LA NIDWALDEN
Leichtathletikverein

LA-Sprint

Nr. 2/2012

Hauptsponsor
Für Ihre Gesundheit KOLPING

Ausrüstungssponsor
ACHERMANN www.achermannsport.ch INTERSPORT

Hauptsponsor NW-Lauf
Nidwaldner Kantonalbank

Weil Erfolg für alle etwas anderes ist, ist die beste Finanzberatung die ganz persönliche.

www.nkb.ch

Gemeinsam wachsen. Nidwaldner Kantonalbank

LA-Sprint 2/2012

Vorwort des Präsidenten **3**
Trainingslager in Latsch **4**
Trainingslager LG Unterwalden in Meilen **10**
Athletenportrait: Stig Segat **11**
Nidwaldnerlauf **12**
Luzerner Stadtlauf **14**
Meeting Horw **15**
Eröffnungsmeeting Willisau, Meeting Nottwil und Bellinzona **18**
UBS Kids Cup Hitzkirch / Tellmeeting Altdorf **19**
Staffelmeisterschaften in Zug **20**
Eröffnungsmeeting Sarnen **22**
SVM in Hochdorf **24**
Uster Running **25**
Regionenmeisterschaften Aarau **26**
ILV-Event in Luzern **28**
Bonus Track Nottwil **29**
Migros Sprint Kantonalfinal NW **30**
UBS Kids Cup in Stans **31**
SM Aktive in Bern / Wichtige Mitteilungen **32**

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2012: April, Juli, Oktober
Redaktionsschluss LA-Sprint 3/2012: 30. September 2012

Redaktionsteam:

Daniel Blättler	Tel. 041 260 09 13	dani.bl@gmx.ch
Christian Gloor	Tel. 041 610 51 26	christian.gloor@gmx.ch
Jürg Eggerschwiler	Tel. 041 610 62 26	juerg.eggerschwiler@kfnmail.ch

Layout
Andrea Baumgartner Tel. 041 620 79 67 guschti.andrea@bluewin.ch

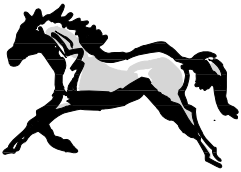
Sponsoring/Inserate
Guschti Baumgartner Tel. 041 620 79 67 guschti.andrea@bluewin.ch

Druck
ABC Druck + Kopie, Luzern

Auflage
250 Exemplare

Entdecken Sie an der Hirschmattstrasse 42 unseren kleinen Kopierladen. Wir sind keine Papiertiger, betreiben keine Vogel-

Strauss-Politik und schmücken uns nicht mit falschen Federn. Dafür überzeugen wir Sie mit paradiesischer Qualität, liefern Ihnen alles in vollem Galopp



und schiessen bei den Preisen nie den Vogel ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem kleinen Reich.

Ihr **ABC** DRUCK+KOPIE-Team

Hirschmattstrasse 42, 6003 Luzern, Tel. 041 210 91 31, Fax 041 210 91 32

Vorwort des Präsidenten

Liebe LA-Familie

In der ersten Hälfte der Aussensaison durften wir wieder zahlreiche sportliche Erfolge feiern. Besonders gefreut haben mich die Leistungen der Sprinter, die förmlich explodiert sind. Stig Segat konnte seine 100 m Bestleistung um 0.4 Sek. verbessern und seine Vormachtstellung in der Zentralschweiz festigen. In seinem Sog hat Pascal Wullschleger seine 100 m Zeit um über 0.5 Sek. gedrückt. Die neue LG Unterwalden hat, mit viel Herzblut angetrieben durch Daniel Blättler, an der SVM souverän den Aufstieg in die Nationalliga C geschafft. Neues gewagt hat Nadja Wipfli und auf Anhieb SM Silber über 2000 m Steeple gewonnen. Dies sind nur ein paar positive Beispiele unter vielen.

Nicht ganz verschont wurden wir von Verletzungen. Viele waren einfach Pech (Unfälle). Allerdings sollte uns eine gewisse Häufung in diesem Jahr schon nachdenklich stimmen. Von der Trainingslehre her wissen wir, dass eine (zu) hohe Anzahl Wettkämpfe das Verletzungsrisiko erhöht und zu stagnierenden Leistungen führen kann. Auch wenn die Athleten dies nicht wahrnehmen, stellen Wettkämpfe Extrembelastungen dar. Deshalb fokussieren sich erfolgreiche Spitzenathleten auf rund ein Dutzend Wettkämpfe im Jahr, die sie gezielt einplanen. Es geht nicht darum, möglichst viele Resultate zu sammeln, sondern die Leistung am Tag X auf den Punkt zu bringen. Weiter dient ein gewisser Hunger auf die Wettkämpfe der mentalen Komponente.

Im letzten Drittel des Vereinsjahres müssen wir vordringlich die Funktionen **OK-Chef Nidwaldner Lauf** und **Festwirt** neu besetzten. Deshalb geht mein Aufruf an euch alle, euch zu überlegen, ob ihr nicht für das eine oder andere Amt in Frage kommt. Natürlich geht das zu Lasten der Freizeit. Auf der anderen Seite dient es vor allem auch wieder unseren eigenen Athleten. Angst zu haben vor der Herausforderung braucht ihr auf jeden Fall keine. Interessierte Personen können sich gerne direkt bei mir melden (P 041 610 62 26 / M 079 617 86 39 / juerg.eggerschwiler@kfnmail.ch).

Ich danke allen herzlich, die mich und den Verein in irgendeiner Form unterstützt haben und freue mich auf den Rest des Vereinsjahres 2012.

Euer Präsident:
Jürg Eggerschwiler

7. – 14. April: Trainingslager Latsch

Zum sechsten Mal in Folge nutzten die Leistungsathlet/innen der LA Nidwalden die hervorragenden Bedingungen im Südtirol, um sich auf die kommende Saison vorzubereiten. Wie die Athlet/innen die einzelnen Trainingstage erfahren haben und was neben dem Training sonst noch so alles lief, ist im Folgenden in verschiedenen Tagesberichten zusammengefasst:

Samstag, 7. April
Heute Morgen um 6.00 Uhr waren die diesjährigen Latsch-Teilnehmer bereit fürs Reisen. Alle Koffern verstaut, die restlichen Trainingsgegenstände eingpackt, ging die Fahrt in zwei gemieteten Kleinbussen mit einem Anhänger und einem Privatauto los. Die Stimmung im Bus war super. Ein paar starteten mit einem Nickerchen, denn sie hatten nicht viel geschlafen diese Nacht...
Der erste Halt war bei der Raststätte Heidiland. Wir verbrachten dort eine Weile und fuhren dann weiter. Als nächstes halteten wir in Müstair, um uns nach der längeren Etappe zu bewegen. Endlich angekommen in Latsch, machten wir eine weitere Pause beim Lidl, um Wasser zu kaufen. Dann fuhren wir die letzten Minuten zu unserem Hotel, wo wir von Severin Niederberger und Stig Segat erwartet wurden, welche schon zwei Tage zuvor nach Italien reisten um Stigs Grosseltern zu besuchen. Nach dem Kofferausladen warteten wir geduldig auf unsere Zimmerkarten, so dass wir uns einrichten konnten. In 13 Zimmern machten wir es uns gemütlich und besuchten uns gegenseitig, um die Zimmer zu begutachten.
Als wir anschliessend von Jürg, Christian und Dani eingeführt wurden, trafen wir uns um 15.00 Uhr vor dem Hotel. Die Läufer absolvierten einen 50 Minuten Dauerlauf. Die Sprinter, Mehrkämpfer und Samuel (von Oberkirch) trainierten unter der Leitung von Christian auf der Rundbahn in Latsch Sprünge. Im Latscherhof, unserem Hotel, kamen wir erschöpft an. Nach einer kurzen Dusche versammelten sich die Athleten und Trainer zum traditionellen Aperitif in Zimmer Nummer 28. Während wir ein paar Chips assen und Saft tranken, redeten wir über Dies und Das. Um 19.00 Uhr konnten wir das Abendessen im gemütlichen Hotel-Restaurant einnehmen. Nach dem Abendessen genossen wir den Abend bei gemütlichem Zusammensitzen und Christian präsentierte uns seine tägliche Powerpointpresentation im Zimmer 32. Bei einem Film oder bei Spielen liessen wir den Abend ausklingen.

Sabrina

Sonntag, 8. April
Ostersonntag! Passend zum Thema: Osterhasen zum Frühstück. Nach einem Sportlerfrühstück ging es ab auf die Anlage. Um die Sprinter- und Läufergruppe einander etwas näher zu bringen, absolvierten alle gemeinsam ein Hürdentraining, wovon vor allem die Läufer profitieren konnten.
Nach den Sprints war es auch schon wieder Zeit fürs Mittagessen. Einige Athleten mussten danach noch den Schoggiosterhasen vom Morgen verspeisen, da das Mittagessen etwas knapp berechnet war.
Am Nachmittag gingen die zwei Gruppen wieder getrennte Wege. Die Läufer erkundeten die Apfelplantagen mittels Dauerlauf und die Sprinter/Springer hatten

die Mission, Hürden kaputt zu machen. Als einzigem gelang es Pascal Wullschleger, der die Hürde souverän in der Mitte halbiert hat. Dafür bekam er auch die Auszeichnung «Legende des Tages».
Nun gab es für einige Athleten den ersten Helen- (Gelateria) oder Hallenbadbesuch, bevor wir uns zum täglichen Apéro trafen. Nach dem Abendessen begannen einige mit dem Ping-Pong-/Töggeliturnier, andere liessen den Abend mit einem Dog-Spiel oder einem Film ausklingen.

Alex und Laura

Montag, 9. April

Tagwache für die Läufer war heute schon vor sieben, da das erste Bahntraining anstand. Die Sprinter/Springer hingegen durften noch etwas länger in den Federn verharren, da sie ihren ersten Ruhemorgen hatten. Doch das galt nicht für alle Techniker, da einige Läufer doch etwas Mühe hatten, sich ruhig zu verhalten.
Das Ambiente am Mittagstisch war dementsprechend leise, da die Läufer alle ziemlich kaputt waren. Zur Freude derjenigen Sprinter, die nicht ausschlafen konnten. Doch die Ruhe hielt nicht lange an, da am Mittag noch Peter, Ueli, Tobi, Elena und Regula Wittenbach (deren Anreise sich ein wenig verzögert hatte) noch zu uns stiessen.
Die Sprinter/Springer führte das Training am Nachmittag auf die Leichtathletikanlage. Etwas verspätet, muss allerdings erwähnt werden, da L. P. aus B. zuerst die Nagelschuhe, dann den Schlüssel vergessen hatte und zu guter Letzt noch die Nägel an den Schuhen montieren musste.
Die jüngeren Läufer durften heute Nachmittag ihre erste Pause geniessen. Dies galt jedoch nicht für die Älteren, für diese stand nämlich Dauerlauf auf dem Programm. Doch auf Grund technischer Probleme (Zeiteinschätzung) fiel dieser bei einigen deutlich länger aus als vorgesehen.
Vor dem Abendessen wurden wir von Priskas selbstgemachten Chutneys verwöhnt, was dazu führte, dass sich der Appetit einiger Athleten beim Nachtessen in Grenzen hielt.
Abschliessend wurde noch der Titel «Legende des Tages» an Mirjam Niederberger vergeben. Sie konnte nach 4 Wochen verletzungsbedingter Absenz endlich wieder die Laufschuhe schnüren und absolvierte ein lockeres 20-minütiges Footing.

Flo und Laura

Dienstag, 10. April

Tag 4 in Latsch – bald ist die Halbzeit erreicht. Nach wie vor sind alle fit und gfrässig, doch erste Anzeichen von Müdigkeit machen sich breit: So werden auf der Trainingsanlage länger je mehr farbige Tapes gesichtet und Beni Eggerschwiler hat volles Haus in der Massage. Über den Mittag sind die Liegestühle besetzt und zu Gunsten der Erholung wird das eine oder andere Schläfchen gemacht.
Dies alles im Sinne eines effektiven Trainings, das heute wieder mit 2 Einheiten auf die Athleten wartete. Bei den Läufern standen Sprünge/Stabi sowie ein längerer Dauerlauf auf dem Programm, während die Sprinter und Mehrkämpfer Zugläufe mit dem Speedy machten.
In der abendlichen Präsentation analysierte Christian etwas wehmütig die Aktionsradien der beiden Trainingsgruppen und erinnerte sich an seine Vergangen-

heit, als er noch etwas mehr als die Rundbahn und den Weg dahin sah. Es wird nun aber gemunkelt, dass der ehemalige Läufer für seine Ü30-Karriere, die ja bekanntlich bald beginnen wird, wieder mehr auf die Laufstrecke setzen wird…
Auch neben den üblichen Trainingsgruppen waren heute mehrere Athlet/innen der LA Nidwalden rund um Latsch anzutreffen: Priska erwanderte das Schloss St. Annaberg (1050 m), während Martin und Mats mit dem Bike das Martelltal unsicher machten. Am Höchsten hinaus schaffte es Stefan, der nach eigenen Angaben bis auf eine Höhe von 2'200 m lief. Doch im Gegensatz zu den beiden Bikern, die den Abstieg sehr ökonomisch unter die Räder nehmen konnten, war der Weg zurück für Stefan und Priska Grund für relativ intensive abendliche Schmerzen.
Auch in die spannende Phase ging die Vorrunde des Spielturniers, welches am Abend abgeschlossen werden konnte. Die Gruppensieger Sämi, Martin, Nick und Stefan sind nun direkt für die Zwischenrunde qualifiziert, ebenso die vier 2. Ränge. Die beiden letzten Plätze werden Sabrina und Stig sowie Lars und Florian untereinander ausmachen.

Dani

Mittwoch, 11. April
Dieses Jahr belegt die LA Nidwalden 10 Zimmer im Hotel Latscherhof. 35 Personen mit einer gemeinsamen Leidenschaft. Die Leichtathletik vereint diese Woche viele Jugendliche aber auch ältere Athleten und Trainer. Die einen sind von Seelisberg angereist, andere von Kriens. Die Meisten wohnen in der geografischen Mitte und trainieren drei bis sieben Mal pro Woche in Nidwalden.
Das Trainieren in einer grossen Gruppe ist sehr angenehm. Egal ob Läufer, Sprinter oder Mehrkämpfer, der Zusammenhalt ist gut und motiviert enorm.
So auch an diesem bedeckten Mittwochmorgen. Bisher hatten wir grosses Wetterglück. Während unsere Freunde in der Heimat Schnee und Regen verkündeten, hatten wir milde Trainingsbedingungen mit viel Sonnenschein.
Als Mitglied der Läufertruppe erwartet mich heute ein sogenanntes Fahrtspiel. Knapp 40 Minuten rennen wir durch die grossen Äpfelplantagen. 300 Meter schnell, 150 Meter Pause, 500 Meter schnell usw. Mit meiner Uhr kontrolliere ich Tempo, Puls und Zeit. Mein Kopf möchte nicht zulassen, dass die anderen schneller laufen. Ich spüre meine Beine in der siebten Trainingseinheit dieser Woche. Die erwähnte Motivation siegt. Als Belohnung warten ein freier Nachmittag und eine erholende Massage.
Die freie Zeit verbringen wir mit einem super spannenden Töggeli- und Pingpong-Turnier, diversen Spiele und unterhaltsamen Stunden im Hotel.

Martin

Donnerstag, 12. April
Auch der heutige Tag war voll von lustigen Ereignissen und Peinlichkeiten. Vollgas gab diesmal Sevi. Beim Sprinttraining mit dem Speedy am Morgen war er der heimliche Star. Er siegte souverän gegen die Zugmaschine Speedy, indem er sie in mehrere Einzelteile zerlegte. Als ob das nicht genug wäre, setzte er am Nachmittag sein Programm fort. Diesmal musste eine Hantel daran glauben. All das war Grund genug, ihm den Titel «Legend oft he day» zu überreichen. Auch der Nachwuchs im Zimmer 3 glänzte mit seinen Heldentaten. Das Gruppenfoto, das

Werfen sich die Jungs in Pose...

... für Laura Eggerschwiler und Alexandra Keiser?

nach dem Mittagessen auf dem Programm stand, verpasste Noah solide und als Einziger. Sein Kumpane Lars versäumte ebenfalls einen Teil des Tagesprogramms: Nachdem beim letzten Mal vor allem die noch-falsch-benagelten Nagelschuhe sein Problem waren, zogen ihm diesmal seine Socken einen Strich durch die Rechnung. Leider verpasste er durch das verspätete Socken wechseln die Hälfte des Hochsprungtrainings, was eher zum Unmut der Trainer und restlichen Athleten war.
Der Tag enthielt aber auch einige (wirkliche) Highlights. Das Wetter heute war so schön wie noch nie und die meisten nutzten diese einmalige Gelegenheit, um eine erste sommerliche Bräune zu erreichen. Einige übertrieben es ein wenig und wurden sogar noch etwas mehr als braun…

Alex, Mirj

Freitag, 13. April
Als um 07.30 Uhr alle Athleten und Leiter zum Frühstück kamen, sah man noch die Spuren der langen Nacht. Nach dem Essen um 09.30 Uhr machten sich die Sprinter, Springer und Läufer auf den Weg zum Sportplatz. Beim Laufen versuchte Wulli, den Rest der Sprinter mit einem Wasserschlauch anzuspritzen. Beim Sportplatz angekommen, machten wir unser Einlaufprogramm.
Die Läufer begannen mit dem anstrengenden Bahntraining, während Sevi und Wulli die Hürden auf 1.06 m stellten. Doch die Beinmuskeln liessen bei den Sprintern langsam nach. Nicht so bei den Läufern. Diese drehten Runde um Runde. Florian knackte fast den Vereinsrekord über 12 x 400 m. Es war das erste Mal im Lager, dass die Sprinter hinten mitliefen.
Während die Sprinter/Springer frei hatten (sowie die jüngsten Läufer), absolvierte der Rest am Nachmittag einen Regenerationsdauerlauf. Am Abend wurde noch das grosse Finale Martin vs. Sämi ausgetragen. Sämi gewann das knappe Duell. Danach folgte der Tagesrückblick. Legende des Tages wurde Regula und die grosse Legende der Woche heisst LARS PORTMANN.
Um 22 Uhr fuhren wir noch in eine Disco. Nur die Jüngsten (Noah und Daphne) durften noch nicht rein. Sie gingen mit Jürg und Dani etwas Trinken. Und ja – dann gab´s da noch die Sache mit dem Büsslischlüssel, der plötzlich in Zernez war, doch das ist eine andere Geschichte...

Daphne, Noah

Samstag, 14. April
Bis am ganz frühen Morgen hielten wir uns, anstatt im Bett, in der Disco auf. Kurz nach 1.00 Uhr fuhren wir dann todmüde zurück ins Hotel und machten ein kurzes Schläfchen, um am Morgen wieder die Laufschuhe unter die Füsse zu binden, um einen letzten Dauerlauf zu absolvieren. Müde von der ganzen Woche, packten wir unsere Koffern und nahmen ein letztes Mittagessen zu uns.
Dann hiess es leider auch schon wieder ab nach Hause, doch wir können auf ein geglücktes Trainingslager zurückschauen, mit vielen tollen Erlebnissen. Wir (Lukas, Stefan) möchten uns ganz herzlich bedanken, dass wir als nicht Vereinsmitglieder an diesem tollen Lager teilnehmen durften und würden uns freuen, wieder mal dabei zu sein.

Stefan Lustenberger (TV Kriens) und Lukas Nielen (LV Horw)

9. – 14. April: Trainingslager LG Unterwalden in Meilen

Erstes gemeinsames Trainingslager der LG Unterwalden in Meilen ZH.

Was hat denn Nino hier verloren?

Athletenportrait: Stig Segat

Geburtsdatum: 10.01.1991

Wohnort: Stansstad

Beruf: Konstrukteur

Hobbies: LA NW, PC, Baden, Auto fahren

Haupt- bzw. Lieblingsdisziplinen:
60 m im Winter, 100 m und 200 m im Sommer.

Grösste Erfolge:
Aktiv-SM 2012:
4. Rang über 100 m,
Aktiv-Hallen-SM 2012:
5. Rang über 60 m,
2x Doppelgold 2011 und 2012 über 100 m und 200 m an den EKM.

Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?
Durch meinen 6. Klassen-Lehrer Armin Amstad, der meinte, Leichtathletik wäre etwas für mich.

Welches sind Deine Vorbilder? Weshalb?
Marco Cribari. Er war der erste Top-Athlet der Schweiz, startete in der gleichen Serie wie ich und er gewann das Rennen mit einer Sekunde Vorsprung auf mich.

Was gefällt Dir an der Leichtathletik besonders?
Die Vielfältigkeit der Leichtathletik. Man kann das machen was man will und kann als Einzelkämpfer oder als Mannschaft antreten.

Welches sind Deine nächsten/längerfristigen Ziele?
2 Medaillen an der U23 SM im September über 100 m und 200 m.
Im 2013 Medaillen an der Hallen- und Aussen-SM und an der U23-EM in der Staffel und bei Möglichkeit auch über 100 m teilnehmen.

Was zeichnet Dich besonders aus, woran willst Du in nächster Zeit arbeiten?
Mich zeichnet aus, dass ich nie aufgebe und immer nach vorne schaue. Verbessern werde ich meine Beschleunigungsphase im 100 m-Sprint.

Mit Florian Lussy wurde erstmals ein Junior Tagessieger am Nidwaldnerlauf

Der 16. Nidwaldnerlauf vom 5. Mai darf für das OK vom LA Nidwalden als eine gelungene Veranstaltung in jeder Hinsicht betrachtet werden. Für die 450 Läuferinnen und Läufer war der Nidwaldnerlauf ein sportlicher Erfolg. Viel dazu beigetragen haben die 71 WettkämpferInnen von der LA Nidwalden mit ihren starken Leistungen. Erreichten doch 16 Personen einen Podestplatz; acht davon erkämpften sogar einen Kategoriensieg.

Sehr spannend verlief der Wettkampf über die lange Distanz von 6640 Metern. Nach halber Distanz führte ein Trio mit Florian Lussy, Daniel Blättler und Sven Marti das lang gezogene Feld an. Diese drei blieben bis kurz vor dem Ziel zusammen, wobei Florian Lussy die Führungsarbeit überlassen wurde. Nach einer Tempoverschärfung kurz vor dem Ziel war sich Lussy seinem Tagessieg sicher. Mit seiner Zeit von 21.32 Minuten gewann er natürlich auch in der Juniorenkategorie. Daniel Blättler, der das Ziel als Zweiter erreichte, hatte nur drei Sekunden Rückstand. Dani gewann die Kategorie Hauptklasse vor Sven Marti; Rang fünf erreichte Martin Filliger.
Bei den Frauen wurde Tanja Vollenweider hervorragende Zweite. Sie war bei den weiblichen Teilnehmerinnen die einzige Läuferin von der LA Nidwalden.

Über die kürzere Distanz von 3300 Metern erreichten acht Läuferinnen mit dem gelben T-Shirt das Ziel. Daphne Bösch und Nadja Wipfli liefen die erste Runde gemeinsam an der Spitze. Nach dreiviertel der Strecke konnte Nadia das hohe Tempo nicht mehr mithalten und musste Daphne ziehen lassen. Im Ziel betrug der Rückstand 15 Sekunden. Den guten dritten Rang erreichte Tina Christen.
Bei der männlichen Jugend A war Nick Eggenschwiler eine Klasse für sich. Er lief einen klaren Start-Ziel-Sieg mit 25 Sekunden Vorsprung auf Remo Blättler (Sieger männliche Jugend B).

Bei den Schülerkategorien bot Lukas Egli mit seinem zweiten Rang eine Superleistung. Mit seiner Zeit von 6.29 Minuten lief er die zweitbeste Tageszeit über 1760 Meter.
Bei der Kategorie Schülerinnen A klassierten sich unter den ersten sechs Rängen fünf Mädchen von der LA Nidwalden. Der Zieleinlauf war in der Reihenfolge Fiona Steffen, Rahel Blättler, Amy Leibundgut (TV Sarnen), Samira Odermatt, Delia Barmettler und Celine Inglin.

Die Kategorie Schüler B gewann Michael Hofmeister ganz knapp vor Alessio Wyrsch (SC Buochs).
Auch bei den Schülerinnen B wird die Rangliste von einer Läuferin von der LA Nidwalden angeführt: Tina Baumgartner heisst die Siegerin. Bei den jüngsten Mädchen lief Aline Durrer den sehr guten zweiten Rang heraus, Vierte wurde Zoé Beck.

Herbert Imboden

START
TYLING AG
MIGROS
asics
146
145
48

asics
800
813
812
805

Luzerner Stadtlauf:
Florian Lussy gewinnt die Nachwuchselite!

Nach seinem letzjährigen 5. Rang hatte sich Florian für das diesjährige Rennen über 2,45 km und 3 Elite-Runden viel vorgenommen. Die Stärken und Schwächen der Gegner waren bekannt, das Training in der vergangenen Woche etwas zurückgefahren und massenweise LA Nidwalden Fans auf der Strecke postiert.
So konnte es um Punkt 20.16 Uhr mit dem Rennen losgehen. Florian setzte sich gleich an eine vordere Position und bestimmte von Beginn an das Tempo mit. Als nach 2 Runden durch einen Konkurrenten eine Tempoverschärfung erfolgte, ging Florian souverän als einziger mit und machte dann auf der letzten halben Runde alles klar. So holte er den Sieg diskussionslos mit über 3 Sekunden Vorsprung auf Stefan Lustenberger und 4 Sekunden Abstand auf Rang 3.
An dieser Stelle HERZLICHE GRATULATION FLO!
Neben Florian erreichten in den Nachwuchskategorien zwei weitere Athlet/innen Podestplätze. Mirko Blättler (U18) belegte über 3,8 km gegen den älteren Jahrgang den hervorragenden 2. Rang und musste sich nur von Jonas Schüpfer (Sempach) geschlagen geben. Hinter ihm lief Lukas Nielen, der wie Stefan Lustenberger das Trainingslager in Latsch besucht hatte, auf den 3. Rang. Bei den U14 Mädchen wurde Fiona Steffen hervorragende 3., wobei sie sich nur von den Sclabas-Schwestern aus Bern geschlagen geben musste und damit beste Innerschweizerin war.
Zwei weitere Top-Ränge in ihren Kategorien erreichten Daniel Blättler als 4. bei den M30 und Sven Marti als 5. bei den M20. Letzterer absolvierte die 5,8 km lange Strecke in seiner ersten richtigen Saison als Läufer ausgezeichnete 1,5 Minuten schneller als im Vorjahr und reihte sich damit bereits in die regionale Spitze ein. Man darf auf die weitere Entwicklung von Sven gespannt sein, zumal die Vorbereitung auf den Stadltauf im WK alles andere als optimal war.
Die deutlichste Steigerung im Vergleich zum Vorjahr gelang aber dem U16-Athlet Remo Blättler. Nicht weniger als 2 Minuten und 18 Sekunden holte er über 3,8 km auf seine letztjährige Zeit heraus und lief damit fast so schnell wie sein Bruder Mirko vor einem Jahr. Belohnt wurde er mit Rang 5, gefolgt von Ramon Christen, der auf den 6. Rang lief. Bei den U18 & U20 männlich liefen im selben Rennen schliesslich Cedric Bösch und Fabian Näpflin je auf den 12. Rang.
Gegen viel auswärtige Konkurrenz zu behaupten hatten sich Nadja Wipfli und Daphne Bösch bei den U16 Mädchen. Neben zwei Schweizer Spitzenläuferinnen waren nämlich auch 4 Mädchen der «Eliteschule des Sports» aus Potsdam angereist, um die 2,1 km lange Strecke zu absolvieren. Als 5. und überlegen beste Innerschweizerin gelang das Daphne Büsch mit einem Kilometerschnitt von 3:36 min/km sehr gut. Mit ihrer Schlusszeit von 7:38, die letztes Jahr übrigens den Sieg bedeutet hätte, lag sie nur 7 Sekunden hinter Rang 3. Nicht ganz so gut lief es Nadja Wipfli, die wie viele andere Läufer/innen mit der trockenen Luft zu kämpfen hatte. Als zweitbeste Innerschweizerin lief sie aber trotzdem auf den guten 8. Rang.
Zwei weitere top-ten-Ränge kamen in den grossen Feldern der Kategorie U12 zustande. Tina Baumgartner wurde 5. bei den Mädchen, Michael Hofmeister holte bei den Jungs den 9. Rang. *Daniel Blättler*

Stig in Horw mit weiterer Spitzenzeit!

Trotz misslichen Bedingungen gab es in Horw das eine oder andere Glanzresultat zu feiern!
Beim 100 m-Lauf der Männer zeigte Stig Segat, dass die in Willisau gelaufene Zeit von 10.85 Sekunden keine Eintagsfliege war! Im Vorlauf lief Stig bei Nieselregen und etwas Rückenwind zum zweiten Mal in dieser Saison persönliche Bestzeit. Mit 10.77 drückte er seinen eigenen Vereinsrekord um weitere 8 Hundertstelsekunden!
Im Finallauf lief Stig zum dritten mal in seiner Karriere unter 11 Sekunden! Mit einer Zeit von 10.85 Sekunden belegte er am Schluss den zweiten Rang und verdiente somit sein erstes Preisgeld!

Mit Severin Niederberger war auch noch ein zweiter Sprinter ganz schnell unterwegs! Eine Woche zuvor lief er in Willisau noch 11.82 Sekunden. Nun pulverisiert auch Sevi seine PB und sank sie um 0.23 Sekunden auf 11.59 Sekunden.

Dass die Sprinter nicht nur über 100 Meter, sondern auch über die halbe Stadionrunde pfeilschnell sind, bewiesen sie am späteren Nachmittag. Sowohl Stig als auch Severin liefen über 200 Meter neue persönliche Bestzeiten! Stig mit 22.24 Sekunden und Sevi mit 23.80 Sekunden!

Für die Techniker waren die Wetterbedingungen nicht optimal und deshalb konnte man auch keine Spitzenresultate erwarten.
Im Weitsprung blieben Vreni Christen mit 4.64 Meter, Alexandra Keiser mit 4.45 Meter und Laura Eggerschwiler mit 4.41 Meter eher unter ihren Erwartungen.

Der einzige Weitspringer, dem das Wetter nichts anhaben konnte, war Nino Portmann, welcher mit 4.63 Meter seine persönliche Bestweite egalisierte.

Beim Kugelstossen trotze Simon Lussy den misslichen Wetterbedingungen und stellt mit der 4 kg Kugel eine neue persönliche Bestweite auf mit 9.01 Meter.

Nadja Wipfli stellte im 600 m-Lauf einen neuen Vereinsrekord auf mit der Zeit von 1:46.17. Obwohl sie noch in der U16 Kategorie startet, ist sie bereits die schnellste Frau in der LA Nidwalden über diese Distanz.

Ramon Christen stellte sogar zwei neue Vereinsrekorde auf. Über 600 Meter lief er 1:27.81 und im 100 Meter Hürdenlauf steht die neue Bestzeit bei 15.02 Sekunden.

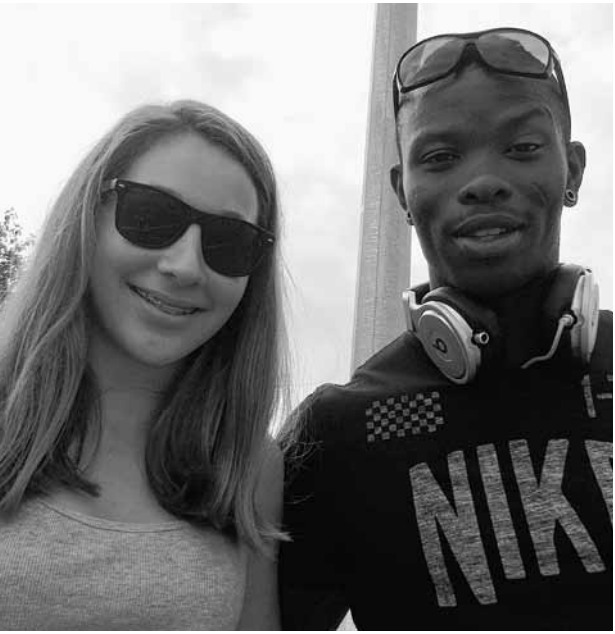
Mirko Blättler stellte im 800 m-Lauf eine neue persönliche Bestzeit auf mit 2:03.62 und kratzt schon kräftig an der 2 Minuten Schallmauer!

Julia Niederberger stellte mit 8.56 Sekunden über 60 Meter eine neue persönliche Bestzeit auf und war mit dieser Zeit die zweitschnellste in ihrer Kategorie.

Tobias Barmettler

Mirko, Dani, Nadja und Florian

Christian Gloor



Sabrina Imboden mit Reto Schenkel

Samira Odermatt

Michael Hofmeister

Kevin Kurmann (links) und Jonas Gauch (rechts)

Tina Baumgartner

Enya Steffen und Lilly Langer am Start

Ausgezeichneter Saisonstart für die Sprinter!

Am Eröffnungsmeeting in Willisau nutzten die Sprinter die erste Gelegenheit, um sich mit der Konkurrenz zu messen. Stig Segat, Severin Niederberger und Pascal Wullschleger starteten dabei alle beim Sprint-Dreikampf, welcher aus den Disziplinen 60 m, 100 m und 150 m bestand.
In den 9 Starts erliefen sich die drei schliesslich hervorragende 8 persönliche Bestleistungen und Stig Segat verbesserte auf allen drei Strecken den Vereinsrekord. Allen voran der 100 m-Sprint gelang ihm in 10.85 Sek. hervorragend und dass er in seinem ersten Rennen unter 11 Sek. gleich auch unter 10.90 Sek. läuft, damit hatte wohl er auch nicht gerechnet. Darüber hinaus unterbot Stig über 60 m in 6.99 Sek. eine weitere «magische Grenze» und über 150 m stoppte die Zeit bei schnellen 16.48 Sek.
Auch auf einen geglückten Saisonstart können Pascal Wullschleger und Severin Niederberger zurückblicken. Zwar liegen beide noch deutlich hinter Stig zurück, doch auch bei ihnen machte sich das harte Training im Winter bezahlt. So liefen beide in 11.69 Sek. (Pascal) und 11.82 Sek. (Severin) neue 100 m-PB und über 150 m stoppten die Uhren bei 17.52 Sek. (Pascal) resp. 17.85 Sek. (Severin). Letzterem gelang schliesslich in 7.48 Sek. auch noch eine neue 60 m-PB.
Neben den Dreien waren mit Noah Risi und Mirko Blättler auch zwei Nachwuchsathleten am Start. Noah lief in seinem ersten 80 m-Sprint gute 10.78 Sek., Mirko lief gegen die Männer einen ausgezeichneten 1000er in 2:41.09 Min./Sek. und verbesserte damit seine PB um rund 3 Sekunden. *Daniel Blättler*

Meetings Nottwil und Bellinzona

Am Stadioneröffnungsmeeting in Nottwil, welches mit der Rollstuhl-Schweizermeisterschaft ausgetragen wurde, waren Stig Segat und Daniel Blättler am Start. Stig bestätigte seine gute Form über 100 m in 10.83 Sek. und dem dritten Serienrang. Des Weiteren wurde er von Swiss Athletics für die 4 x100 m-Staffel 2 aufgeboten, in welcher er in der Besetzung Baumann – Segat – Gugerli – Binetti antrat. Während Stig auf seiner Ablösung einen sehr schnellen Eindruck machte, happerte es bei den Wechseln noch etwas und die resultierende Zeit von 41.42 Sek. lag unter den Möglichkeiten des Teams.
Daniel Blättler trat gegen die regionale Spitze über 1000 m an, konnte aber sein Potenzial nicht voll ausschöpfen. Mit 2:31.67 Min./Sek. lag er über eine Sekunde hinter seiner vor einer Woche gelaufenen Zeit in Winterthur zurück.
Auch am Meeting in Bellinzona waren mit Florian Lussy, Severin Niederberger und Pascal Wullschleger drei Leistungsathleten am Start. Florian trat über die 1500 m an und pulverisierte seine PB vom letzten Jahr um 6 Sekunden. In 4:02.50 Min./Sek. gewann er das Rennen souverän.
Severin und Pascal machten einen 200er, der bei beiden nicht ganz zur Zufriedenheit ausfiel: Pascal lief in 23.82 Sek. zwar eine neue PB, doch da sollte noch einiges mehr drinnliegen, meinte der 17-jährige Stansstader. Severin blieb in soliden 23.95 Sek. nur 15 Hundertstel hinter seiner Zeit von Horw. *Daniel Blättler*

Starker Nachwuchs in Hitzkirch und Altdorf

Während sich die einen «brav» nach dem Wettkampfplan richten, versuchen andere Athlet/innen der LA Nidwalden auch immer wieder anderswo ihr Glück. Sind diese dann so erfolgreich wie in den letzten beiden Wochen, so darf dies an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben.

Gleich 6 Podestplätze holten Lars, Julia, Celine, Nino P., Tina und Nino B. am UBS Kids Cup in Hitzkirch, wo gleichzeitig auch ein Migros Sprint ausgetragen wurde. Die Brüder Nino und Lars Portmann siegten beide in ihrer Kategorie, wobei bei beiden mit 5.11 m (Nino) resp. 4.97 m (Lars) eine hervorragende neue Weitsprung-PB resultierte. Nino liegt damit inzwischen auf dem 8. Rang der schweizerischen Bestenliste, in der Vereinsbestenliste U14 hat er sich auf Rang 3 vorgearbeitet. Nur wenig später, beim 60 m des Migros Sprints, folgte eine neue 60 m-PB in 8.22 Sek.

In der Kategorie U14W belegten Julia Niederberger und Celine Inglin mit den Rängen 2 und 3 gleich zwei Podestplätze im grossen Teilnehmerfeld. Mit 1699 resp. 1671 Punkten lieferten sie sich einen engen Wettkampf, wobei auch sie beide im Weitsprung brillierten: Mit 4.71 m (Julia) resp. 4.61 m (Celine) setzten sie sich nämlich gemeinsam an die Spitze der LA NW-Bestenliste U14 und diese ist nun doch immerhin schon 14 Jahre alt... Celine konnte weiter einen sehr guten Ballwurf auf 32.20 m verzeichnen, Julia war über 60 m in 8.74 Sek. die Schnellste.

Einen 2. Rang in Hitzkirch erkämpfte sich schliesslich Nino Baumgartner bei den 9-jährigen Knaben, auch Schwester Tina wurde bei den 11-jährigen Mädchen Zweite und übersprang im Weitsprung zum ersten Mal 4 Meter.

Nur einen Tag nach den Staffelmeisterschaften folgte dann mit dem Tellmeeting in Altdorf ein weiterer Streich der «Fraktion Buochs/Beckenried». Zunächst lief Celine in 8.98 Sek. über 60 m zum ersten Mal unter 9 Sekunden, dann bot sie eine eindrückliche Vorstellung im Hochsprung: Immer wieder wurde die Latte überquert, bis Celine die einzige im Wettkampf war und mit Hilfe von Trainer Sandro Jöri immer höher sprang. Die erreichten 1.40 m bedeuteten schliesslich U14-Vereinsrekord und aktuelle ILV-Saisonbestleistung.

Neben Celine erreichten auch Lars (1.41 m), Nino (1.38 m) und Julia (1.31 m) gute Hochsprungresultate. Für letztere galt nach dem Ausscheiden das Augenmerk auf dem Weitsprung, wo sie ihrerseits zu einem Meisterstück ausholte: Mit 4.97 m verbesserte Julia ihren Rekord im Weitsprung nach Hitzkirch nochmals um 26 cm, womit sie nun – im jüngeren Jahrgang wohlgemerkt – auf Rang 5 der Schweizerischen Bestenliste U14 steht.

Erwähnenswert ist schliesslich noch der erste Wettkampfeinsatz von LA-Kampfrichterchef Marco Portmann, der als Vorbereitung für die SVM das Kugelstossen mit der 7.25 kg Kugel absolvierte. Die erreichten 8.70 m stellen dabei aber sicher noch nicht Marcos Limit dar und wir dürfen auf das Abschneiden an der SVM gespannt sein.

Daniel Blättler

LG Unterwalden holt 11 Medaillen an den Staffelmeisterschaften in Zug

Erstmals wurden die Staffelmeisterschaften gemeinsam mit den Obwaldner Vereinen unter dem Namen LG Unterwalden bestritten. Dies hatte in verschiedenen Kategorien und Disziplinen eine Bündelung der Kräfte zur Folge, die sich auch in den gelaufenen Zeiten bemerkbar machte. Da man im Vergleich zu 2011 im Allgemeinen jedoch auf stärkere Konkurrenz traf, fiel die Medaillenausbeute mit 4 Gold-, 4 Silber- und 3 Bronzemedaillen im Rahmen der Erwartungen aus.

Die Ergebnisse der Staffeln mit Nidwaldner Beteiligung:

1. Rang
U16W: 3 x 1000 m mit Nadja Wipfli, Sabrina Imboden und Daphne Bösch in 10:11.76 Min./Sek.
U14W: 3x 1000 m mit Rahel Blättler und Samira Odermatt in 10:42.42 Min./Sek.
U14W: 5 x frei mit Julia Niederberger in 53.22 Sek.

2. Rang
Männer: 4 x 100 m mit Pascal Wullschleger, Stig Segat und Severin Niederberger in 42.77 Sek.
Männer: Olympische mit Daniel Blättler und Stig Segat in 3:20.36 Min./Sek.
U18M: Olympische mit Mirko Blättler und Nick Eggerschwiler in 3:34.27 Min./Sek.
U14M: 5 x frei mit Nino Portmann in 54.63 Sek.

3. Rang
U12W: 3 x 1000 m mit Tina Baumgartner, Mirjam Christen und Silvana Waser in 11:45.73 Min./Sek.

4. Rang
Männer: Olympische 2 mit Florian Lussy, Severin Niederberger, Pascal Wullschleger und Noah Risi in 3:23.83 Min./Sek. (neuer Vereinsrekord)

5. Rang
U18M: 4 x 100 m mit Mirko Blättler und Nick Eggerschwiler in 48.04 Sek.
U14M: 3 x 1000 m mit Lukas Egli und Fabio Christen in 10:34.13 Min./Sek.
U14W: 5 x frei 2 mit Nadine Achermann und Celine Inglin in 55.79 Sek.

Vorläufe
U16W: 5 x 80 m 2 mit Kim Niederberger, Delia Barmettler und Janine Stadler in 55.63 Sek.
U14M: 5 x frei 2 mit Cedric Achermann, Lukas Egli und Fabio Christen in 57.75 Sek.
U14W: 5 x frei 3 mit Hue-Lan Freimann in 59.17 Sek.
U14W: 5 x frei 4 mit Angela Odermatt und Delia Barmettler in 1:03.38 Min./Sek.

Daniel Blättler

Stig Segat

Daphne, Nadja und Sabrina (3x1000 m U16)

Severin Niederberger

Stig, Pascal, Severin und Reto Vögeli (4x100 m)

Eröffnungsmeeting Sarnen

Die erste Durchführung des Meetings auf der neuen Bahn im Sarner Seefeld war ein voller Erfolg: über 500 Athlet/innen aus der ganzen Schweiz reisten an und absolvierten bei angenehmem Sommerwetter über 1200 Disziplinenstarts.
Das unter dem Patronat der LG Unterwalden organisierte Meeting durfte von Nidwaldner Seite auf über 20 engagierte Kampfrichter/innen und Helfer/innen zählen, die über Stunden hinweg seriöse Arbeit leisteten. An dieser Stelle danke euch allen für den tollen Einsatz!
Doch nun zum sportlichen Geschehen: Mit rund 40 Athlet/innen war die LA Nidwalden einer der grössten Vereine und fast alle, die für 2012 eine Lizenz gelöst haben, waren dabei. Gleich zu Beginn ein erstes Highlight: Severin Niederberger läuft über 400 m Hürden starke 58.36 Sek. und verbessert damit den Vereinsrekord um über 2 Sekunden. Noch 36 Hundertstel trennen ihn damit von der Limite für die Qualifikation der Aktiven SM, die Anfang Juli stattfinden wird.
Stig Segat, aktuell stärkster Nidwaldner Leichtathlet und achtbester Schweizer über die 100 m, läuft die Sprintstrecke in schnellen 10.83 Sek. und bestätigt damit seine hervorragende Form. Auch Florian Lussy läuft über 800 m in 1:57.09 ein starkes Rennen und lässt sich weder vom Wind noch vom zu schnell gestarteten Rennen aus dem Konzept bringen.
Solide Leistungen waren auch bei den Frauen zu verzeichnen: Laura Eggerschwiler übersprang im Hochsprung 1.53 m, Vreni Christen folgte nur wenig dahinter mit 1.50 m. Alexandra Keiser kratzte mit 4.98 m im Weitsprung an der Fünfmetermarke, dicht gefolgt von Vreni mit 4.85 m.
Ein erfreuliches Bild bot der 3000 m-Lauf der Männer, in welchem gleich zwei Nidwaldner ihren Einstand auf der Bahn gaben: Sven Marti und Matthias Fanger absolvierten das Rennen über 7,5 Bahnrunden in guten 9:29.22 resp. 10:14.80 und Sven wurde guter Dritter. Damit konnte er aber Daphne Bösch nichts vormachen, die ihrerseits bei den U16 über 5 Bahnrunden (2 km) bald einem ungefährdeten Sieg entgegenlief. Was auf den letzten 100 m folgte, war ein eindrücklicher Schlussspurt, dank welchem sie das Ziel in neuem Vereinsrekord (7:17.15) erreichte.
Neben diesen vielen guten Ergebnissen gab es unter den Leistungsathleten auch einen Pechvogel: Ramon Christen startete über die 100 m Hürden vielversprechend, doch bei der letzten Hürde zog er sich trotz guter Zeit eine Verletzung zu. Für ihn heisst es nun «schonen» und Ramon muss sowohl an der Staffel als auch an der SVM auf den Start im Team verzichten.
Auch mit Athlet/innen des Freitagtrainings war die LA Nidwalden zahlreich vertreten. So sorgte Nino Portmann für mehrere Spitzenplätze in der Kategorie U14 und neben dem Sprint (8.43 Sek./60 m) liess er auch im Weitsprung (4.71 m) die gesamte Konkurrenz hinter sich. Auffallend ist in dieser Kategorie die grosse Dichte von Unterwaldner Athleten an der Spitze, was im Hinblick auf die Staffelmeisterschaften nächstes Wochenende eine sehr gute Ausgangslage darstellt.
Zur Überraschung vieler war nicht nur bei den U14 sondern auch bei den U12 Jungs ein Nidwaldner an der Spitze: Michael Hofmeister gewann neben dem 60 m (9.19 Sek.) und dem Weitsprung (4.27 m) auch den Ballwurf (44.11 m) und darf im Hinblick auf die EKM jetzt sicher als Medaillenkandidat gehandelt werden.

Daniel Blättler

1000 m-Lauf mit Fabio Christen (216) und Lukas Egli (221)

Nadja Wipfli

Ramon Christen

SVM: LG Unterwalden mit 4 Siegen

Bereits zum fünften Mal nahmen die Männer in der Regionalliga an der SVM teil, diesmal allerdings mit dem klaren Ziel, als Sieger des Wettkampfs in die NLC aufzusteigen. Dank den passenden Disziplinenkombinationen von Nid- und Obwaldnern konnte so in Hochdorf ein schlagkräftiges Team an den Start gehen.
Die meisten Athleten schafften es in Folge, für die LG an ihre Bestleistungen anzuknüpfen und so gelang trotz eines schlechten Staffelergebnisses der angestrebte Sieg mit deutlichem Vorsprung. Die Teams aus Zürich und Zug wurden auf die Plätze 2 und 3 verwiesen und der Pokal, der ein Stück Tartanbelag enthielt, durfte entgegengenommen werden. Das Resultateblatt:

Verein	**LG Unterwalden (LG Unterwalden 1)**	Kategorie	**MAN**	
Im Wettkampf gegen	LV Wettingen-Baden, CA Genève, LC Regensdorf, TSV 2001 Rotkreuz, Hochwacht Zug, G.A. Neuchâtelois, TV Riehen, LAR TV Windisch, LK Zug, LG Züri+			
200 m	Segat Stig, 91, SUI	22.14	/ -0.1	
	Vögeli Reto, 89, SUI	22.67	/ -0.1	26
400 m	Lussy Florian, 94, SUI	53.01		
	Niederberger Severin, 93, SUI	53.66		17
800 m	Blättler Daniel, 82, SUI	1:55.79		
	Lussy Florian, 94, SUI	1:56.66		25
3000 m	Blättler Mirko, 96, SUI	9:17.28		
	Schelbert Marcel, 92, SUI	9:18.68		25
110 m Hürden 106.7	Vögeli Reto, 89, SUI	15.04	/ 0.1	
	Wullschleger Pascal, 94, SUI	16.85	/ 0.2	26
Hoch	Omlin Manuel, 96, SUI	1.80		
	Barmettler Tobias, 85, SUI	1.80		23
Weit	Segat Stig, 91, SUI	6.18	/ -1.9	
	Omlin Manuel, 96, SUI	6.10	/ -0.5	23
Kugel 7.26 kg	Oberholzer Lukas, 76, SUI	12.05		
	Gloor Christian, 82, SUI	9.01		21
Speer 800 gr	Wullschleger Pascal, 94, SUI	43.70		
	Barmettler Tobias, 85, SUI	38.75		15
4x100 m	LG Unterwalden 1	49.43		4
	1. Wullschleger Pascal, 94, SUI 2. Segat Stig, 91, SUI 3. Vögeli Reto, 89, SUI 4. Niederberger Severin, 93, SUI	**Subtotal**		**205**
		Total		**205**

Auch die Frauen starteten am Samstag zum ersten Mal an der SVM. Aufgrund mehrerer Ausfälle ging dann aber nur ein dezimiertes Team an den Start, das in der Regionalliga B den 4. Rang erreichte.
Am Sonntag war dann der Nachwuchs an der Reihe: Insgesamt 5 vereinsübergreifende Teams starteten in Hochdorf und gleich in drei Kategorien hiess der Sieger am Schluss «LG Unterwalden»: Die U14 Jungs, die U14 Mädchen und die U12 Mixed setzten sich allesamt gegen die regionale Konkurrenz durch und gewannen die SVM. *Daniel Blättler*

Nadja Wipfli gewinnt an der Steeple-SM Silber!

Anlässlich des Laufsportabends von Uster Running wurde auch die 10 000 m- und Steeple-Schweizermeisterschaft ausgetragen. Zum ersten Mal wagte sich dabei mit Nadja Wipfli eine Nachwuchsathletin aus der LA Nidwalden im Steeple an den Start.
Nadja, eigentlich noch U16-Athletin, startete bei den U18-Frauen über 2000 m Steeple. Dabei war 5 Mal der Wassergraben zu überwinden, daneben standen pro Runde noch 4 «normale» Hürden im Weg.
Nadja meisterte ihren Wettkampf erstaunlich gut und zeigte vor allem über den Hürden, was sie im Training des vergangenen Jahres gelernt hatte. Die Uhren stoppten schliesslich bei 7:51.50 Min./Sek., womit sie den hervorragenden 2. Rang erreichte. Der Rückstand auf die Siegerin Loriana De Martin betrug lediglich 11 Sekunden.
Zu später Abendstunde schnürten mit Florian Lussy, Daniel Blättler und Mirko Blättler dann auch 3 weitere Athleten aus Nidwalden die Nagelschuhe. Florian zeigte über 800 m über 1:57.11 ein gutes Rennen, leider musste er aber über weite Strecken alleine laufen. Auch Daniel gelang über 1500 m in 4:01.75 ein solides und konstantes Rennen, Mirko musste in 4:18.84 seinem hohen Anfangstempo Tribut zollen. Für seinen ersten 1500er darf sich die Zeit aber trotzdem sehen lassen.

Daniel Blättler

Regionenmeisterschaften Aarau 2012

Eine Nidwaldner Delegation von fünf Mädchen und fünf Jungs reiste nach Aarau an die Regionenmeisterschaften. Die Athleten hatten viele erfolgreiche Wettkämpfe hinter sich und ein Meistertitel lag absolut im Bereich des Möglichen.

Noah und Lars absolvierten am Samstag den 80 m-Sprint und den Weitsprung. Während sie im 80 m-Vorlauf leider ausschieden, erreichten sie in der Sandgrube eine Weite von 4.82 m (Lars) und 4.25 m (Noah).

Celine startete mit Speerwurf in den Wettkampf und warf diesen auf gute 21.55 m. Nachmittags starteten die Läufer über 2000 m. Bei der Kategorie U16W zeigte Daphne mit 7:06.52 ein tolles Rennen und belegte den 2. Rang, während Nadja mit 7:11.12 das Podest knapp verpasste und Vierte wurde.

Auch Remo landete in seiner Kategorie auf dem vierten Platz mit 6:42.13. An der Spitze konnte Rahel mitmischen, sie musste sich nur von Eggenschwiler Lea (Basel) geschlagen geben und durfte mit 7:31.74 die Silbermedaille entgegennehmen.
So rundeten die Läufer den ersten Tag mit guten Ergebnissen ab, während die Techniker alle am Sonntag nochmals antraten.

Nino startete den Tag mit dem 60 m-Vorlauf gefolgt von Julia und Celine über die gleiche Distanz. Für alle drei war dies eine leichte Übung, qualifizierten sie sich doch mühelos für die Halbfinale. Leider war dieser Endstation für Julia mit 8.59 Sek. und Celine 8.73s, während Nino sich mit guten 8.31 Sek. (VL) und 8.48 Sek. (HF) als einziger Athlet mit Jahrgang 2000 für den Final qualifizieren konnte. In diesem verpasste er das Podest nur knapp und schloss mit 8.48 Sek. auf dem vierten Platz ab.
Weniger gut lief es Julia im Kugelstossen, wo sie die 3 kg schwere Kugel 6.20 m stossen konnte und 23. wurde. Lars sprang währenddessen über die Hochsprunglatte, wo er 1.45 m knapp riss und Noah wagte sich an den Hürdenlauf und lief die 100 mH in 18.94 Sek.

Im Weitsprung konnte Julia ihr Können ein Weiteres mal zeigen. Sie erreichte 4.69 m und wurde als bestes 2000-er Mädchen Vierte, während Celine 4.40 m weit springen konnte. Ebenfalls bester 2000-Junge im Weitsprung war Nino, er wurde mit viel Pech Neunter. Sein letzter Sprung war klar weiter, doch wurde er vom Kampfrichter leider falsch gemessen.

Auch am Sonntag standen zum Abschluss Läufe auf dem Programm und wir hofften im Geheimen noch immer auf den Meistertitel. Ramon zeigte ein tolles Rennen mit einem Kopf an Kopf-Finish und musste sich von Simon Schüpbach aus Gettnau um nur gerade 64 Hundertstelsekunden geschlagen geben. Er beendete das Rennen in 1:30.93 und Lars erreichte im selben Lauf eine Schlusszeit von 1:52.29.

Wenn auch der Meistertitel ausblieb, so durfte unsere Delegation mit 3 Silbermedaillen nach Hause reisen. Wir gratulieren allen herzlich zu den gezeigten Leistungen.

Luzia Filliger

Gute Stimmung im Training bei den U14-Mädchen.

Laufgruppe «Bolt»?

22 Medaillen am ILV-Event

Folgende Athlet/innen konnten sich am ILV-Event in Luzern am 16./17. Juni in ihrer Kategorie eine Medaille umhängen lassen:

1. Rang:

Stig Segat	Männer	100 m	10.70 Sek.
Stig Segat	Männer	200 m	22.03 Sek.
Daphne Bösch	U16 Frauen	2000 m	7:01.24 Min./Sek.
Fiona Steffen	U14 Frauen	2000 m	7:17.56 Min./Sek.
Julia Niederberger	U14 Frauen	Weit Zone	4.76 m
Michael Hofmeister	U12 Männer	Weit Zone	4.55 m
Nadine Achermann	U14 Frauen	Diskus	20.43 m
Pascal Wullschleger	U20 Männer	110 m Hürden	16.04 Sek.
Ramon Christen	U16 Männer	600 m	1:29.15 Min./Sek.

2. Rang:

Sven Marti	Männer	5000 m	16:38.96 Min./Sek.
Pascal Wullschleger	U20 Männer	100 m	11.27 Sek.
Sabrina Imboden	U16 Frauen	Speer 400gr	33.59 m
Lukas Egli	U14 Männer	2000 m	7:15.01 Min./Sek.
Nino Portmann	U14 Männer	60 m	8.59 Sek.
Nino Portmann	U14 Männer	80 m Hürden	14.18 Sek.
Nino Portmann	U14 Männer	Weit Zone	4.67 m
Michael Hofmeister	U12 Männer	Ball 200g	39.55 m

3. Rang:

Laura Eggerschwiler	Frauen	Hoch	1.50 m
Pascal Wullschleger	U20 Männer	200 m	23.41 Sek.
Pascal Wullschleger	U20 Männer	Speer 800g	41.98 m
Sabrina Imboden	U16 Frauen	600 m	1:45.63 Min./Sek.
Julia Niederberger	U14 Frauen	60 m	8.52 Sek.
Rahel Blättler	U14 Frauen	2000 m	7:36.19 Min./Sek.

Daniel Blättler

Bonus Track Nottwil

Der als Swiss Meeting geführte Bonus Track in Nottwil wurde vor allem auf die Sprint- und Laufdisziplinen ausgerichtet, was 7 Nidwaldner Leistungsathleten zu einem Start animierte.

Florian Lussy entschied sich eine Woche vor der SM zu einem Start über 400 m, wo er bis dahin mit einer Zeit von 53.01 Sek. zu Buche stand. Mit ihm auf der Startlinie stand in Serie 3 der für die LA Nidwalden startende Samuel Häller, seinerseits seit 2 Jahren Inhaber des 400 m-Vereinsrekords in 52.55 Sek. Ein spannendes Duell war also vorprogrammiert... Florian startete 2 Bahnen hinter Samuel und hatte diesen folglich immer im Blick. Er startete schnell, überholte bald den Läufer auf der Bahn dazwischen und 150 m vor dem Ziel zog er an Samuel vorbei. Das Ziel erreichte Florian schliesslich in 52.49 Sek., rund 1 Sekunde vor Samuel. Damit erkämpfte sich Florian seinen ersten (aber bestimmt nicht letzten) Aktiven-Vereinsrekord.

In Abwesenheit von Stig Segat, der sich am Wochenende vor der SM schonen wollte, waren die Sprinter mit Pascal Wullschleger und Severin Niederberger vertreten. Beide waren über 100 m und 200 m gemeldet, wobei die erste Disziplin in der brütenden Hitze bei beiden etwas langsamer ausfiel als vor 2 Wochen an der EKM. Über 200 m lief es dann aber besser und in einem spannenden Duell pushten sie sich gegenseitig zu neuen PBs. Bei Pascal stoppte die Zeit bei 23.32 Sek., Severin war nur knapp dahinter in 23.46 Sek.. Für beide liegt damit die Limite für die U23-SM im September (23.30 Sek.) in Reichweite.

Über 600 m wurde in Nottwil schliesslich der «U16-König» erkoren, wo Ramon Christen als letztjähriger Zweiter und aktueller Kantonalmeister auch ein Wörtchen mitreden wollte. Da Ramon noch immer durch eine Verletzung geschwächt ist, ging er das Rennen konstant an und musste schon bald den Glarner Tom Elmer ziehen lassen. In 1:28.72 wurde er schliesslich Dritter und durfte als einziger Nidwaldner des Anlasses auf das Podest steigen.

Schliesslich waren über 1500 m mit Daniel und Mirko Blättler wieder zwei Nidwaldner am Start. Für Daniel war es die SM-Hauptprobe, Mirko seinerseits hatte das Ziel, so nahe wie möglich an den SAT-Richtwert von 4.12 Min. heran zu laufen. Daniel konnte in Serie 2 mitlaufen und zeigte ein konstantes Rennen. Im Gegensatz zum letzten Jahr konnte er aber auf den letzten 200 m nicht mehr wunschgemäss zusetzten und so blieb der 8. Rang mit einer Zeit von 4:00.45 Min./Sek. Auch Mirko lief in Serie 4 die ersten beiden Runden nach Plan, bevor er das Tempo bei windigen Verhältnissen leicht zurücknehmen musste. Im Ziel war er mit den gelaufenen 4:16.95 Min./Sek. dann zwar leicht enttäuscht, doch immerhin resultierte eine um fast 2 Sekunden schnellere neue PB.

Daniel Blättler

Migros Sprint Kantonalfinal NW, 29. Juni 2012

Für die LA Nidwalden fahren 10 Sprinterinnen und Sprinter nach Sion

Dieses Jahr nahmen 131 Sprinterinnen und Sprinter am Kantonalfinal im Eichli in Stans teil. Aufgrund der vielen Anlässe an diesem Wochenende war es nicht verwunderlich, dass der Teilnehmerrekord knapp verpasst wurde.
Die Jüngsten starteten erstmals in eigenen Kategorien über 50 m, konnten sich aber noch nicht für den Schweizerfinal qualifizieren. Besonders erfolgreich für die LA Nidwalden unterwegs waren Jack Zihlmann (M7), Kilian Zumbühl (M8) und Anna Matti (W9), welche ihre Kategorien gewonnen haben.
Über 60 m qualifizierten sich ausschliesslich Mädchen der LA Nidwalden für den Final: Nadine Strick (W10), Tina Baumgartner (W11), Julia Niederberger (W12) und Denise Durrer (W13), wobei Julia mit 8.48 Sek. besonders schnell und Denise mit 0.01 Sek. Vorsprung besonders knapp gewonnen haben. Auch die Jungs waren sehr erfolgreich. Cédric Achermann (M10), Michael Hofmeister (M11) und Nino Portmann (M12) gewannen ihre Kategorien sicher. Da Nino als letztjähriger Sieger für den Schweizer Final bereits vorgängig qualifiziert war, darf auch Shawn Taylor als Zweiter am Final teilnehmen.
Die ältesten Mädchen und Knaben starteten über 80 m. Mit Daphne Bösch (W14) und Sabrina Imboden (W15) konnten sich zwei weitere Leichtathletinnen für den Final qualifizieren.
Ein herzliches Dankeschön gilt allen Helferinnen und Helfern, die wie immer einen vorbildlichen Einsatz geleistet haben.

Jürg Eggerschwiler

Celine Inglin, Hue-Lan Freimann, Alicia Brun, Simona Wullschleger.

UBS Kids Cup, 30. Juni 2012

121 Kinder haben mit viel Begeisterung an der lokalen Ausscheidung des UBS Kids Cup in Stans teilgenommen. In den drei Disziplinen 60-Meter-Sprint, Weitsprung und Ballweitwurf hat sich der Leichtathletik-Nachwuchs im Eichli in Stans packende Duelle geliefert. Den Besten winkt nun die Teilnahme am Kantonalfinal.

Der UBS Kids Cup wurde vom Leichtathletikverein LA Nidwalden reibungslos organisiert. So sorgten über 40 Helfer dafür, dass den Nidwaldner Kindern und Jugendlichen ein tolles sportliches Erlebnis geboten wurde. OK- und Vereinspräsident Jürg Eggerschwiler war mit dem Anlass sehr zufrieden. Der von Swiss Athletics und Weltklasse Zürich durchgeführte Leichtathletik-Dreikampf findet als nationale Nachwuchs-Serie übrigens an rund 450 Orten mit Zehntausenden von Kindern statt.

Wer sich von den erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern in Stans für den Kantonalfinal Unterwalden vom 26. August auf dem Sarner Seefeld qualifiziert hat, steht noch nicht fest. Dazu müssen die Resultate der letzten lokalen Ausscheidung in Hergiswil vom 6. August abgewartet werden. Beim Kantonalfinal geht es dann um die Teilnahme für den Schweizer Final vom 1. September im Zürcher Letzigrund.

Kategoriensieger:

Weibliche Jugend
Jg 05: Nora Baumgartner, LA Nidwalden, 563 Punkte
Jg 04: Alexandra Stucki, Hochwacht Zug, 978 Punkte
Jg 03: Hanna Hönger, LV Horw, 947 Punkte
Jg 02: Nadine Strik, LA Nidwalden, 1215 Punkte
Jg 01: Tina Baumgartner, LA Nidwalden, 1282 Punkte
Jg 00: Julia Niederberger, LA Nidwalden, 1726 Punkte
Jg 99: Cornelia Rohrer, TV Sarnen LA, 1433 Punkte
Jg 98: Jasmin Budmiger, Leichtathletik Kerns, 1826 Punkte
Jg 97: Sabrina Imboden, LA Nidwalden, 1979 Punkte

Männliche Jugend
Jg 05: Bung Meng Freimann, SC Buochs, 569 Punkte
Jg 04: Bung Hua Freimann, SC Buochs, 882 Punkte
Jg 03: Nino Baumgartner, LA Nidwalden, 897 Punkte
Jg 02: Cédric Achermann, LA Nidwalden, 1019 Punkte
Jg 01: Michael Hofmeister, LA Nidwalden, 1327 Punkte
Jg 00: Fabio Haueter, TV Sarnen LA, 1519 Punkte
Jg 99: Roy Imfeld, STV Alpnach LAGr, 1569 Punkte
Jg 98: Semyel Bissig, Renngruppe Bannalp, 1826 Punkte
Jg 97: Kristian Berisha, SC Buochs, 1920 Punkte

Jürg Eggerschwiler

SM Aktive:
Stig Segat sprintet haarscharf an der Medaille vorbei!

Stig Segat erreichte mit dem 4. Rang über 100 m das bisher beste Ergebnis seiner noch jungen Karriere. Hinter den beiden Internationalen Rolf Malcom Fongué und Steven Gugerli lieferte er sich mit Pascal Müller vom BTV Aarau ein haarscharfes Duell, welches die Kampfrichter erst nach zweiminütiger Beratung zugunsten von Müller entschieden.
Nach der U23-SM vom letzten Herbst wurde Stig damit erneut undankbarer 4. Nichtsdestotrotz darf dieser Platz des Stansstaders als riesiger Erfolg gewertet werden, war es doch das beste Sprintergebnis eines Nidwaldners an einer Aktiven-SM seit Gründung der LA Nidwalden.
Neben Stig waren mit Florian Lussy und Daniel Blättler zwei weitere Nidwaldner auf den Laufdistanzen am Start. Florian lief über 800 m ein gutes Rennen und erreichte in der zweiten Serie den guten 4. Rang. Da über 800 m in den Vorläufen aber hart selektiert wird und nur die besten 8 ins Finale kommen, war er an seiner ersten Aktiven-SM davon noch rund 2 Sekunden entfernt.
Ganz und gar nicht lief es Daniel Blättler, der mit einer Achillessehnenentzündung angeschlagen an den Start gehen musste. Er belegte in seinem Vorlauf den letzten Platz und verpasste damit den Finaleinzug vom Vorjahr deutlich.

Daniel Blättler

Wichtige Hinweise

Mitgliedermeldungen:
Nur wenn Ein- und Austrittsmeldungen korrekt erfolgen, können die Mitgliederliste und die Verteiler korrekt geführt werden.
Grundsätze: **Eintritte** können jederzeit mit schriftlicher Mitteilung an das Sekretariat erfolgen.
Austritte erfolgen per Ende Vereinsjahr (GV) mit schriftlicher Mitteilung bis Ende Oktober an das Sekretariat.

Sekretariat:
LA Nidwalden, Gaby Gauch
Wächselacher 119, 6370 Stans
famgau@bluewin.ch

Demissionen:
Wir hoffen natürlich, dass alle Funktionäre auch nächstes Jahr weitermachen werden. Sollte trotzdem ein Rücktritt von einem Amt feststehen, organisiert der/die Zurücktretende idealerweise selbst eine/n Nachfolger/in. Falls dies nicht möglich ist, bitten wir um Mitteilung bis spätestens Ende August, um genügend Zeit für das Finden eines Ersatzes zu haben.

Der Vorstand

ACHERMANN

www.achermannsport.ch

INTERSPORT®

MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG

Wir produzieren vorfabrizierte Betonelemente von höchster Qualität. Prompt, wirtschaftlich und zuverlässig. Mit erstklassigem Service von A – Z. Wir bieten innovative Lösungen für alle Bereiche der Bauindustrie. Produkte unserer Marken **BRUN**, **CAVAG**, **FAVERIT®**, **ZANOLI**.

MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG | Werk Rozloch | 0848 200 210 | www.mueller-steinag.ch

Alles aus einer Hand durch die Verkaufsgesellschaften der MÜLLER-STEINAG Gruppe: CREABETON BAUSTOFF AG, MÜLLER-STEINAG BAUSTOFF AG und MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG.

Ihre Gesundheit – unser Anliegen

Kolping Krankenkasse AG
Regionalagentur Nidwalden

Xaver Theiler
Engelbergstr. 14, 6370 Stans
Tel. / Fax 041 610 16 13
x.theiler@mykolping.ch

Für Ihre Gesundheit

KOLPING

www.mykolping.ch