

SPRINT

Vereinsmagazin der LA Nidwalden

Ausgabe 1/2025



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Ausrüster



Sportförderung



Printpartner





**Der Weg zum Erfolg ist nicht gemütlich.
Aber erreichbar.**

**WRS wünscht dir viel «Biss»
und gratuliert dir herzlich zu jedem
erreichten Ziel.**



3 Millionen Tonnen
bewegen unsere Lokomotiven
gemeinsam pro Jahr.



Tag & Nacht
für Sie und
Ihre Güter im Einsatz.



Rund 100 Mitarbeitende
sind zurzeit bei WRS beschäftigt.



Unser Familienbetrieb
entscheidet schnell, flexibel
und kundenorientiert.

» **Schweiz, operatives Zentrum und Hauptsitz:**

WRS Widmer Rail Services AG, Emmetterstrasse 3, 6375 Beckenried

» **Deutschland:** WRS Deutschland GmbH, Beiertheimer Allee 22, Karlsruhe

INHALTSVERZEICHNIS

Ausgabe 1/2025

- 04** Nino Portmann absolviert Rekrutenschule in Magglingen
- 05** Cross-EM
- 06** Chlauslauf Affoltern
- 08** Bohnanzaturnier
- 09** Shirin und Navid gewinnen am Silvesterlauf
- 10** Altjahrestraining – Super10Kampf
- 12** Ausscheidung UBS Kids Cup Team
- 14** Athletenportraits Amelia Thomi und Jan Habermacher
- 16** Skiweekend Bannalp
- 17** Rückblick auf die Hallensaison 2025
- 18** Reppischtallauf
- 19** Skitag 2025 – Schnee, Sonne und Spass
- 20** Innerschweizer Crossmeisterschaften
- 22** Regionalfinal UBS Kids Cup Team
- 24** Zwei Medaillen an der Cross-SM
- 26** Spitzenleistungen von Shirin Kerber und Sven Marti an der SM 10 km Strasse
- 28** Schweizerfinal UBS Kids Cup Team
- 30** Sport und Ramadan
- 32** Athletenportrait Delphina Schmied
- 33** 48. Obwaldner Schüler- und Volkscross
- 34** Impressionen aus dem Training

IMPRESSUM

Redaktionsteam

Daniel Blättler (Koordination Berichte)
Julia Niederberger (Layout)
Gushti Baumgartner (Sponsoring)
Sven Marti (Bilder)

Redaktionsschluss Sprint 2/2025

31. Juli 2025

Druck

ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

Auflage

340 Exemplare

NINO PORTMANN ABSOLVIERT REKRUTENSCHULE IN MAGGLINGEN

Neben den 70 Athletinnen und Athleten aus 19 verschiedenen Sportarten ist auch der Beckenrieder Zehnkämpfer Nino Portmann als Büroordonanz in die laufende Rekrutenschule nach Magglingen eingerückt. Er wird vorwiegend im administrativen Bereich der Spitzensport-RS eingesetzt werden, darf aber in der Freizeit von der Infrastruktur und den Trainern in Magglingen profitieren. Insgesamt sind Ende Oktober 46 Männer und 24 Frauen nach Magglingen eingerückt. Unter ihnen auch prominente Namen wie der Weltrekord-Schwimmer Noè Ponti und der Olympia-Kunstturner Matteo Giubellini. Die grösste Delegation bilden in der laufenden Spitzensport-RS die Radsportler/innen, die zu elft in Magglingen dabei sind. Auch die Leichtathletik ist mit zehn Rekrutinnen und Rekruten sehr gut vertreten. Im Weiteren sind noch folgende Sport-

arten dabei: Rudern, Schwimmen, Kunstturnen, Schwingen, Fussball, Badminton, Fechten, Judo, Kanu, Wasserspringen und Tennis. Neben Nino Portmann sind aus Ob- und Nidwalden noch drei Ruderer an der Spitzensport-RS dabei: Shamall Suero Santana und Alexander Bannwart (beide aus Sarnen) sowie Gian Luca Egli aus Beckenried. Die Spitzensport-RS dauert insgesamt 18 Wochen und wird als grossartige Förderung der Schweizer Sportszene betrachtet.

Wir wünschen Nino, dass er diese Bedingungen optimal nutzen kann und in Zukunft seine Leistungen weiter steigern wird. Er möchte sich im Zehnkampf baldmöglichst in den Club der 8000 Punkte vorkämpfen.

Franz Hess



NINO BERICHTET AUS SPITZENSPORT-RS

Ich bin seit dem 28. Oktober 2024 in der Spitzensport-RS. Die ersten drei Wochen dienten der militärischen Grundausbildung und seit dieser Woche bin ich jeweils einen Halbtage im Büro. Wir geniessen momentan spannende Ausbildungen im Career Management, an denen ich wie alle anderen Rekrutinnen und Rekruten teilnehmen darf. Ich kann hier von einer optimalen Infrastruktur und einem professionellen Umfeld profitieren und freue mich auf die kommenden Wochen. Unsere diesjährige Spitzensport-RS geht bis am 14. März 2025. Das

militärische Highlight war sicher der Marsch und das Biwakieren in der dritten Woche. Wir sind von Bern aus 15 Kilometer marschiert und haben dann unser Zelt im Wald selber aufgebaut und uns mit einem Chili Johnny verpflegt. Nach einer kalten Nacht mussten wir am Morgen um 6 Uhr unser Zelt wieder abbauen und es ging zurück nach Biel. Während diesen drei Wochen lernten wir aber auch andere militärische Dinge wie zum Beispiel sich korrekt an- und abzumelden, die Gradabzeichen, Zugsschule usw.



CROSS-EM

Antalya (Türkei), 8. Dezember 2024

An der Cross-EM in Antalya liefen die U20-Läuferinnen Shirin Kerber und Fabienne Müller auf die hervorragenden Ränge acht und zehn. Währenddem die U20-Frauenequipe in der Teamwertung nur knapp am Podest vorbeischrämte, klassierte sich das Schweizer U20-Männerteam so weit vorne wie noch nie in der Geschichte der Cross-EM.

Swiss Athletics

Shirin Kerber (LA Nidwalden) und Fabienne Müller (LV Langenthal) erreichten an der Cross-EM in Antalya die besten Einzelresultate. Kerber wählte dieselbe Taktik wie an der letztjährigen Cross-EM in Brüssel (Belgien), an welcher sie ebenfalls einen Spitzenplatz (6.) herauslief: Die 18-Jährige teilte ihre Kräfte geschickt ein und verbesserte sich rangmässig von Runde zu Runde. Die Siegerin des Qualifikationswettkampfes in Regensdorf und U20-Cross-Schweizermeisterin belegte den tollen 8. Rang. Mit Fabienne Müller lief eine weitere U20-Zentralschweizerin in die Top 10. Da Annouk Dana (STB) und Constance Pittet (Athlétisme Viseu Genève) ebenfalls stark abschnitten, sorgte die Equipe in der Teamwertung mit Rang vier für einen Exploit.





CHLAUSLAUF AFFOLTERN

8. Dezember 2024

Am 8. Dezember 2024 fand bei kühlen, aber sonnigen Bedingungen der traditionelle Chlauslauf in Affoltern am Albis statt. Während der Lauf für einige Läufer/innen schon fast zur Tradition gehört, standen andere zum ersten Mal an der Startlinie. Die LA Nidwalden war mit 24 Athletinnen und Athleten am Start und konnte sich über drei Podestplätze freuen.

Rahel Blättler

Los ging es um 10 Uhr mit den jüngsten Teilnehmer/innen der Kategorie U10w/m über eine Runde à 650 m. Trotz der frühen Startzeit waren die Athletinnen und Athleten hoch motiviert. Bei den Mädchen waren gleich fünf Läuferinnen der LA Nidwalden dabei. Amelia Thomi zeigte ein starkes Rennen und belegte den neunten Platz. Kurz dahinter folgten Leandra Christen, Emely Töngi, Flavia Hug und Sara Wegmann auf den Plätzen 11, 12, 17 und 19. Bei den Jungs war Aaron Reinhardt der Schnellste und lief als Achter ins Ziel. Nur zwei Sekunden trennten Nico Zimmermann und Nico Achermann, die als 11. und 13. die Ziellinie überquerten.

Zehn Minuten später fiel der Startschuss für die U12w/m, diesmal über die doppelte Distanz. Mara Stalder sorgte für den ersten Podestplatz des Tages und wurde Zweite. Auch Leonie Achermann lief ein gutes Rennen und erreichte Platz 16. Bei den Jungs starteten Nick Achermann und Raphael Rohr für die LA Nidwalden und belegten die Plätze 11 und 12.

Bei den U14m ging Jonas Kempf über dieselbe Distanz an den Start. Er verpasste das Podest nur knapp, konnte sich aber über einen tollen vierten Platz freuen.

In der Kategorie City Runners liefen gleich elf Läufer/innen über die 3900 m. Rahel Blättler, Samira Odermatt und Dani Blättler kannten den Lauf bereits, während es für Jawid, Rija, Hassan, Nadir, Samim, Bah und die beiden Mohammads das erste Mal war. Die Freude am Laufen war aber bei allen deutlich zu sehen! Rahel, Dani und Samira durften sich über die Plätze eins, zwei und drei freuen und rundeten den Wettkampftag ab.

Im Ziel wurden alle Läufer/innen mit einem feinen Grittibänz belohnt. Gut gelaunt und zufrieden ging es danach wieder nach Hause.



BOHNANZTURNIER

Stans, 14. Dezember 2024

Die 17. Ausgabe des Bohnanzturniers fand am 14. Dezember 2024 statt. An diesem Samstagnachmittag trafen sich zwölf Vereinsmitglieder im Eichli, um bei einem spannenden Turnier gegeneinander anzutreten. Da Dino das Spiel im letzten Jahr gewonnen hatte, war er diesmal für die Organisation verantwortlich.

Ursina Brunner

Es wurden fast vier Runden gespielt, wobei am Ende die Talerpunkte zusammengezählt wurden. Bis zu der dritten Runde gab es keine grossen Veränderungen der Rangliste. Da Alessia schliesslich frühzeitig gehen musste, spielte an einem Tisch eine Person weniger mit – diese Aufholchance haben die übrigen drei Spieler am Tisch genutzt.

Am Ende setzte sich Stig souverän durch und gewann mit nur zwei Talerpunkten Vorsprung auf Loris. Dino, der als Titelverteidiger angetreten war, belegte zusammen mit Emma den dritten Platz. Beide erzielten 104 Talerpunkte.

Insgesamt war es ein unterhaltsamer und geselliger Nachmittag, der die Vorfreude auf die nächste, bereits 18. Ausgabe des Turniers, weckte.

RANGLISTE

1. Stig Segat (113 Punkte)
2. Loris Buser (111 Punkte)
3. Dino Amstutz und Emma Meissner (104 Punkte)
5. Ranja Bodenmüller (101 Punkte)
6. Nino Baumgartner und André Briker (99 Punkte)
8. Daniel Blättler (98 Punkte)
9. Nicole Niederberger und Sven Marti (96 Punkte)
11. Ursina Brunner (90 Punkte)





Salome Fässler und Gianna Würsch



Shirin und Navid Kerber

SHIRIN UND NAVID GEWINNEN AM SILVESTERLAUF

Zürich, 15. Dezember 2024

Bereits seit Jahrzehnten ist das Sie+Er-Rennen am Züricher Silvesterlauf bei den Athletinnen und Athleten hoch im Kurs. Das spannende Wettkampfformat besteht aus fünf Runden à ca. 1200 m, welche im Zweierteam abwechselnd gelaufen werden müssen – 150 m Steigung und einige enge Kurven inklusive. Neben aktuellen Schweizermeister/innen «verirren» sich dabei auch immer wieder Sportgrössen aus Triathlon und Orientierungslauf an und messen sich mit den Laufspezialisten.

Dieses Jahr nahmen sich gleich drei Teams mit Nidwaldner Beteiligung vor, im Rennen vorne mitzumischen, was sehr gut gelang. Navid und Shirin Kerber gewannen das spannende Rennen bei ihrem ersten Start vor OL-Weltmeisterin Simona Aebersold – 2.7 Sekunden Vorsprung hatten sie am Ende herausgelaufen. Auf dem dritten Rang klassierte sich Rahel Blättler zusammen mit Roman Renner und Florian Lussy wurde zusammen mit Andrina Schläpfer gute Fünfte.

Auch bei den U12 wagten Gianna Würsch und Salome Fässler nach 2023 einen zweiten Start. Beide klassierten sich im ersten Sechstel der Rangliste.

RANGLISTE

Sie+Er (5 × ca. 1200 m)

1. Rang: familiesach
Navid Kerber und Shirin Kerber (17:19.4 min)
3. Rang: Rangifer tarandus
Roman Renner und Rahel Blättler (17:52.1 min)
5. Rang: fas[t]
Florian Lussy und Andrina Schläpfer (18:04 min)

U12w (1500 m)

99. Rang: Gianna Würsch (6:29.4 min)
103. Rang: Salome Fässler (6:31.8 min)

Daniel Blättler

ALTJAHRESTRAINING – SUPER10KAMPF

Stans, 20. Dezember 2024

Am 20. Dezember 2024 fand, wie jedes Jahr am letzten Freitag vor den Weihnachtsferien, das allseits bekannte Altjahrestraining statt. Dieses Mal hatte sich Martin Filliger etwas ganz Besonderes ausgedacht: einen aufregenden Super10Kampf, bei dem acht Teams in unterschiedlichen Farben gegeneinander antraten. Die Teilnehmer/innen kleideten sich passend zu ihren Teamfarben in Pink, Schwarz, Orange, Blau, Gelb, Weiss, Rot oder Grün und lieferten sich spannende Duelle in verschiedenen Spielen, bei denen sie Punkte sammeln konnten.

Im ersten Teil des Abends wurden abwechslungsreiche Spiele ausgetragen, die viel Geschick, Teamarbeit und Spass erforderten. Dazu gehörte beispielsweise Basketball, bei dem die Teilnehmer/innen mithilfe eines Trampolins Korbleger versuchten, oder Frisbee-Golf, bei dem es darum ging, mit möglichst wenig Würfeln ein Mini-Tor zu treffen. Beim Spiel «Goldmine» mussten die Teams Bälle in einem Ballkasten transportieren, während beim «Monsterfussball» ein riesiger Ball ins Spiel kam. Unihockey wurde bei den älteren Kindern mit rutschigen Finken gespielt, was für viele lustige Szenen sorgte. Ein weiteres Highlight war der «Goldtransport»: Ein Kind sass in den Ringen, hielt einen Ball mit den Füßen fest, und zwei Teammitglieder zogen die Ringe mit einem Seil nach hinten, wodurch das Kind nach vorne schaukelte. Ziel war es, den Ball in einen Korb zu werfen.

Nach diesem actionreichen ersten Teil gab es eine wohlverdiente Pause. Kinder und Eltern, die oft ebenfalls passend zu den Teamfarben gekleidet waren, konnten sich mit Wienerli oder Bratwurst und Brot stärken. Währenddessen bereiteten die Leiter/innen den zweiten Teil des Abends vor: den spannenden Crosslauf.

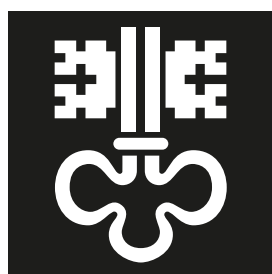
Der Crosslauf war ein Rundlauf in der Halle, der mit verschiedenen Hindernissen gespickt war. Das Team, das bei den Spielen zuvor die meisten Punkte gesammelt hatte, durfte als erstes starten, gefolgt von den anderen Teams in der Reihenfolge ihrer Punktzahlen. Jedes Teammitglied musste den Parcours einmal absolvieren. Die sechs schnellsten Teams qualifizierten sich für die nächste Runde, in der sie erneut im Crosslauf gegeneinander antraten. Am Ende setzte sich das Team Gelb durch. Im Siegeream mit dabei waren Anja Niederberger, Fabio Hodel, Julia Jacober, Amaro Achermann, Leandra Christen, Lian Amstutz, Larissa Merz und Luana Wigger. Es war ein spannender Wettkampf, der allen Beteiligten grossen Spass machte.

Die Älteren (U16+) liessen den Abend traditions-gemäss mit Spielen ausklingen.

Ein herzliches Dankeschön geht an Martin Filliger, der mit viel Engagement und Herzblut ein unvergessliches Altjahrestraining auf die Beine gestellt hat – ein Abend voller Spass, sportlichem Ehrgeiz und strahlender Gesichter.

Ranja Bodenmüller

ACHERMANN *SPORT*



SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN



AUSSCHIEDUNG

UBS KIDS CUP TEAM

Sarnen, 11. Januar 2025

Springen, Rennen, Schiessen – und das gemeinsam als Team. Unter diesem Motto starteten neun Teams der LA Nidwalden am 11. Januar 2025 in Sarnen. In unterschiedlichen Disziplinen massen sich am UBS Kids Cup Team jeweils Teams aus allen Kategorien von U10 bis U16 in der Halle.

Flavia Christen

Die Aufregung und die Vorfreude der Teilnehmenden waren in der Dreifachturnhalle Sarnen bereits beim Betreten spürbar und bildeten damit die Grundlage der unvergleichlichen Atmosphäre des Events. Nach dem gemeinsamen Einlaufen in den Kategorien wurden die Teams mit einer gemeinsamen Disziplinen-Besichtigung auf die bevorstehenden Herausforderungen vorbereitet. Anschliessend galt es ernst und die Teams versuchten sich in den unterschiedlichen Disziplinen zu beweisen. Das grösste Highlight für die Teilnehmer/innen ist dabei jeweils der Teamcross zum Abschluss des Wettkampftages.

Mit dem UBS Kids Cup Team vom 11. Januar 2025 in Sarnen darf die LA Nidwalden auf einen grossartigen Wettkampftag zurückblicken. So konnten wir Sarnen mit zwei goldenen, zwei silbernen und zwei bronzenen Medaillen und dem damit verbundenen Einzug in den Regionalfinal verlassen. Wir gratulieren all unseren Teams zu den super Leistungen!

RANGLISTE

U16 Girls: 3. Rang
U14 Girls: 3. Rang
U14 Mixed: 8. Rang
U12 Girls: 7. Rang
U12 Boys: 1. Rang
U12 Mixed: 2. Rang
U10 Girls: 1. Rang
U10 Mixed: 1. Rang und 5. Rang





AMELIA THOMI

Athletenportrait

Jahrgang

2016

Wohnort

Stans

Schule/Beruf

Schülerin 2. Klasse

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Schwimmen, Langlauf,
Skifahren

Disziplin(en)

Mehrkampf

Bei der LA Nidwalden seit

2024

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Weil ich gerne an Läufe ging.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Ich trainiere gerne Weitsprung und das Ausdauertraining am Mittwoch finde ich super.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Ich bin konzentriert und fokussiert auf das Rennen.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Schneller werden bei verschiedenen Laufdistanzen sowie gut sein bei den Triathlon-Wettkämpfen.

Welches sind deine Vorbilder? Weshalb?

Shirin Kerber und Daniela Ryf, weil beide super Sportlerinnen sind.



JAN HABERMACHER

Athletenportrait

Jahrgang

2015

Wohnort

Beckenried

Schule/Beruf

Schüler 4. Klasse

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Skifahren, Biken,
Kickboard fahren

Disziplin(en)

Weitsprung

Bei der LA Nidwalden seit

2023

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Früher habe ich jeweils am «Schnellsten Beckenrieder» teilgenommen und hatte so Spass, dass ich dann ein Probetraining bei der LA Nidwalden machen durfte. Das Training hat mir sehr gefallen und weil es so wenig Knaben waren, haben sie mich direkt aufgenommen.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Weitsprung und eine Runde joggen.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Einfach ein bisschen etwas essen.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Ich probiere immer wieder neue persönliche Bestleistungen aufzustellen.

Welches sind deine Vorbilder? Weshalb?

Julia Niederberger, weil sie so schnell ist.



ABC
PRINT

Die Stadtdruckerei.



Ob Stadt oder Land:
Wir drucken auch für
ihren Verein!

abcprint.ch

Marcel Stöckli – Ihr Berater für farbigen Druck.

ABC Print GmbH Hirschmattstrasse 42 6003 Luzern 041 210 91 31 info@abcprint.ch

 myclimate
shape our future

SKIWEEKEND BANNALP

24. bis 26. Januar 2025

Wie die letzten paar Jahre fand auch heuer das traditionelle Skiweekend auf der Bannalp statt. Dieses Mal etwas früher als sonst, damit wir die Skiausrüstung nicht zuhause lassen mussten. Ende Januar begaben wir uns voller Vorfreude nach Oberrickenbach.

Einige der Teilnehmenden nahmen bereits am Freitagabend eine Extrafahrt mit dem blauen Bähnli zur Chrüzhütte hoch. Dort kam uns beim Öffnen der Hüttentüre eine grosse Menge Rauch entgegen. Die Hüttenvermieterin Isabelle meint es jeweils gut mit Vorheizen. Dies störte uns aber nicht und wir richteten alles ein, bevor die Kochlöffel geschwungen wurden. Nach einem feinen Riz Casimir folgten einige Kartenspiele bis es schliesslich ins Bett ging.

Am nächsten Morgen trafen die restlichen Teilnehmenden auf der Bannalp ein. Nach einem ausgewogenen Frühstück wartete die Piste auf uns. Trotz den eher mässigen Schneeverhältnissen fanden wir grosse Freude am Skifahren oder Snowboarden. Das Wetter spielte zum Glück hervorragend mit. Nach mehrmaligem Herauf- und Herunterfahren war es dann Zeit für eine Pause, welche wir in Liege-

stühlen zur strahlenden Sonne genossen. Der Skiweltcup wurde natürlich ebenfalls verfolgt, bevor wir uns wiederum für einige Fahrten zu den Pisten aufmachten.

Als es langsam Abend wurde, stand ein feines Raclette auf dem Speiseplan. Dieses genossen wir in vollen Zügen. Vor und nach dem Nacht wurde fleissig Tischtennis gespielt. Nach einer kurzen Diskussion, wer denn nun den Abwasch erledigen soll, nahmen Dino und ich unser Schwyzerörgeli hervor. Wir spielten einige Stücke zur heimeligen Atmosphäre in der Hütte. Es folgten – wer hätte es gedacht – Kartenspiele. Neben diesen ergaben sich spannende und lustige Gespräche, womit wir einen gesellig gemütlichen Abend verbrachten.

Am Sonntag genossen wir das etwas längere Schlafen sowie einen weiteren sonnigen Tag. Nach einem kurzen Treffen mit der Hüttenvermieterin ging es dann auch schon wieder in Richtung Tal. Es war wie jedes Jahr ein gemütliches Wochenende, welches wir umrahmt von schönem Wetter gemeinsam verbringen durften.

André Briker





RÜCKBLICK AUF DIE HALLENSAISON 2025

Nach dem Weggang der Athletinnen und Athleten vom Athletikzentrum Unterwalden fiel die Hallensaison für unseren Verein diesen Winter erwartungsgemäss etwas schlanker aus. Sechs Personen wagten Starts an Wettkämpfen in Zürich, St. Gallen und Magglingen. Am fleissigsten war Nino Portmann, der auch für das Topergebnis aus Nidwaldner Sicht besorgt war.

Daniel Blättler

An den Hallen-Schweizermeisterschaften im Siebenkampf sicherte sich Nino in neuer PB in einem extrem spannenden und engen Wettkampf die Bronzemedaille. Bei Abwesenheit von Simon Ehammer startete Nino stark in den Wettkampf und führte das Feld nach seinen beiden Paradeisziplinen 60 m und Weitsprung mit über 100 Punkten Vorsprung an. Im Kugelstossen baute er seinen Vorsprung mit 14.60 m weiter aus, bevor

er im Hochsprung mit 1.80 m sein Potenzial nicht voll ausschöpfen konnte. Weitere starke Resultate folgten über 60 m Hürden und 1000 m, leider in die Hose ging der Stabhochsprung. So resultierte schlussendlich Rang drei – mit lediglich 20 Punkten Rückstand auf den zweiten Rang.

Daneben sammelten Dino Amstutz, Moreno Würsch, James Achermann, Elina Glatthard und Anja Niederberger (erste) Erfahrungen in der Halle. Dino lief die 60 m in 7.48 s, während Moreno und James mit Zeiten knapp über 8 s nicht ganz an ihre Leistungen von der letzten Saison herangekommen sind. Anja Niederberger stiess die 3-kg-Kugel auf 8.84 m – dies ist über einen halben Meter weiter als im 2024. Und für Elina Glatthard war es mit drei ungültigen Versuchen im Weitsprung ein Wettkampf zum Vergessen.

Nun haben die Techniker/innen einige Wochen Wettkampfpause – bevor sie am Quer durch Zug dann wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen.



REPPISCHTALLAUF

Stallikon, 26. Januar 2025

Um 8.30 Uhr trafen wir uns auf dem Eichli-Parkplatz. Obwohl es noch früh am Morgen war, herrschte eine sehr gute Stimmung. Als wir in Stallikon angekommen waren, mussten sich schon die ersten bereit machen. In der Gruppe Piccolo starteten Leandra Christen (7. Rang), Larissa Merz (25. Rang) und Sara Wegmann (30. Rang). Amelia Thomi stürzte leider. Sie konnte jedoch das Rennen mit dem 12. Rang beenden. Sophia Langenstein startete in der Kategorie Schülerinnen. Sie sicherte sich in einem sehr spannenden Rennen den 3. Rang. Beim Hauptlauf starteten 174 Herren und 84 Damen. Davon nahmen elf vom LA Nidwalden teil. Mit einem lauten Knall war der 8 km lange Hauptlauf eröffnet. Zwei von unserer Gruppe sind sehr schnell gestartet. Sven Marti konnte die Pace halten, wurde Vierter und gewann das Rennen bei den M40. Als dann alle im Ziel ankamen, waren sie sehr erleichtert. Ich gratuliere allen Läufer/innen zu den super Leistungen!

Sophia Langenstein

RANGLISTE HAUPTLAUF

- Samira Odermatt (F20):** 9. Rang (36:39.3 min)
- Jawid Alizada (M20):** 10. Rang (33:38.9 min)
- Rija Ahmad Hairad (M20):** 11. Rang (34:26.1 min)
- Ali Mosavi (M20):** 12. Rang (34:33 min)
- Mir Hassani (M20):** 16. Rang (35:43.1 min)
- Nadir Shah Mohammadi (M20):** 18. Rang (37:30.9 min)
- Mohammad Faqir (M20):** 19. Rang (37:31.4 min)
- Bah Fulgence (M20):** 24. Rang (39:05.8 min)
- Hassan Quassami (M30):** 23. Rang (39:16.2 min)
- Sven Marti (M40):** 1. Rang (27:03.8 min)
- Daniel Blättler (M40):** 9. Rang (29:50.6 min)

SKITAG 2025 – SCHNEE, SONNE UND SPASS

Grindelwald, 8. Februar 2025

Am 8. Februar 2025 fand der Skitag der LA Nidwalden statt. Spontan entschieden wir uns, den Skitag nach Grindelwald zu verlegen, da dieses Skigebiet mehr Pistenkilometer bietet als das Skigebiet Hasliberg-Meiringen. So trafen wir uns, alle noch etwas verschlafen, am frühen Morgen um 6.30 Uhr im Eichli. Dani hatte im Voraus einen Kleinbus organisiert und brachte uns sicher nach Grindelwald.

Schnell waren alle in die Skischuhe geschlüpft, die Skier geschultert und nach einer kurzen Gondelfahrt waren wir auch schon im Schnee. Nach den ersten Schwüngen im Schnee wurde der Wind leider immer stärker und einige Lifte mussten schliessen. Aber durch die Grösse des Skigebietes war es kein Problem auf andere Pisten und Lifte auszuweichen.

Kurz vor dem Mittag beschlossen wir, die Laubhornabfahrt nachzufahren. Leider konnten wir das Starthaus des Skirennens nicht besichtigen, da der Lift wegen des Windes geschlossen war. Wir sahen

aber den Hundschopf und verschiedene andere Passagen vom Skirennen. Wir fuhren auch den Slalomhang hinunter und waren erstaunt, dass der Hang so steil ist. Im Fernsehen sah er definitiv flacher aus! Kurz vor Wengen hielten wir in einem Restaurant an und schlugen uns die Bäuche mit einem sehr feinen Mittagessen voll.

Am Nachmittag ging es weiter mit Pistenkilometer sammeln. Gegen 16 Uhr wurden wir langsam müde und auch die Sicht und die Pisten wurden immer schlechter. Deshalb beschlossen wir, den Heimweg anzutreten. Nach einer letzten langen Abfahrt waren wir wieder beim Bus und es ging zurück in Richtung Nidwalden.

Es war ein sehr schöner Tag und das Wichtigste: Alle sind heil und glücklich nach Hause gekommen.

Nicole Niederberger





INNERSCHWEIZER

CROSSMEISTERSCHAFTEN

Luzern, 15. Februar 2025

Auf einem schlammigen Parcours wurden am 15. Februar 2025 in Luzern die Innerschweizer Crossmeisterschaften ausgetragen. Auch Athletinnen und Athleten aus anderen Kantonen waren am Start – für die ILV-Wertung zählten jedoch nur die Kantone Nidwalden, Obwalden, Luzern und Zug.

Daniel Blättler

Die LA Nidwalden durfte mit Amelia Thomi (U10w) und Sven Marti (Masters Männer) sowohl in der jüngsten wie auch in der ältesten Kategorie ein/e Sieger/in stellen. Während Sven über sechs Runden knapp eine Minute Vorsprung herauslief, waren es bei Amelia über eine Runde drei Sekunden. Amelia erkämpfte sich somit zum ersten Mal die Goldmedaille. Sophia Langenstein holte sie sich mit einem konstanten Lauf bei den U14w den zweiten Rang hinter der späteren Siegerin an den Cross-Schweizermeisterschaften. Auch Selina Burch lief trotz verhältnismässig wenig Lauftraining wieder schnell und musste beim Langcross der Frauen nur eine Konkurrentin ziehen lassen. Als Vierte knapp an einer ILV-Medaille vorbei liefen gleich vier Athletinnen und Athleten: Mara Stalder (U14w), Raphael Rohr (U12m), Remo Blättler (Männer) und Daniel Blättler (Masters).

Ein herzliches Dankeschön geht an die zahlreich angereisten Eltern und Fans fürs Anfeuern!

RANGLISTE

1. Rang (1. ILV) Masters: Sven Marti (26:27 min)
1. Rang (1. ILV) U10w: Amelia Thomi (5:14 min)
2. Rang (1. ILV) Frauen: Selina Burch (28:16 min)
2. Rang (1. ILV) U14w: Sophia Langenstein (9:55 min)
5. Rang (4. ILV) U14w: Mara Stalder (10:05 min)
7. Rang (4. ILV) U12m: Raphael Rohr (4:59 min)
8. Rang (7. ILV) U10w: Flavia Hug (5:56 min)
9. Rang (6. ILV) U12w: Leandra Christen (5:26 min)
10. Rang (4. ILV) Männer: Remo Blättler (27:44 min)
10. Rang (9. ILV) U10w: Larissa Merz (6:09 min)
11. Rang (7. ILV) U12w: Linn Christen (5:30 min)
12. Rang (11. ILV) U10w: Emely Töngi (6:10 min)
16. Rang (13. ILV) U12m: Nathal Zerezghi (5:26 min)
16. Rang (13. ILV) U14w: Léane Konrad (11:21 min)
16. Rang (4. ILV) U20w: Ranja Bodenmüller (21:44 min)
22. Rang (19. ILV) U12m: Jan Habermacher (5:37 min)
23. Rang (17. ILV) U12w: Emilia Hilpert (5:55 min)
23. Rang (20. ILV) U14w: Nejlja Hamzic (12:23 min)
33. Rang (27. ILV) U12w: Emilia Imboden (6:14 min)
34. Rang (28. ILV) U12w: Leya Blättler (6:20 min)



REGIONALFINAL

UBS KIDS CUP TEAM

Willisau, 8. März 2025

Früh am Morgen trafen sich die qualifizierten Teams der U14/U16 beim Eichli. Gemeinsam fuhren sie top motiviert zur Turnhalle in Willisau. In Willisau begannen wir uns schnell für die ersten Disziplinen (U16 für den Stabweitsprung und Risikosprint und U14 für die Sprungchallenge und Hürdenstafette) aufzuwärmen. Nach den ersten Disziplinen waren die U16 Achte und die U14 Erste. Währenddem der Biathlon aufgestellt wurde, stärkten sich die Teilnehmer/innen für den bevorstehenden Biathlon und den Teamcross. Alle Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden zeigten eine solide Leistung. Die Wartezeit zwischen dem Teamcross und der Siegerehrung verbrachten viele mit Zuckerwatte und Glace essen. Die Siegerehrung war aussergewöhnlich spannend. Die U16 konnten noch einen Rang gut machen und wurden somit Siebte. Bei den U14 hiess es zittern, denn sie und ein anderes Team hatten gleich viele Punkte. Leider hat der Teamcross gegen sie entschieden und das Team landete auf dem dritten Rang. Die U14 konnte sich im ersten Moment nicht so über die Bronzemedaille freuen, da sie den Schweizerfinal knapp verpasst haben. Doch im Grossen und Ganzen haben alle sehr gute Leistungen erbracht.

Nach einer kurzen Mittagspause ging es gleich weiter mit den jüngeren Kategorien U10 und U12. Die U10 waren beim UBS-Goldsprint und beim Weltklasse-Sprung im Einsatz und die U12 absolvierten den Ringlisprint und den Mattenweitsprung. Vor dem Biathlon bekamen sie einen prominenten Gast, nämlich die 100-m-Sprinterin Natacha Kouni. Dort bekamen sie Autogrammkarten und Unterschriften auf ihre neuen T-Shirts. Anschliessend fand der Biathlon und der Teamcross statt, dort zeigten sie zum Schluss sehr gute Leistungen. Bei der Rangverkündigung hofften alle Teams weiterzukommen, aber nicht alle haben es geschafft. Und ja wie (fast) jedes Jahr haben sich wieder Teams der LA Nidwalden qualifiziert, dies bei den U10 Girls und den U12 Mixed. Beim U10-Mixed-Team und beim U12-Boys-Team hat es leider nicht geklappt.

Das war ein sehr spannendes Regionalfinal für die LA Nidwalden. Wir wünschen allen qualifizierten Teams beim Schweizerfinal viel Erfolg. Und bis zum nächsten Mal.

Sophia Langenstein und Julia Jacober





Shirin Kerber (Mitte)



Selina Burch (306)



Raphael Rohr



Selina Burch



Sophia Langenstein



Shirin Kerber (rechts)



Sven Marti (rechts)



ZWEI MEDAILLEN AN DER CROSS-SM

Bern, 9. März 2025

Am Sonntagmorgen, um 7.30 Uhr trafen wir uns am Bahnhof in Stans. Mit dem Zug fuhren wir nach Luzern und weiter nach Bern, wo wir Sophia Langenstein und Mara Stalder trafen. Bei schönem Wetter und idealen Temperaturen haben wir Sven Marti und Alexander Kerber angefeuert. Sven erreichte den sehr guten dritten Platz in einer Zeit von 20:54 min (6 km). Alexander kam in 24:42 min als 25. ins Ziel. Als Sven und Alexander im Ziel waren, gingen wir mit Samira Einlaufen. Dann ging Amelia Thomi an die krumme Startlinie, sie musste zwei kleine Runden à 500 m absolvieren und fand es sehr streng. Mit einem super Schlussspurt erreichte sie in einer Zeit von 4:28 min den ausgezeichneten 6. Rang. Danach war Raphael Rohr an der Reihe, der einen sehr schnellem Start hinlegte. Beim steilen Startaufstieg lief er taktisch gut, damit er oben wieder schneller wurde und aufholen konnte. Ins Ziel kam er als guter 29. von 38. Für die 1.5 km benötigte er 6:41 min. Mara Stalder konnte leider nicht starten, weil sie sich am Knie verletzt hatte. Deshalb

war bei den U14 von der LA Nidwalden nur Sophia Langenstein am Start. Sie ist super gestartet und hat das Rennen gut eingeteilt. Ins Ziel kam sie in einer schnellen Zeit von 8:05 min (2 km) als gute Neunte. Bei den U20 führte Shirin Kerber das Feld von Anfang an. Wir konnten sie leider nicht fertig schauen, weil wir auf den Zug mussten. Aber am Bahnhof sahen wir in der App, dass sie den fabelhaften ersten Rang geschafft hatte mit einem riesigen Abstand zur Zweitplatzierten. Als Letzte der LA Nidwalden ging Selina Burch an den Start. Sie lief in einer Zeit von 38:49 min auf den sehr guten fünften Rang bei den Frauen über 10 km. Bei der Heimreise im ultraheissen Zug haben wir noch den Bericht geschrieben, bevor wir müde wieder in Stans ankamen. Wir danken Sven ganz fest, dass er von Hügel zu Hügel zu Hügel zu Hügel zu Hügel gerannt ist und super Fotos gemacht hat. Herzliche Gratulation an alle Teilnehmer/innen!

Raphael Rohr und Amelia Thomi



SPITZENLEISTUNGEN VON SHIRIN KERBER UND SVEN MARTI AN DER SM 10 KM STRASSE

Courroux, 16. März 2025

Shirin Kerber holte an den 10-Kilometer-Schweizermeisterschaften Silber bei den U20, Sven Marti darf sich die bronzene Auszeichnung bei den M40 umhängen lassen.

Franz Hess

Am Sonntag, 16. März 2025 wurden in Courroux im Kanton Jura die diesjährigen Schweizermeisterschaften im Strassenlauf über 10 Kilometer durchgeführt, wobei die Schweizermeistertitel an Camilo Irraragorri (LG Hütten) und Fabienne Vonlanthen (LC Schaffhausen) gingen. Shirin Kerber gewann dabei nach ihrem Crosslauf-Schweizermeistertitel in Bern vor einer Woche, jetzt im Jura die Silbermedaille in der Kategorie U20. Hinter der Zürcherin Henriette Radzikowski aus Uster erkämpfte sich die Nidwaldnerin mit der Schlusszeit von 34:21 min

den zweiten Rang und verlor auf die Zürcherin, welche einen neuen U20-Schweizerrekord lief, insgesamt 41 Sekunden. Die Drittplatzierte Anina Hirzel (LC Uster) verlor auf die Siegerin bereits 2:12 min. Diese Leistungen sind besonders hoch einzuschätzen, da im Jura tiefe Temperaturen herrschten. Im Übrigen lief Shirin Kerber auch noch unter dem bisherigen U20-Schweizerrekord ins Ziel.

Auch die weiteren Nidwaldner Strassenläufer konnten sich in den Spitzenrängen klassieren. So konnte sich Sven Marti (LA Nidwalden) in der Kategorie M40 mit einer Zeit von 32:33 min auf dem guten vierten Rang klassieren – in der SM-Wertung wurde er sogar Dritter, weil ein vor ihm rangierter Athlet nicht Schweizer war. Ihm folgte in dieser Kategorie auf Rang sechs Daniel Blättler, der in 35:10 min so schnell lief wie seit sieben Jahren nicht mehr.



Shirin Kerber



Shirin Kerber



Daniel Blättler



Sven Marti





SCHWEIZERFINAL

UBS KIDS CUP TEAM

Thun, 22. März 2025

12.45 Uhr: Wir haben uns nach der Fahrt alle top motiviert vor dem Eingang getroffen (inklusive Fans und Maskottchen). Danach ging es Schlag auf Schlag weiter, indem wir uns mit Joggen und ein paar Übungen aufwärmten. Zum Schluss durften wir noch in der überfüllten Halle unsere beiden Disziplinen üben.

14.24 Uhr: Das U12-Mixed-Team hatte den Start beim Zonenweitsprung. Dort erzielten sie mit 5/5/4/3/3/3 eine gute Leistung, die schliesslich für sieben Rangpunkte reichte.

14.33 Uhr: Die U10-Mädchen starteten beim UBS-Goldsprint. Trotz eines Übergabefehlers erreichten sie in 1:31.00 min eine Zeit, die vier Sekunden schneller war als in Willisau. Doch die Gegnerinnen waren auch stark und die Leistung reichte zu zehn Rangpunkten.

14.51 Uhr: Das U12-Mixed-Team startete bei der zweiten Disziplin: Ringlisprint. Auch dort konnten sie ihre Leistungen abrufen und verbesserten sich mit 27 Punkten sogar etwas gegenüber dem Regionalfinal.

15.00 Uhr: Nun wurde es für die U10-Mädchen wieder ernst. Sie starteten im Weltklasse-Sprung und erzielten mit 24 Punkten zwar eine gute Leistung, doch die anderen Teams waren alle noch besser und so musste sich das Team mit dem 12. Rang begnügen.

Als der Biathlon aufgestellt wurde, hatten die Athletinnen und Athleten eine kurze Pause. Hierbei traten auch viele Kinderhelden wie Leo Letzi, Yuki und Tpsi auf. Dabei wurde Emilias Mutter von Leo Letzi entführt und durfte die Nidwaldner Fahne präsentieren. Diesen Moment möchten wir jetzt nutzen, um all unseren Fans zu danken. Einerseits für das wunderschöne Plakat und für das grossartige Anfeuern.

Anschliessend fand der Biathlon um **15.30 Uhr** und der Teamcross um **16.40 Uhr** statt. Bei diesen Disziplinen wurden die Kids ein bisschen enttäuscht, da der Teamcross nicht so einfallsreich war. Dennoch kämpften sie tapfer und gaben nicht auf. Die U10-Mädchen schlossen den Wettkampf auf dem 12. Rang und das U12-Mixed-Team auf dem 9. Rang ab. Herzliche Gratulation zu euren tollen Leistungen.

Julia Jacober und Sophia Langenstein



SPORT UND RAMADAN

Ramadan ist der islamische Fastenmonat. Er dauerte im Jahr 2025 vom 28. Februar bis am 29. März und dient der spirituellen Reinigung, der Selbstdisziplin sowie der Stärkung des Gottesbewusstseins (Taqwa). Während dieser Zeit verzichten gläubige Muslime von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Essen, Trinken und andere weltliche Genüsse, um ihre Verbindung zu Allah zu vertiefen, Mitgefühl für Bedürftige zu entwickeln und ihre moralische Haltung zu stärken. Einige unserer muslimischen Vereinsmitglieder erzählen von ihren Erfahrungen:

WIE ERLEBEN WIR RAMADAN?

Das Fasten hilft uns, den Körper von Dingen zu reinigen, die sich im Laufe des Jahres angesammelt haben. Darüber hinaus ist das Fasten eine Gewichtskontrolle und verhindert eine übermäßige Fettbildung in unserem Körper. Weil der Schlaf-/Wachrhythmus durch die späten und frühen Mahlzeiten gestört wird und wir nur ca. fünf Stunden schlafen in der Nacht, müssen wir das Defizit tagsüber mit ein bis zwei Stunden zusätzlichem Schlaf ausgleichen. Das Fasten bringt uns

Zufriedenheit und seelische Ruhe. Es führt zu positiven Veränderungen in unserer Persönlichkeit und unserem Verhalten. Zudem hilft es zu verstehen, dass das Leben nicht nur aus Essen und Trinken besteht.

TRAINING WÄHREND DES RAMADANS

Während dem Ramadan fanden unsere Lauf- und Fußballtrainings knapp nach dem Fastenbrechen statt, weil die Sonne zwischen 18.15 und 18.45 Uhr unterging. Um Magenbeschwerden beim Laufen zu vermeiden, verzichteten wir darauf, vor dem Training viel zu essen, damit wir uns wohl fühlten. Nach etwa zwei Stunden Training nahmen wir unsere Hauptmahlzeit zu uns, die viel Proteine und Energie enthielt und konsumierten viel Flüssigkeit, um unsere Kraft und Fitness zu erhalten. Tagsüber verspürten wir kein starkes Hunger- oder Durstgefühl, sondern fühlten uns nur kurz vor dem Fastenbrechen etwas erschöpft. Deshalb liessen wir das Krafttraining am Montag aus und trainierten stattdessen selbstständig während der Woche auf dem Kraftplatz hinter der Eichlihalle und machten zu Hause zweimal die Woche Stabiübungen.

PERSÖNLICHE ERLEBNISSE

Samim: Ich habe in meiner Zeit in Afghanistan während des Ramadans immer trainiert, aber nur Fussball. Beim Laufsport dachte ich zuerst, ich schaffe es nicht, weil ich nicht an mich glaubte. Doch ich habe nicht aufgegeben. Ich nahm an einem Laufwettbewerb in Sarnen teil und es lief grossartig! Ich habe die Herausforderung trotz Fastens gemeistert. Vor dem Ramadan habe ich einen Plan erstellt, in dem ich Mahlzeiten, Schulzeiten und Trainings genau festlegte. Strikt eingehalten hat am Ende alles wunderbar funktioniert und ich habe mir bewiesen, dass ich es schaffen kann!

Rija Ahmad: Vor dem Ramadan hatte ich ziemliche Bedenken, denn ich sollte ja keinen Sport treiben. Aber ich fühlte mich geistig und körperlich sehr gut. Schwierig war der Mangel an Flüssigkeit. Ich glaube, wenn man eine Sache tut, eine andere deswegen nicht aufgegeben werden muss, wenn beides wichtig und nützlich ist. Es gibt eine Menge Dinge, die man im Ramadan lernt. Nächstes Jahr werde ich mehr Sport treiben, weil ich jetzt weiss, dass ich es kann.

Mir: Ich habe nicht am Training teilgenommen, bin aber nach dem Fastenbrechen am späten Abend zum Laufen gegangen. Auch im Fitnessstudio bin ich gewesen während dem Ramadan. Jetzt werde ich wieder am Training in der Gruppe teilnehmen.

Jawid: Ich konnte nicht regelmässig trainieren, weil ich Gewicht verloren habe und schwächer wurde. Abgesehen vom Gruppentraining bin ich alleine gelaufen. Nächstes Jahr hoffe ich, dass ich besser trainieren kann und wir eine erfolgreiche Gruppe werden, die an Wettkämpfen teilnehmen kann.

Ali: Ganz allgemein war ich recht fit. Ich denke, Ramadan und Sport geht gut, aber ich würde mir eine andere Trainingszeit wünschen. Das Hügeltraining mit Dani hat aber gezeigt, dass die Fitness doch gelitten hat. Beim Fussballtraining merkte ich keinen Unterschied.

ALLGEMEINES FAZIT

Das sportliche Training während des Ramadans, kombiniert mit der richtigen Planung von Ernährung, hatte neben der Erhaltung unserer körperlichen Gesundheit auch viele positive Auswirkungen auf unser geistiges und psychisches Wohlbefinden. Trotz der Herausforderungen haben uns diese Erfahrungen geholfen, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung des Fastens und dessen Zusammenhang mit körperlicher und spiritueller Gesundheit zu gewinnen.

Samim, Rija Ahmad, Mir,
Jawid, Ali und Gudrun



Zusammensein anlässlich des Dankeschönens am 8. März 2025



DELPHINA SCHMIED

Athletenportrait

Jahrgang

2013

Wohnort

Stansstad

Schule/Beruf

Primarschule

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Freundinnen treffen, Backen,
im Sommer Baden

Disziplin(en)

Sprint, Weitsprung,
Hürdenlauf

Bei der LA Nidwalden seit

2021

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Durch meine Schwester.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Am Anfang und am Schluss Spiele spielen und dazwischen
meine Lieblingsdisziplinen trainieren.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Vor dem Start meine Socken richten (kann aber auch eine Macke
von mir sein).

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Im Sprint schneller zu werden, im Weitsprung weiter zu springen
und im Hürdenlauf die Technik erlernen, um an einem Wettkampf
teilzunehmen.

Welches sind deine Vorbilder? Weshalb?

Mujinga und Ditaji Kambundji, weil ich sie im Fernsehen
gesehen habe.



48. OBWALDNER **SCHÜLER- UND VOLKSCROSS**

Sarnen, 23. März 2025

Am Sonntag, 23. März 2025 starteten bei durchzogenem Wetter etwa 520 Läuferinnen und Läufer am Crosslauf in Sarnen. Die LA Nidwalden war mit rekordverdächtigen 31 Athletinnen und Athleten in fast allen Kategorien vertreten.

Nick Achermann

Amelia Thomi gewann mit einer schnellen Zeit von 3:40.8 min die 1000-m-Strecke der Kategorie U10w. Emely Töngi, Flavia Hug und Larissa Merz folgten auf den Plätzen 5, 6 und 7. Auch Alina Odermatt, Ronja Filliger und Mara Reinhart durften mit ihren Leistungen zufrieden sein. Bei der Kategorie U10m waren mit Nael Herger, Nico Achermann und Nico Zimmermann alle Läufer der LA Nidwalden in der vorderen Hälfte der Rangliste zu finden.

In einem engen Rennen in der Kategorie U12w reichte es Leandra Christen knapp nicht aufs Podest. Elly Joss, Sofia Fruci und Leonie Achermann folgten auf den Rängen 7, 8 und 13. Auch Luana Filliger, Emilia Hilpert, Leya Blättler und Emilia Imboden konnten

mit ihren Laufzeiten zufrieden sein. Den Sieg feiern konnte Raphael Rohr in der Kategorie U12m. Er lief die 1000-m-Strecke in nur 3:25.5 min. Auch hier klassierten sich mit Nathal Zerezghi, Aaron Reinhart und Jan Habermacher alle Läufer der LA Nidwalden in der ersten Hälfte der Rangliste.

Die Kategorie U14w wurde mit einer super Zeit von nur 7:54.5 min für 2000 m von Sophia Langenstein gewonnen. Auch Mara Stalder konnte mit einem guten vierten Platz überzeugen. Jonas Kempf schnappte sich in der Kategorie U14m mit einer Zeit von 8:26.9 min die Bronzemedaille. Nick Achermann war mit seiner gezeigten Leistung zufrieden.

In der Kategorie U20w überzeugte Ranja Bodenmüller mit einem überlegenen Sieg. Beim Hauptrennen der Männer erreichten Samim Karimi und Bah Fulgence die Plätze 2 und 3, bei den Senioren holte sich Sven Marti den Sieg und Dani Blättler den zweiten Platz.

Wir gratulieren allen Läuferinnen und Läufern zu ihren super Leistungen!

IMPRESSIONEN AUS DEM TRAINING



BELOHNE DICH UND UNSEREN VEREIN

Eine sichere finanzielle Basis ist der Traum jedes Vereins. Sie ermöglicht Investitionen in die Infrastruktur, Nachwuchsförderung und vieles mehr. Die Krankenversicherung CONCORDIA unterstützt uns jährlich mit einem Sponsoringbeitrag. Mit deiner Hilfe können wir unsere Kasse weiter füllen. Mitmachen ist ganz einfach und du wirst erst noch belohnt:



So einfach geht's:

1. Registriere dich auf unserer CONCORDIAplus Seite:
la-nidwalden.concordiaplus.ch
2. Wähle dein Geschenk aus
3. Schon hast du unseren Verein unterstützt. Wir sagen Dankeschön!



Wichtig zu wissen:

- Je mehr Registrierungen wir erreichen, desto mehr Beiträge erhalten wir.
- Die CONCORDIA wird dich kontaktieren und dir unverbindlich aufzeigen, wie du profitieren kannst.

Die CONCORDIA bietet bestmöglichen und verlässlichen Schutz gegen die finanziellen Folgen von Krankheit und Unfall.

LÄUFT BEI DIR

LÄUFT BEI UNS

Leuchter
IT SOLUTIONS

RUN IT TOGETHER

Um meine Ziele
zu erreichen,
lasse ich mich
von Profis
coachen.

Mehr vom Leben



Ein erfolgreiches Finanzmanagement
ist einem Langstreckenlauf ähnlich.
Wir begleiten Sie bei Ihren Vorhaben
Schritt für Schritt.



Nidwaldner
Kantonalbank

WIR BEWEGEN
DIE SCHWEIZ.



MIT ELEF® TREPPEN
GEHT ES AUFWÄRTS.
GERADE. GEWENDELT. FALTTREPPEN.

[ms-element.ch](https://www.ms-element.ch)

Modular. Schnell. Individuell.

MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG
6221 Rickenbach LU
Tel. 0848 200 210
info@ms-element.ch

 MÜLLER-STEINAG
ELEMENT AG