Zeit, aber ich bin sicherlich nicht ständig im Ausgang und in Bars anzutreffen. Für mich ist es kein Verzicht auf anderes oder ein Müssen – es ist ein Wollen.

Startest du 2019 am «Quer durch Zug»?

Ja, ich werde in der Kategorie Mittelstreckler die längste Strecke [720 Meter] laufen. Ich werde direkt vom Höhentrainingslager in Kenia kommen und sicherlich in Form sein.

Warum startest du so gerne am «Quer durch Zug»?

Es ist cool, auch mal einen Teamwettkampf zu absolvieren. Toll ist es auch, dass meine Strecke nahe an meiner Wettkampfdistanz ist und ich so eine Standortbestimmung bekomme. Ich kenne zwar meine Abschnittszeit nicht, aber ich habe es nach dem Rennen im Gefühl, ob es gut war oder nicht.



WEISUNGEN UND INFOS

STARTBERECHTIGUNG

Jedermann, lizenzfrei

ANMELDUNGEN

Die Anmeldung kann mittels Anmeldeformular, E-Mail anmeldung-quer@stvzug.ch oder direkt mit der Überweisung des Startgeldes erfolgen.

Postcheckkonto 60-31375-0

[IBAN: CH86 0900 0000 6003 1375 0]

Stadt-Turnverein Zug mit Angabe der Mannschaften und Kategorien.

MELDESCHLUSS

Freitag, 22. März 2019

KONTAKT ANMELDUNG

Andrea Villiger, anmeldung-quer@stvzug.ch

EINSÄTZE

Kategorien A bis D und M: CHF 50.– pro Mannschaft
Kategorien E bis L: CHF 40.– pro Mannschaft

Meldebonus für Vereine:

Bei 11 Mannschaften ist eine Mannschaft gratis.

Bei 16 Mannschaften sind zwei Mannschaften gratis.

AUSZEICHNUNGEN

Siegerpreise **für die drei Podestplätze sowie einen Erinnerungspreis für alle Teilnehmenden.**

Neue Streckenrekorde werden in den Kategorien A, B, C, D, E und F mit einem **Preisgeld** ausgezeichnet. Das Preisgeld für neu erzielte Streckenrekorde beträgt:

Kat. A, B und D: je CHF 300.– (pro Mannschaft);

Kat. C, E und F: je CHF 250.– (pro Mannschaft).

UMMELDUNGEN

In begründeten Fällen Tel. 079 385 54 53

[Combox] bis Vortag 15 Uhr.

[keine Nachmeldungen möglich!]

KONTAKT ZUR VERANSTALTUNG

Pascale Schriber, Duggelistrasse 14, 6330 Cham
Tel. 041 781 30 25, E-Mail pascale.schriber@gmx.ch

UMKLEIDERÄUME

Frauen: Turnhalle Schützenmatte

Männer: Turnhalle Burgbach

STARTNUMMERN AUSGABE AB 12.00 UHR

Turnhalle Burgbach, **bis spätestens 45 Minuten vor dem Start zu beziehen**

START / ZIEL

Landsgemeindeplatz bei der Altstadt.

APPELL

Die Läuferinnen und Läufer werden nach Startnummern **in der Laufrichtung von rechts nach links geordnet.**

VERSICHERUNG

Ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator lehnt jede Haftung ab.

WERTSACHEN

«Vorsicht Taschendiebe!» behält auch in Sportlergarderoben leider seine Berechtigung.

ALLGEMEINES

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

FOTOS

Die am QUER gemachten Fotos dürfen ohne Rücksprache mit dem Athleten für Werbe- und Presse Zwecke verwendet werden.

SANITÄT

Der Sanitätsposten befindet sich im Start-/Zielgelände.

BESTIMMUNGEN

1. In jeder Kategorie können mehrere Mannschaften des gleichen Vereins starten.
 2. Innerhalb einer Kategorie darf ein[e] Läufer[in] nur für einen Verein und nur auf einer Teilstrecke laufen.
 3. Das Zuwerfen von Stäben ist verboten. Die korrekte Stabübergabe muss unmittelbar nach der Bodenmarkierung erfolgen.
 4. **Absichtliches** Wegstossen und unsportliches Verhalten werden mit **Disqualifikation** geahndet.
 5. Die **Startnummern** sind ungefaltet und gut sichtbar **auf der Brust** zu befestigen.
- 6. Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, die Wettkampfstrecke vorher zu inspizieren. Das Warmlaufen hat neben der Laufstrecke zu erfolgen. Nach dem Start der ersten Kategorie darf auf der Wettkampfstrecke nicht mehr eingelaufen werden.**
7. **Die Startzeiten auf der offiziellen Startliste sind verbindlich.** Kurz vor jeder Laufserie erfolgt ein Appell durch den Übergaberichter.
 8. Einsprachen sind gegen ein Depot von CHF 50.– vor der Rangverkündung unverzüglich dem technischen Leiter zu melden. Über Disqualifikationen entscheidet das Schiedsgericht.

ORGANISATIONSKOMITEE

Präsident:	Michael Schäfer	Speaker-Team:	Perrine Fässler
Sekretariat:	Pascale Schriber		Christian Murer
Anmeldung/Internet:	Andrea Villiger		Martin Murer
Technische Leitung:	Markus Roth	Übergaben:	Roland Pauli
	Hugo Wismer	Startnummern:	Daniel Schärer
Finanzen und Zeitmessung:	Michael Schäfer	Übermittlung:	Roman Lobsiger
Personal/Büro:	Lilo Alessandri	Starter:	Michael Iten
Medien/PR:	Simon Randriamora	Ziel:	Beny Nauer
Verpflegung:	Bettina Bitzi		

UNSERE SERVICE-SPONSOREN

