



LA NIDWALDEN
Leichtathletikverein

LA-Sprint

Nr. 1/2015



Hauptsponsor

Für Ihre Gesundheit
KOLPING

Co-Sponsor

Together
ahead. **RUAG**

Ausrüster

ACHERMANN
www.achermannsport.ch **INTERSPORT**

Printpartner

ABC DRUCK+KOPIE



**Nutze dein Talent. Mit einer
Ausbildung bei RUAG.**

berufsbildung.aviation@ruag.com
www.ruag.com

**Together
ahead. RUAG**

**Erfolg ist, mit Begeis-
terung seinem Hobby
nachzugehen.**



**Nidwaldner
Kantonalbank**



LA-Sprint 1/2015

Vorwort des Präsidenten	3
Protokoll 18. Generalversammlung	4
Chlauslauf Affoltern und Course de l'Escalade	9
Zürcher Silvesterlauf	12
Skiweekend Bannalp	13
Bohnanzturnier	16
Hallen-SM Nachwuchs in Magglingen	17
Crosslauf-Saison 2015	18
GGB Meeting in Magglingen	30
Interview mit Florian Lussy	31
UBS Kids Cup Team, Saison 2014/2015	34
Trainingslager in Monte Gordo	41
Trainingslager in Kenia	44
Lizenzen, Mitgliedschaft und Anmeldungen 2015	45
Ausschreibung Swiss Athletics Sprint, Kantonalfinal NW	46
Ausschreibung UBS Kids Cup, Kantonalfinal Unterwalden	47
Ausschreibung Tenero-Lager 2015	48

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2015: April, August, Oktober
Redaktionsschluss LA-Sprint 2/2015: 30. Juni 2015

Redaktionsteam:

Daniel Blättler	Tel. 041 260 09 13	dani.bl@gmx.ch
Jürg Eggerschwiler	Tel. 041 610 62 26	juerg.eggenschwiler@kfnmail.ch
Sven Marti, Fotos	Tel. 041 620 46 69	svenmarti@bluewin.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

300 Exemplare

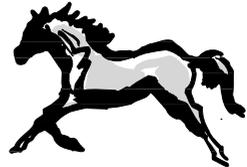


Entdecken Sie an der Hirschmattstrasse 42 unseren kleinen
Kopierladen. Wir sind keine Papiertiger, betreiben keine Vogel-



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

Seit 2012 bildet die LA Nidwalden mit den Obwaldner Vereinen TV Sarnen, STV Alpnach und LA Kerns die LG Unterwalden. Aus meiner Sicht ganz klar eine Erfolgsgeschichte. Einerseits können wir durch die Zusammenarbeit insbesondere für die Mehrkämpfer bessere Trainingsbedingungen anbieten als im Alleingang. Andererseits durften wir gemeinsam einige sportliche Erfolge feiern, welche alleine nicht möglich gewesen wären. Nicht zuletzt profitieren wir auch finanziell, weil die LG über Leichtathletik-Meetings in Sarnen schöne Gewinne erzielt. Die Überschüsse werden für Anschaffungen verwendet oder an die Vereine ausgeschüttet.

Für dieses Jahr haben wir uns entschieden, der LG Unterwalden etwas mehr Identität zu geben. Deshalb wird ein gemeinsames Dress angeschafft, welches für die Athleten durch die LG und die Vereine subventioniert wird. Die Farben rot/weiss passen sehr gut zu Unterwalden. Gemeinsam ist der Schriftzug LG Unterwalden hinten, vorne hat jeder Verein weiterhin seine eigenen Logos aufgedruckt, damit auch die Sponsoren zufrieden sind.

Im Hintergrund arbeiten wir bereits am Jubiläumsjahr 2016, wo wir unser 20-jähriges Bestehen feiern werden. Die Innerschweizer Crossmeisterschaften werden in Stans durchgeführt. Für den Nidwaldnerlauf, welcher zum 20. Mal ausgetragen wird, wird ein neues Konzept geprüft. Die Homepage, Logos oder unsere Vereinsdress sind etwas in die Jahre gekommen. Da ist ein Jubiläum gerade ein guter Anlass für ein paar Anpassungen. Anregungen nimmt der Vorstand gerne entgegen.

Für den weiteren Verlauf der Leichtathletik-Saison wünsche ich allen viel Erfolg und Spass.

Euer Präsident: Jürg Eggerschwiler



ACHERMANN

www.achermannsport.ch

INTERSPORT



Protokoll 18. Generalversammlung der LA Nidwalden

Freitag, 21. November 2014, 19.00 Uhr, Aula Pestalozzi, Stans

1. Begrüssung

Präsident Jürg Eggerschwiler begrüsst die Anwesenden zur 18. Generalversammlung. Es war ein super Vereinsjahr mit zwei SM-Titeln, 10 SM-Medaillen und somit sportlich hervorragenden Leistungen. Zudem konnte mit RUAG ein Co-Sponsor gewonnen werden, der die bestehenden Sponsoren Kolping und Achermann Sport ergänzt. Der Vorstand ist erfreut über die Anwesenheit der Ehrenmitglieder Franz Hess, Peter Truttmann und Theres Christen.

Entschuldigt haben sich u.a. der abtretende Materialchef Andy Truttmann, Ehrenmitglied Kurt Würsch, WM-Teilnehmerin Lucia Mayer-Hofmann, OK Chef Nidwaldnerlauf René Hauser sowie Philipp Hartmann (Sportamt), Ivan Christen (Sportvereinigung Stans) und Landrats-Präsident Walter Odermatt.

Anwesend sind 7 Vorstandsmitglieder, 89 Vereinsmitglieder und 29 Gäste.

Jürg Eggerschwiler hält fest, dass die Einladungen zur GV rechtzeitig versandt worden sind. Die Präsenzlisten wurden aufgelegt.

2. Wahl der Stimmzähler

Als Stimmzähler werden Andrea Baumgartner und Stephanie Blättler gewählt. Stimm-berechtigt sind alle anwesenden Vereinsmitglieder mittels Handerhebung.

3. Protokoll der letzten GV

Das Protokoll der 17. Generalversammlung vom 22. November 2013 wurde im «LA Sprint» Nr. 1/2014 veröffentlicht. Es wird verdankt und ohne Änderungen genehmigt.

4. Jahresberichte

Die Jahresberichte wurden im «LA Sprint» Nr. 3/2014 abgedruckt. Es sind keine Rückfragen eingegangen und es werden keine Änderungen gewünscht.

4.1 Präsident

Der Bericht des Präsidenten wird mit grossem Applaus verdankt.

4.2 Technischer Leiter & Chefin Aktive/Jugend-LA

Der Bericht von Daniel Blättler und Luzia Filliger wird mit grossem Applaus verdankt.

4.2 Chef Schüler-LA

Der Bericht von Stig Segat wird mit grossem Applaus verdankt.

5. Finanzen

5.1 Rechnung 2014

Finanzchefin Astrid Kaeser freut sich, dass trotz Negativ-Budget und weniger Einnahmen bei den J&S-Beiträgen letztlich ein kleiner Gewinn von Fr. 454.71 erwirtschaftet werden konnte. Dies vor allem weil die Jubiläums-Rückstellungen noch nicht in der Aufstellung sind, weil beim NW-Lauf ein Plus von Fr. 5'000.– generiert werden konnte und weil weniger Materialanschaffungen getätigt wurden als budgetiert waren. Zudem erhielten wir dank den freiwilligen Helfern bei den LG UW-Anlässen eine Vergütung von Fr. 2'000.–. Das Vereinsvermögen beläuft sich nun auf Fr. 70'687.16.



5.2 Revisorenbericht

Revisor Max Achermann freut sich sehr, dass die Finanzen des Vereins positiv sind und sogar statt des budgetierten Verlustes ein Gewinn erwirtschaftet werden konnte. Der Umsatz des Vereins war rund Fr. 48'000.–. Die gesunden Finanzen erlauben es dem Verein aktiv zu sein, Motivationsentschädigungen auszuzahlen, Wettkämpfe auszurichten. Kassiererin Astrid Kaeser hat einen super Job gemacht und wiederum rund 500 Buchungen vorgenommen. Die Entwicklung des Vereins ist grossartig. Er bedankt sich und gratuliert dem Vorstand, den Leitern, Helfern und den Veranstaltungs-OKs für die geleistete Arbeit aber natürlich auch allen Athleten von Schülern bis Aktiven für ihre sportlichen Leistungen. Er empfiehlt, auch im Namen von Cony Vollenweider, die Jahresrechnung 2014 zu genehmigen. Jürg Eggerschwiler bedankt sich für die Arbeit der Revisoren und sie wird von der Generalversammlung mit grossem Applaus verdankt.

5.3 Jahresbeiträge 2015

Die Jahresbeiträge bleiben unverändert.

5.4 Budget 2015

Das Budget 2015 sieht einen Gewinn von Fr. 1'200.– vor. Im 2015 findet ein Sponsorevent statt, es gibt Mehreinnahmen durch den neuen Co-Sponsor. Mehrausgaben werden erwartet bei der Materialbeschaffung und wiederum durch die Rückstellung für das Jubiläumsjahr 2016.

Das Budget wird von der Versammlung einstimmig genehmigt.

Jürg Eggerschwiler würdigt die Leistung der Finanzchefin und bedankt sich für die grosse Arbeit.

6. Auszeichnungen & Ehrungen, 1. Teil

Dani Blättler freut sich, dass er die sportlichen Bestleistungen verkünden darf.

Neben vielen Erfolgen auf regionaler Ebene wurden bei den Jugend- und Aktiv-Kategorien folgende nationale und internationale Erfolge erzielt:

- Ramon Christen (3. Rang Hallen-SM 1000 m / 3. Rang Nachwuchs-SM 800 m)
- Lucia Mayer-Hofmann (29. Rang Berglauf-WM / 3. Rang Berglauf-SM)
- Mirjam Niederberger (1. Rang Berglauf-SM U23)
- Florian Lussy (92. Rang Cross-EM U20 / 2. Rang Cross-SM U23)
- Alexander Kerber (2. Rang Cross-SM U45)

Stig Segat würdigte die Erfolge der jüngsten Athleten (Schüler), welche 4 SM-Medaillen gewannen:

- Nadine Strik (2. Rang CH-Final Mille Gruyère W12)
- Navid Kerber (1. Rang CH-Final Mille Gruyère M11 / 3. Rang Cross-SM U12)
- Nora Baumgartner (3. Rang Cross-SM U10)

Anschliessend wurden 47 Motivationsentschädigungen für die erfolgreichsten Athleten durch Dani Blättler und Stig Segat übergeben. Herzliche Gratulation zu den Erfolgen. Die Gesamtlisten der Motivationsentschädigungen sind im Jahrbuch 2014 abgedruckt.

Präsident Jürg Eggerschwiler freut sich über die vielen talentierten Athleten. Damit man ambitionierte Athleten besser unterstützen kann und sie sich nicht zwischen Beruf und Sport entscheiden müssen, soll eine Gönnervereinigung helfen. Mehr dazu in einem eingeschobenen Traktandum:



6.1 Gönnervereinigung «Club 2014»

Der designierte Präsident Max Achermann erklärt dazu, dass auf Initiative von Franz Hess diese Gönnervereinigung ins Leben gerufen wird. Es wurden bereits Statuten erstellt und der Vorstand gefunden. Ab 2015 möchte man Athleten, welche auf CH-Spitzenniveau Wettkämpfe besuchen und trainieren, finanzielle Unterstützungen geben für Trainingslager, Einbussen aufgrund von Pensenreduktionen bei der Arbeit, auswärtige Trainings etc. Die Gönnervereinigung möchte Events/Aktionen ins Leben rufen um auf seine Arbeit aufmerksam zu machen. Interessierte Vereinsmitglieder (oder deren Eltern) können Mitglied werden. Bitte bei Max Achermann oder Franz Hess melden. Der Jahresbeitrag beträgt Fr. 100.–. Weitere Infos folgen diesen Winter via LA-Sprint und Homepage. Max Achermann bedankt sich im Namen der Spitzenathleten.

7. Wahlen, Personelles

7.1 Vorstand

Der Präsident informiert über die folgenden Erneuerungswahlen im Vorstand: Luzia Filliger (im Amt seit 8 Jahren), Astrid Kaeser (seit 4 Jahren) und Daniel Blättler (seit 2 Jahren). Jürg Eggerschwiler freut sich, dass sie sich für eine weitere Amtsperiode zur Verfügung stellen. Bisher konnte noch kein neuer Materialchef gefunden werden. Der Vorstand schlägt vor, diese Position im Moment nicht zu besetzen und weiter zu suchen. Die Versammlung stimmt den Erneuerungswahlen und dem Vorschlag zu. Auch bei den Revisoren steht eine Wahl an. Cony Vollenweider ist ebenfalls bereit, dieses Amt für weitere zwei Jahre auszuführen. Auch diese Wahl wird per Handzeichen bestätigt. Herzlichen Dank allen für die Bereitschaft sich weiterhin im Verein zu engagieren.

7.2 Technische Kommission

Luzia Filliger stellt das aktuelle Organigramm der TK vor (nur wenige Änderungen zum Vorjahr). Neu trainieren die Mehrkämpfer in OW, da wir keine interne Lösung finden konnten.

7.3 Organigramm

Im Organigramm gab es nur wenige Änderungen. Jürg Eggerschwiler teilt mit, dass mit Wolfgang Mau ein neuer OK-Chef SA Sprint gewonnen werden konnte. Vielen Dank!

7.4 Mitgliederbestand

Gaby Gauch nennt kurz die Eckdaten der Mitgliederstatistik: Wir heissen 39 neue Mitglieder willkommen – gleichzeitig verzeichneten wir 27 Austritte. Somit zählt der Verein nun 224 Mitglieder. Es wurden 54 Lizenzen gelöst, vor allem bei den Schülern wurden mehr gelöst als letztes Jahr. Wir freuen uns darüber sehr. Die Generalversammlung heisst die neuen Mitglieder mittels Handerhebung willkommen. Jürg Eggerschwiler hebt hervor, dass viele Vereine eher mit Mitgliederschwind zu kämpfen haben. Umso mehr freut uns der Zulauf beim LA NW. Der Dank gilt allen Trainern, die mit den vielen Athleten trainieren.

8. Anträge

8.1 Vorstand

Keine Anträge

8.2 Mitglieder

Keine Anträge



9. Auszeichnungen & Ehrungen, 2. Teil

Stig Segat und Luzia Filliger verkünden die Jahreswertung der fleissigsten Athleten (am meisten besuchte Trainings, Wettkämpfe, Teilnahme Lager & GV). Bei den Schülern dürfen 20 Kinder ein Präsent abholen, bei der Jugend-LA sind es 10 Athleten. Die ersten Platzierungen:

Schüler: 1. Tina Baumgartner, 2. Navid Kerber, 3. Jonas Gauch

Aktive/Jugend-LA: 1. Simon Lussy, 2. Noah Risi, 3. Nino Portmann

Daniel Blättler verabschiedet Thomas Beck, welcher von 2007 – 2011 Disziplinenchef Mehrkampf war, selber aktiver Athlet ist sowie zwei Jahre als OK-Chef des SA Sprints waltete. Der Vorstand bedankt sich herzlich für die Arbeit und überreicht einen Gutschein. Die Versammlung dankt mit grossem Applaus.

Ebenfalls verabschieden wir Andreas Truttmann, welcher 2014 Disziplinenchef Mehrkampf sowie zwei Jahre lang Materialchef war. Da Andy kurzfristig krankheitshalber nicht an die GV kommen konnte, wird das Präsent zu einem späteren Zeitpunkt überreicht.

Der Vorstand schlägt Ursula Aschwanden als Freimitglied vor. Sie war von 2002 – 2010 Kassiererin und leider ist die Ernennung bei der Verabschiedung damals vergessen gegangen. Unter Ursis guter Arbeit konnte der Verein das Vermögen in dieser Zeit verdoppeln. Besten Dank für die geleistete Arbeit. Die Versammlung stimmt der Ernennung mit Applaus zu.

10. Jahresprogramm 2015

Jürg Eggerschwiler erläutert kurz die vereinsinternen Termine 2015.

Unser neuer Co-Sponsor lädt die interessierten Schüler 2x zu einem Besichtigungstag bei der RUAG ein. Vielen Dank!

Wie jedes Jahr haben wir auch im 2014 wieder auf die tatkräftige Hilfe von Helfern/ Kampfrichter bei Wettkämpfen zählen können. Der Verein lädt auch dieses Jahr zu einem Helfer Anlass Ende Januar ein. Die Einladung folgt.

Dani Blättler hat das Layout des Wettkampfplanes überarbeitet. Neu sind alle WK aufgeschlüsselt nach Alterskategorien und Lizenzen-Kategorie. Wie bereits kommuniziert wurde, wünschen wir uns viele Wettkampfeinsätze im 2015. Auch die Freitagsathleten sollten 3 pro Jahr besuchen.

Beide Jahresprogramme werden von der GV genehmigt und in einigen Tagen auf die Homepage aufgeschaltet.

11. Verschiedenes

Aktuell gibt es folgende Vakanzen:

- Festwirt SA Sprint und UBS Kids Cup
- Kampfrichter
- Materialchef

Es ist möglich, die Jahresbeiträge 2015 im Anschluss an die GV gleich bar bei der Kassiererin zu bezahlen oder einen EZ mitzunehmen.



Andrea und Guschi Baumgartner sowie Dani Blättler haben auch dieses Jahr viel Energie in das Jahrbuch gesteckt. Danke! Alle Anwesenden können nach der GV ein Exemplar mitnehmen.

Nadja Wipfli hat eine Foto-DVD zusammengestellt. Sie kann mittels Bestellliste angefordert werden (liegt auf).

Dani Blättler bedankt sich, dass viele Helfer mittels Doodle sich gleich anfangs Jahr eingetragen haben. Er informiert, dass Interessierte auch die Möglichkeit haben eine Kampfrichter-Ausbildung zu machen (2 Tage). Weitere Infos kann man bei ihm beziehen.

Guschi Baumgartner bedankt sich bei Dani Blättler für die vielen Texte für die LA Sprints und bei Andrea Baumgartner für das Layout sowie den lokalen Verteilern, die die nicht abgeholten Sprints jeweils austragen und damit Portokosten sparen helfen. Er macht einen Aufruf, ihm jeweils Wettkampf-Fotos zu senden, damit die LA-Sprints abwechslungsreich gestaltet werden können. Er legt zwei Dankeskärtli auf, damit alle Vereinsmitglieder unterschreiben können. Diese werden als Dankeskarten an die Sponsoren verschickt.

2016 feiert der Verein sein 20-Jahr-Jubiläum. Wir werden aus diesem Anlass die Inner-schweizer Crossmeisterschaften in Stans ausrichten. Wir suchen noch Mitglieder für ein Jubiläums-OK. Bitte meldet euch bei Jürg Eggerschwiler.

Jürg Eggerschwiler bedankt sich bei den Vereins-Sponsoren (Kolping, RUAG, Achermann Sport) für die finanzielle Unterstützung; bei den Sponsoren vom NW-Lauf und beim Druck-Sponsor ABC-Druck. Bitte unterstützt diese Firmen nach Möglichkeit. Ein weiterer Dank gilt dem eingespielten Vorstand, den Trainern, Helfern und Funktionären für die vielen Arbeitsstunden, bei den Eltern für die Unterstützung ihrer Kinder (Fahren an Trainings, Wettkämpfe etc.) und bei den Athleten für ihre Ausdauer und Leistungen und wünscht allen eine erfolgreiche Saison 2015.

Im Anschluss an die GV zeigen wir das wiederum sehr gelungene Vereinsvideo, das dieses Jahr von Remo Blättler und Simon Lussy gemacht worden ist. Vielen Dank!

Der Verein offeriert im Anschluss an die GV Kaffee & Kuchen sowie Getränke & Snacks.

12. Schluss der Generalversammlung

Die 17. Generalversammlung schliesst um 20.25 Uhr.

Stans, 24. Januar 2015

*Protokollführerin
Gaby Gauch*

*Präsident
Jürg Eggerschwiler*



Chlauslauf Affoltern und Course de l'Escalade: Nidwaldner/innen im Lauffieber

Mit 18 Teilnehmer/innen war die LA Nidwalden am 7. Dezember am Chlauslauf in Affoltern zahlenmässig stark vertreten. Neben zahlreichen bekannten Gesichtern aus der Laufgruppe wagten sich auch mehrere Athlet/innen aus der U14-Gruppe ins Säuliamt, um als Vorbereitung auf die Crosssaison einen ersten Laufwettkampf zu absolvieren.

Der Start ins Rennen gelang den Gelben mit einem souveränen Sieg durch Shirin Kerber bei den U10 Mädchen sehr gut. Die Kehrsiterin kam mit der kurvenreichen 1,2 km langen Strecke gut zurecht und durfte bei den jüngsten Mädchen zuoberst auf das Podest steigen. Bruder Navid hatte bei den U12 Jungs etwas mehr zu kämpfen, doch schliesslich sicherte sich auch er im Schlussspurt den Kategoriensieg. Am klarsten war die Entscheidung bei den U14 Mädchen, wo eine entfesselte Tina Baumgartner der Konkurrenz auf und davon lief. Mit einem Kilometerschnitt von unter 3.20 Minuten deutete die Beckenriederin an, dass mit ihr in der Crosssaison wieder zu rechnen sein wird.

Neben den drei siegreichen Nidwaldner/innen waren in den Schülerkategorien zahlreiche weitere Athlet/innen am Start: Die Geschwister Laura, Linda und Sara Scheuber absolvierten bei den U14 Mädchen ihren ersten Laufwettkampf und durften sich über die tollen Ränge 7, 10 und 13 freuen. Auch Flavia Achermann klassierte sich als 18. noch in der ersten Ranglistenhälfte. Zoé Trautmann und Nicole Niederberger lieferten sich bei den U12 Mädchen bis zum Schluss ein spannendes Duell und belegten die Ränge 10 und 11. Schliesslich gelang auch U12 Athlet David Niederberger mit dem 11. Rang ein schnelles Rennen und er konnte den vereinsinternen Vergleich mit Joel Lenzlinger (26.), Remo Niederberger (31.) und Nino Baumgartner (36.) für sich entscheiden.

Nach den erfolgreichen Schülerrennen folgten über die Distanz von 1,7 km die Jugendkategorien, wo mit Rahel Blättler (U16) und Daphne Bösch (U18) zwei starke Läuferinnen am Start waren. Beide hatten vor Wochenfrist am Basler Stadtlaf gegen die starke Konkurrenz als 4. (Daphne) resp. 9. (Rahel) tolle Rennen gezeigt und waren bereit, nun in Affoltern auf das Podest zu laufen. Daphne setzte sich im Rennen früh zusammen mit einer Konkurrentin vom Rest der Mädchen ab und verpasste den Kategoriensieg schliesslich nur ganz knapp im Endspurt. Rahel dagegen konnte mit 10 Sekunden Vorsprung auf ihre U16-Konkurrenz einen ungefährdeten Kategoriensieg feiern.

Es folgte das Hauptrennen der Frauen & Männer über 5,2 km, bei welchem mit Mirjam Niederberger, Ramon Christen und Daniel Blättler drei Nidwaldner gemeldet waren. Vorjahressieger Philipp Arnold zog gleich zu Beginn des Rennens eine hohe Pace an, welcher bald nur Dani zu folgen vermochte. Ramon hielt sich souverän in der Verfolgergruppe und für Mirjam schien bald klar, dass sie die Frauenkonkurrenz wohl für sich entscheiden dürfte. Diese Hoffnung musste Dani nach rund dreieinhalb Runden aufgeben, Marathonläufer Arnold hatte auf der coupierten und mit Kurven gespickten Strecke die besseren Beine als der Mittelstreckler. Dani erreichte das Ziel schliesslich mit 13 Sekunden Rückstand als Zweiter, womit er die M30-Konkurrenz für sich entscheiden konnte. Auch Ramon gelang mit einem tollen Rennen der Kategoriensieg bei den U20, Overall durfte sich der



Ennetbürger über den 4. Rang freuen und zahlreiche starke Aktivläufer hinter sich lassen. Schliesslich durfte sich die LA Nidwalden mit Mirjam Niederberger als Frauensiegerin über Sieg Nr. 7 freuen. Die Oberdorferin, die zurzeit mitten in den Uniprüfungen steckt, war 14 Sekunden schneller als im Vorjahr und gewann das Rennen mit über einer knappen Minute Vorsprung.

Am Samstag, 6. Dezember waren mit Lucia Mayer- Hofmann und Sven Marti zudem zwei schnelle Nidwaldner/innen an der Course de l'Escalade in Genf am Start. Dies im Rahmen eines Kantonewettkampfs zum 200-Jahr-Jubiläum des Beitritts von Genf zur Eidgenossenschaft. In den von Äthiopiern und Kenianern gespickten Feldern gelang beiden ein gutes Rennen: Lucia wurde als viertbeste Schweizerin starke 19., Sven kam als 80. nur zwei Ränge hinter dem schnellen Dominik Lötscher aus Luzern ins Ziel. In der Kantonerangliste reichte dies für den sehr guten 5. Rang.

Daniel Blättler

Auszug aus der Rangliste:

Chlauslauf Affoltern:

- U10W (1,2 km / 35 Tn): 1. Rang Shirin Kerber, 4:36 Min./Sek.
- U12W (1,2 km / 47 Tn): 10. Zoé Trautmann, 4:59 / 11. Nicole Niederberger, 4:59
- U12M (1,2 km / 59 Tn): 1. Navid Kerber, 4:03 / 11. David Niederberger, 4:39 / 26. Joel Lenzlinger, 5:01 / 31. Remo Niederberger, 5:09 / 36. Nino Baumgartner, 5:13
- U14W (1,2 km / 45 Tn): 1. Tina Baumgartner, 3:58 / 7. Laura Scheuber, 4:44 / 10. Linda Scheuber, 4:54 / 13. Sara Scheuber, 4:57 / 18. Flavia Achermann, 5:18
- U16W (1,7 km / 12 Tn): 1. Rahel Blättler, 6:28
- U18W (1,7 km / 5 Tn): 2. Daphne Bösch, 6:11
- U20M (5.2 km / 3 Tn): 1. Ramon Christen, 17:40 (Overall Männer 4.)
- Frauen F20 (5.2 km / 3 Tn): 1. Mirjam Niederberger, 19:31 (Overall Frauen 1.)
- Männer M30 (5,2 km / 19 Tn): 1. Daniel Blättler, 17:03 (Overall Männer 2.)
- Sie & Er (3 x 600 m / 10 Teams): 1. Mirjam Niederberger und P. Arnold (Cham), 5:30 / 2. Daphne Bösch und Daniel Blättler, 5:35

Course de l'Escalade, Genf:

- Elite Frauen (4,8 km / 176 Tn): 19. Lucia Mayer-Hofmann, 17:05
- Elite Männer (7,3 km / 434 Tn): 80. Sven Marti, 25:11
- Kantonewertung: 5. Nidwalden



Die grosse Teilnehmerschar am Chlauslauf in Affoltern



Daniel Blättler, Daphne Bösch, Mirjam Niederberger und Ramon Christen



Gute Bilanz am Zürcher Silvesterlauf

Auch dieses Jahr gingen einige Athleten der LA Nidwalden in Zürich an den Start. Einen Höhepunkt setzte gleich Shirin Kerber, die bei den U10 den hervorragenden dritten Rang erreichte. Ihr Bruder Navid war ebenfalls erfolgreich und hat beim Erlaufen seines tollen sechsten Ranges bei den U12 wichtige Erfahrung für die Zukunft gesammelt.

Da vier Jugendkategorien zusammen starteten, bestritten sechs Nidwaldner Nachwuchsathleten das Rennen gemeinsam. Am schnellsten war dabei Remo Blättler, der bei den U18M den tollen zwölften Rang erreichte, gefolgt von Trainingskollege Marco Odermatt auf Rang 21. Bei den weiblichen U18 durfte sich Daphne Bösch nach einem guten Rennen über den dritten Rang freuen. Leider ist Rahel Blättler bei den U16 um 1.5 Sekunden nicht aufs Podest gekommen, aber sie hat ebenfalls eine tolle Leistung gezeigt und kann stolz auf ihren vierten Rang sein. Zum Vervollständigen der LA-Truppe haben auch Delia Barmettler und Samira Odermatt (Rang 23 und 33) das Ziel erreicht.

Ähnlich wie Rahel ging es bei den vierzigjährigen Männern Alexander Kerber: Er verpasste das Podest um eine einzige Sekunde. Er lief ein bemerkenswert starkes 10 km-Rennen mit einem Schnitt von 3:28 Minuten pro Kilometer. Schnell unterwegs war ebenfalls Lucia Mayer-Hoffmann, die bei den Frauenelite starten durfte und den tollen sechzehnten Rang erlief.

Alles gegeben haben auch Daniel Blättler und Tina Baumgartner, die gemeinsam am Sie-und-Er-Lauf liefen. Tina Baumgartner hat bei den teils zehn Jahre älteren Athletinnen mitgemischt und auch Dani war top in Form. Sie können sich darüber freuen, dass sie sich als bestes Team der Zentralschweiz auf Rang 17 klassierten.

Auf dem guten 27. Rang klassierte sich schliesslich Ramon Christen zusammen mit der Aargauerin Mirjam Gautschi.

Nun hoffen wir, dass die AthletInnen der LA ihre Kondition über die Festtage beibehalten können und freuen uns auf eine spannende Crosssaison.

Daphne Bösch



Daphne Bösch



Remo Blättler



Skiweekend Bannalp, 23. – 25. Januar 2015

Dieses Jahr lief das Doodle-Anmeldeportal für das Skiweekend in den heimischen Bergen auf Hochtouren, kaum war es aufgeschaltet. Auch die Idee (von den Athleten) bereits am Freitag Abend mit einem «warm-up» zu starten, fand grossen Anklang. So waren es total 30 Personen, die sich eintrugen und sich auf ein tolles Wochenende freuten. Besonders freudig war auch die Tatsache, dass wir ganze 8 Skiweekend-Neulinge (genannt Hamburger) auf der Bannalp begrüßen durften.

Dank viel Schnee und winterlichen Temperaturen in der Vorwoche, konnten wir am Freitag Abend mit der Winterausrüstung in die blauen Gondeln steigen. Die Kreuzhütte zeigt sich unmittelbar nach dem Verlassen der Bergstation, unterhalb des Bügelliftes. Der grosszügig lange Stall, wie er von aussen zu beurteilen war, entpuppte sich im Innern gemütlich ausgebaut. Das bereits lodernde Feuer hiess uns willkommen.

Als die Extrabahn um 20.00 Uhr sich den Weg durch die Dunkelheit bahnte, sei die Stimmung in der absolut dunklen Kabine ganz besonders gewesen, meinten die Spätankömmlinge. Umso freudiger die Gewissheit, dass in der Küche bereits der Käse zum Schmelzen gebracht wurde. Ein Fondue war ein sehr passender Start ins Wochenende.

Unter den Angereisten befand sich auch ein sehr spontan angemeldeter Mexikaner. Willi, wie er dieses Wochenende genannt wurde, zückte eine Ukulele aus dem Handgepäck. Diese angenehmen Klänge sollten fast das ganze Wochenende nicht mehr verstummen und für das «Pünktchen auf dem i» der Lagerstimmung sorgen. Danke Willi.





Da bereits die erste Nacht überraschend kurz wurde, waren noch längst nicht alle Weenkender auf den Beinen, als die erste Samstagsguppe (Kili und Edi) eintraf. Sie nahmen bereits die Bahn um 8.00 Uhr und trafen genau zum Siedepunkt des Kaffeewassers ein. «Mann» soll ja nicht mit leerem Magen auf die Piste. Nach und nach übernahm die LA das Skigebiet.

Zahlreiche Preise, von denen ich nicht einmal wusste, dass sie zu gewinnen sind, wurden an diesem Samstag verliehen. Wir starten mit der Kategorie:

Auf der Piste:

1. Schönster Ausfall aus dem Lift an der ungemütlichsten Stelle im ganzen Skigebiet:
Die Gewinner sind: Celina und Noemi
2. Schnellste Fussgänger des Skigebiets, die 10 x die gleichen 150 m zurücklegten:
Die Gewinner sind: Remo und Ramon
3. Schönster Sturz des Wochenendes: (Beweis folgt an der GV auf Video)
Der Gewinner ist: Simon
4. Schönster Sturz eines mexikanischen Touristen: (ohne Videobeweis)
Der (sehr überraschende!!!) Gewinner ist: Willi
5. Sprinter mit der schlechtesten Kondition auf der Talabfahrt:
Da der Vorjahressieger Wulli auf der Teilnehmerliste nicht auffindbar war, war das Feld für einen Nachfolger offen: Der Sieger ist: Stig

Nach den traditionellen Fajitas, die übrigens wieder zauberhaft schmeckten, freuten sich (mit Ausnahme der Neulinge) alle auf dessen Taufe. Das selbständig entstandene Hamburger-OK bestehend aus Flo, Ramon und Fabian, hat sich mächtig ins Zeug gelegt. Die sehr amüsant bekleideten Kandidaten hatten mehrere Aufgaben zu erledigen. Servieraufgaben, Barfussparcour im Schnee, Wettessen mit Salzstangen, Tanzchoreographie, getrocknete Mehlwürmer verspeisen, Sugusschmaus mit Mehlgesicht und Cremeschnittenessen beim Verunstaltungscoiffeur. Wirklich sehr gelungen!!!

Der Last Minute Wintereinbruch war noch nicht ganz vorbei und schenkte uns nebst dem Spass auf der Piste noch seine wunderbaren Schneeflocken zum traditionellen Mitternachtsspaziergang inklusiv der guten «alten» Gruselgeschichte im Fackellicht.

Das Skiweekend-Spiel der letzten Jahre starteten wir wie immer als letztes: So spielten wir wieder mehrere Runden Wehrwolf. Ganz zur Freude der nicht so tief schlafenden Fabienne! Die Blättlers mussten mit sehr vielen Wehrwolfvorurteilen fertig werden. Stig wurde von Edi bei seinem Lieblingsspiel viel zu früh ermordet. Dies hatte eine wilde Verfolgungsjagd quer durch die Hütte zur Folge, als seine Tarnung als Kräuterhexe aufflog. Ah ja, und ich glaube Amor steht nicht so auf traditionelle Paare... Man könnte meinen, er sei schwer von Begriff!

Trotz der langen Nacht waren wir fast vollzählig beim Frühstück um 8.30 Uhr. Danke Edi für das sehr gefühlvolle, romantische, feinfühliges Wecken!
Nur Willi, Nick und Mirko mussten ein wenig länger schlafen, damit sie genug fit waren für die Reinigung der Toiletten.



Und so kommen wir zum 2. Teil der Preisverleihung in der Kategorie:

Neben der Piste:

6. Salzigste Sauce der Skiweekendgeschichte:
Die Gewinnerin ist: Eveline
7. Mutigste Mehlwürmerverspeiserin:
Die Gewinnerin ist: Celina
8. Das schönste Pyjama:
Die Gewinnerinnen sind alle Einteilerladys
9. Das am schlechtesten organisierte Frühstück aller Zeiten:
Die Gewinner sind: Florian und Martin
10. Die schönsten Damenbeine beim «Blind-Tasten»:
«Die Gewinnerin» ist: Simon



«Lady Mirko Blättler»

Da die Sonne allem Anschein nach auch zu wenig erholt war um zu arbeiten, ging dieses Wochenende am Mittag zu Ende. Wir wollten eigentlich nochmals die Talabfahrt in Angriff nehmen. Leider schafften wir es nicht vom Pistenrand zum ca. 500 m entfernten eigentlichen Einstieg zu gelangen. Die Natur zeigte ihre Tücken und wir waren froh wieder aus dem Nebel aufzutauchen...

Es war wieder eine unvergessliche Bannalp-History. Vielen Dank an alle die dabei waren. Cool, dass ihr das Skiweekend mit eurer Begeisterung und Ideen lebt wie noch nie zuvor.

*Euer Skiweekend-Gott
(den Namen habe ich mir
nicht selber verliehen)*

Martin Filliger



10. Bohnanzturnier

Am 17. Januar war der Tag der Tage gekommen, das Jubiläumsspiel! Denn das Bohnanzturnier wurde zum 10. Mal durchgeführt.

Als Vorjahressieger hatte Daniel Blättler die Ehre, das Spiel zu organisieren. Es nahmen 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Turnier teil. Es gab drei Gruppen. Der Erste in der Gruppe bekam 10 Rangpunkte, der Zweite 6, der Dritte noch 2 und der Vierte ging mit 0 Rangpunkte leer aus. Diese Punkte wurden nach dem Spiel zu den gesammelten Münzen addiert.

In der 1. Runde ging Sven mit 47 Punkte in Führung, Simon folgte ihm als 2. mit 40 Punkte und dann kamen gleich drei Verfolger: Stig, Rahel und Dani mit je 35 Punkte. In der 2. Runde führte dann Stig mit 84 Punkte vor Simon mit 75 Punkte und Sven mit 66 Punkte, der ein bisschen zurückfiel. In der 3. Runde liegen Stig und Simon mit je 111 Punkte in Führung, verfolgt von Florian und Rahel mit je 101 Punkte. In der letzten und alles entscheidenden Runde wurde es noch einmal richtig spannend.

Auf dem 3. Rang, mit 133 Punkte, Daniel Blättler.

Auf dem 2. Rang, mit 143 Punkte, Simon Lussy.

Und der Gewinner des 10. Bohnanzturniers, mit 149 Punkte, STIG SEGAT.

Komplette Rangliste:

1. Rang	Stig Segat	149 Punkte	7. Rang	Samira Odermatt	115 Punkte
2. Rang	Simon Lussy	143 Punkte	8. Rang	Sven Marti	111 Punkte
3. Rang	Daniel Blättler	133 Punkte	9. Rang	Remo Blättler	109 Punkte
4. Rang	Florian Lussy	125 Punkte	10. Rang	Elian Ettlin	101 Punkte
5. Rang	Rahel Blättler	117 Punkte	11. Rang	Mirko Blättler	93 Punkte
6. Rang	Ramon Christen	116 Punkte	12. Rang	Fabio Christen	83 Punkte

Fabio Christen



Samstagtraining in Büren bei frühlingshaften Bedingungen am 10. Januar 2015



Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen, 22. Februar 2015

Durchzogene Bilanz

In Magglingen lief es noch nicht allen Nidwaldnern nach Wunsch. Einige waren ein ganzes Stück von ihren Bestleistungen entfernt. Trotzdem gab es auch ein paar positive Resultate zu vermelden.

Die herausragende Leistung vollbrachte einmal mehr Ramon Christen (U20), welcher über 1000 m seine Bestleistung um über eine Sekunde auf 2:30.51 senkte. Dies reichte zum sehr guten 5. Rang in einem Rennen, welches auf sehr hohem Niveau ausgetragen wurde. Zum Podest fehlten knapp 4 Sek.

Kim Lenoir, ebenfalls U20, hatte den kürzesten Einsatz aller Nidwaldner. Wegen eines Fehlstarts traf ihn das gleiche Schicksal, welches schon viele Sprinter erfahren mussten und das Rennen war vorbei, bevor es richtig begonnen hatte.

Noah Risi (U16) trat über 60 m und 60 m Hürden an. Er blieb beide Male im Vorlauf hängen, konnte aber immerhin seine Bestleistung über 60 m um 0.09 Sek. auf 7.70 Sek. senken.

Als Einziger versuchte sich Nino Portmann (U16) in einer technischen Disziplin. Im Stabhochsprung verbesserte er sich um 40 cm auf 2.70 m. Dies reichte zu Rang 8. Über 60 m Hürden verpasste er mit einer Zeit von 9.57 Sek. den Halbfinal um 0.45 Sek.

Julia Niederberger (U16) startete über 60 m und im Weitsprung. Während über 60 m mit 8.42 Sek. nur 0.2 Sek. zur Halbfinalqualifikation fehlten, lief es beim Weitsprung überhaupt nicht. Mit 4.68 m verpasste sie ihre Bestleistung deutlich.

Ein mutiges Rennen lief Tina Baumgartner (U16) über 1000 m. Sie musste dann allerdings dem hohen Anfangstempo etwas Tribut zollen. Mit 3:15.08 landete sie an ihrer ersten Hallen-SM im Mittelfeld auf Rang 11.

Jürg Eggerschwiler





Crosslauf-Saison 2015

Affoltern, 11. Januar 2015

Sieg für Ramon Christen

Zum ersten Crosslauf des Winters lud die LV Albis am 11. Januar nach Affoltern ein. Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren fand das Rennen nicht auf dem «Acker» in Zwillikon sondern bei der Sportanlage Moos statt.

Die neue Strecke hatte es in sich: Zwei steile Anstiege und morastiges Terrain machten den Cross zu einer Herausforderung für alle Läufer/innen. Die LA Nidwalden trat mit 22 Athlet/innen zu diesem ersten Lauf des Innerschweizer Jugend-Cross-Cups an, welcher für die Jugendkategorien auch für den nationalen Cup zählte.

Auf ein spezielles Rennen liess sich Ramon Christen ein, der sich für den Speedcross über 3 x 500 m angemeldet hatte. Schon beim ersten Lauf gings richtig zur Sache und mit Florin Ayer (Zug) lieferte sich Ramon ein spannendes Duell. Der Nidwaldner hatte aber schliesslich klar die Nase vorne und durfte sich im ersten Lauf zum überraschenden Sieger küren lassen. 20 Minuten später standen die Athleten erneut auf der Startlinie und die entscheidende Frage lautete nun, wie sich die Athlet/innen vom ersten Lauf erholt hatten. Bei Ramon war noch alles im grünen Bereich und anstatt in Lauerstellung abzuwarten setzte er sich schon früh im Rennen an die Spitze. Was folgte war Sieg Nr. 2 und weils so schön war folgte 20 Minuten später gleich noch der dritte Streich des jungen Ennetbürgers. Damit gewann er den Wettkampf überraschend deutlich und machte erneut darauf aufmerksam, wie stark er auf den Mittelstrecken ist.

In den Schülerkategorien waren 11 Athlet/innen am Start, darunter zahlreiche neue Gesichter, für die es darum ging, einmal einen Crosslauf zu bestehen. Die besten Resultate erreichten die Geschwister Shirin und Navid Kerber, die sich als 1. in der Kategorie U10 (Shirin) resp. 2. bei den U14 (Navid) wertvolle Punkte für den Cross-Cup sichern konnten. Knapp nicht fürs Podest reichte es für Nora Baumgartner, die im jüngeren Jahrgang mutig ins Rennen gestartet war und nach zwei Renndritteln in Führung lag. Schliesslich musste sie aber dem hohen Anfangstempo Tribut zollen und wurde undankbare Vierte.

In den Jugendkategorien führten die Strecken bereits über 3 resp. 4 Kilometer. Im Rennen der U18 Mädchen liefen dabei mit Rahel Blättler und Daphne Bösch zwei Nidwaldner Girls vorne mit und sicherten sich wertvolle Punkte für den Cross-Cup. Rahel erwischte einen tollen Tag und drehte nach dosiertem Start immer mehr auf. Sie beendete das Rennen als hervorragende Zweite und deutlich vor Teamkollegin Daphne, die noch etwas mit einer Erkältung zu kämpfen hatte. Doch auch Daphne durfte mit dem 4. Rang von 16 Startenden schliesslich sehr zufrieden sein mit ihrer Hauptprobe für die Crossmeisterschaften vom kommenden Wochenende.

Ihren Einstand über die Crossdistanz von 3 km erfolgreich bestanden hat auch Tina Baumgartner: Die Beckenriederin ging das Rennen dosiert an und belegte auf der für ihre Verhältnisse langen Strecke den sehr guten 5. Rang.

Über die Distanz von 4 km waren bei den Männern und U20 nicht weniger als 5 Nidwaldner am Start. Am stärksten lief Sven Marti, der den guten zweiten Rang belegte vor Alexander Kerber als Vierter und Mathias Fanger als Fünfter. Ein vielversprechendes Rennen zeigte schliesslich auch Remo Blättler bei den U20 als Sechster.



Auszug aus der Rangliste:

U10W:	1. Rang Shirin Kerber	U16W:	5. Rang Tina Baumgartner
U10M:	16. Rang Patrick Flühler	U18W:	2. Rang Rahel Blättler
U12W:	4. Rang Nora Baumgartner		4. Rang Daphne Bösch
	16. Rang Julia Perner	U18M:	19. Rang Marco Odermatt
	20. Rang Jamie Marti		26. Rang Lukas Egli
U12M:	17. Rang Jonas Gauch	U20M:	6. Rang Remo Blättler
U14W:	15. Rang Zoé Trautmann	Aktive:	2. Rang Sven Marti
U14M:	2. Rang Navid Kerber		4. Rang Alexander Kerber
	12. Rang Janis Zimmermann		5. Rang Mathias Fanger
	22. Rang Remo Niederberger		9. Rang Daniel Blättler
	23. Rang Joel Lenzlinger		

Gettnau, 18. Januar 2015

LA Nidwalden feiert 4 Innerschweizer Meister

Anlässlich des traditionellen Crosslaufs in Gettnau wurden am 18. Januar die Innerschweizer Meisterschaften ausgetragen. Mit von der Partie waren auch 23 Athlet/innen der LA Nidwalden, die sich dem morastigen Terrain und der starken Konkurrenz aus der ganzen Schweiz stellten.

Bei den 30-jährigen Männern durften mit Sven Marti (Rang 2) und Mathias Fanger (Rang 3) gleich zwei Podestplätze gefeiert werden. Sven teilte das Rennen geschickt ein und musste seinen Konkurrenten erst auf der letzten von 6 Runden ziehen lassen. Mats erreichte das Ziel eine Minute dahinter nach einer starken letzten Runde knapp vor dem einheimischen Isidor Christen. Im selben Rennen auch teilgenommen hat Daniel Blättler, der sich aber wie schon in Affoltern mit dem tiefen Terrain gar nicht anfreunden konnte und schliesslich den sechsten Rang belegte. Erneut wurde er im vereinsinternen Duell vom stark laufenden Remo Blättler geschlagen, der in der U20-Kategorie als drittbester Innerschweizer den guten 12. Rang belegte.

Ein starkes Rennen zeigte die 16-jährige Hergiswilerin Daphne Bösch bei den U18 Mädchen über 4 km: Die Meisterin der Jahre 2012 – 2014 hatte sich die Titelverteidigung zum Ziel gesetzt und traf mit Rahel Blättler auf eine Vereinskollegin als stärkste Konkurrentin. Auf der Zweiten von vier Runden führte Daphne eine Vorentscheidung herbei und setzte sich leicht von Rahels Gruppe ab, die ihr aber weiterhin dicht auf den Fersen war. In der spannenden Schlussphase des Rennens kam die Gruppe dann wieder etwas näher, doch Daphne verteidigte ihren Platz souverän. Nebst wertvollen Punkten im Swiss Athletics Cross Cup sicherte sie sich damit ihren 10. Innerschweizer Meistertitel, womit sie in dieser Wertung nun mit Stig Segat, Florian Lussy und Mirjam Niederberger gleichzieht.

Rahel beendete das Rennen mit 13 Sekunden Rückstand auf Daphne schliesslich als zweitbeste Innerschweizerin auf dem sehr guten fünften Rang. Die 15-jährige Stanserin bestätigte damit ihre hervorragende Form, in welcher sie sich seit dem neuen Jahr befindet.

Für die Meistertitel 3 und 4 waren mit Shirin und Navid Kerber schliesslich zwei Nachwuchsathleten aus Kehrsiten besorgt. Shirin dominierte das Rennen der 8 bis 9-jährigen



Marlena Jurt



Marco Odermatt



Remo Blättler



Sven Marti



Nora Baumgartner



Daniel Blättler



Remo Niederberger

Samira Odermatt



Rahel Blättler

Navid Kerber



Mädchen nach Belieben und gewann über 1 km mit 20 Sekunden Vorsprung. Bruder Navid wurde im stark besetzten Rennen der U14 guter Fünfter, liess die restlichen Zentralschweizer aber deutlich hinter sich. Nur eine halbe Minute dahinter erreichte mit Janis Zimmermann bereits der zweite Nidwaldner das Ziel – auch er in einer tollen Zeit.

Für die restlichen Athlet/innen der Kategorie U14 und U12 ging es beim Crosslauf in Gettnau vor allem darum, Erfahrungen zu sammeln. Für die meisten war es der erste oder zweite Cross überhaupt und aufgrund der sehr geringen Teilnehmerzahlen auch von Seiten der Innerschweizer Vereine waren die «Gelben» dann mehrmals gegen Schluss des Feldes anzutreffen. Bei den Jungs konnte Remo Niederberger das interne Duell gegen Joel Lenzlinger für sich entscheiden, während bei den Mädchen Zoé Trautmann die Nase vorne hatte. Doch auch Laura und Linda Scheuber sowie Jasmin Gauch zeigten ein gutes Rennen. Bei den U12 Jungs schliesslich war Jonas Gauch der Schnellere der beiden Nidwaldner und wurde sieben Ränge vor David Niederberger 13.

Bleiben noch die U16 Mädchen, die sich von allen Kategorien auf die stärkste Konkurrenz einstellen mussten. Tina Baumgartner liess sich zu Beginn der zwei Kilometer nicht aus der Ruhe bringen und lief ein konstantes Tempo. Auf der zweiten Streckenhälfte machte sie mehrere Ränge gut und erreichte das Ziel schliesslich als zweitbeste Innerschweizerin auf dem sechsten Rang. Für Samira Odermatt und Sara Scheuber dagegen ging es vor allem darum, ein konstantes Rennen ins Ziel zu laufen, was beiden gelang.

Zum Schluss durfte sich die LA Nidwalden noch über den Preis für die zweitgrösste Mannschaft freuen und 150 Franken entgegennehmen. Auch in der Jugendcross-Teamwertung ist man sowohl bei den Jungs als auch bei den Mädchen auf Kurs für den angepeilten Topplatz.

Auszug aus der Rangliste

Innerschweizer Meistertitel:

Sven Marti	M30 (6 km)	23:12 Min./Sek.
Daphne Bösch	U18W (3 km)	12:43 Min./Sek.
Navid Kerber	U14M (2 km)	7:50 Min./Sek.
Shirin Kerber	U10W (1 km)	4:14 Min./Sek.

Weitere Ergebnisse:

3. Rang M30 (6 km)	Mathias Fanger	24:16 Min./Sek.	(2. ILV)
4. Rang M30 (6 km)	Daniel Blättler	26:14 Min./Sek.	
8. Rang Kurzcross M (3 km)	Ramon Christen	11:29 Min./Sek.	
12. Rang U20M (6 km)	Remo Blättler	24:44 Min./Sek.	(3. ILV)
5. Rang U18W (3 km)	Rahel Blättler	12:56 Min./Sek.	(2. ILV)
20. Rang U18M (4 km)	Lukas Egli	17:23 Min./Sek.	
6. Rang U16W (2 km)	Tina Baumgartner	8:08 Min./Sek.	(2. ILV)
22. Rang U16W (2 km)	Samira Odermatt	9:15 Min./Sek.	
25. Rang U16W (2 km)	Sara Scheuber	11:27 Min./Sek.	
10. Rang U14M (2 km)	Janis Zimmermann	8:17 Min./Sek.	
13. Rang U14M (2 km)	Remo Niederberger	9:15 Min./Sek.	
14. Rang U14M (2 km)	Joel Lenzlinger	9:31 Min./Sek.	
13. Rang U14W (2 km)	Zoé Trautmann	9:23 Min./Sek.	
14. Rang U14W (2 km)	Laura Scheuber	9:23 Min./Sek.	



17. Rang U14W (2 km)	Linda Scheuber	9:41 Min./Sek.
18. Rang U14W (2 km)	Jasmin Gauch	9:43 Min./Sek.
13. Rang U12M (1 km)	Jonas Gauch	4:10 Min./Sek.
20. Rang U12M (1 km)	David Niederberger	4:25 Min./Sek.
6. Rang U12W (1 km)	Nora Baumgartner	4:05 Min./Sek.
Teams Jugend Cross Cup	2. Rang LA Nidwalden	

Daniel Blättler

Steinen, 1. Februar 2015

Cross im Schneetreiben

Diesen Sonntag war es wieder soweit. Bereits der dritte Crosslauf in diesem Jahr wurde von vielen Athleten absolviert.

Gleich am Anfang ging die Post ab. Shirin Kerber siegte ganz klar in der jüngsten Kategorie. Eine Kategorie höher liefen zwei von der LA Nidwalden.

Nora Baumgartner erreichte das Ziel als gute Zehnte. Auch Julia Perner lief ein gutes Rennen und darf mit ihrem 19. Rang zufrieden sein. Im gleichen Jahrgang startete Jonas Gauch und erzielte den 11. Rang.

Bei den U14W war Zoé Trautmann die einzige von der LA Nidwalden. Sie meisterte einen guten Lauf und wurde 16. Bei den Jungs waren gleich vier des Vereins vertreten. Navid Kerber zeigte ein souveränes Rennen und durfte auf dem Podest, wie seine Schwester, zuoberst stehen. Auch Janis Zimmermann lief es gut und besetzte den guten 7. Rang. Danach folgten Remo Niederberger mit dem 15. und Joel Lenzlinger mit dem 24. Rang.

Tina Baumgartner lief bei den U16 ein konstantes Rennen über 2000 m. Leider musste sie sich beim Endspurt nur knapp geschlagen geben. Trotzdem kam sie als Dritte ins Ziel und kann sich darüber freuen.

Bei einer Kategorie höher waren zwei der LA Nidwalden am Start. Daphne Bösch liess alle Konkurrentinnen bis auf eine hinter sich und zeigte somit gutes Rennen. Rahel Blättler wurde leider auf den letzten Metern überholt und wurde knapp Vierte. Bei den Jungs, welche bereits schon 4000 m absolvierten, lief Lukas Egli auf den guten 12. Platz. Marco Odermatt hatte mit einer Erkältung zu kämpfen, meisterte den Lauf jedoch gut und wurde 15. Ramon Christen lief bei den U20 ein starkes Rennen und wurde Dritter.

Sven Marti, Mathias Fanger und Alexander Kerber liefen alle ein gutes Rennen bei den Männern über 5 km. Alexander war der Schnellste der LA Nidwalden sowie in seiner Kategorie. Sven wurde bei den M30 sehr guter Zweiter und nicht viel hinter ihm folgte Mathias mit dem dritten Platz.

Nebst all den guten Läufen fand in Steinen eine Plausch-Américaine statt. In dieser war es dem Team, welches aus drei Läufern besteht, frei überlassen, wie sie die 2000 m laufen möchten. Das Team mit Daniel Blättler, Shirin Kerber und Jasmin Budmiger (von Obwalden) hatte die Strecken optimal eingeteilt und wurde Erste. Auch die drei Scheubers Sara, Laura und Linda zeigten ein gutes Rennen und belegten den 7. Rang. Zudem war noch ein Team der LA Nidwalden am Start mit Julia Häberli, Jamin Gauch und Emma Meissner. Sie liefen auf den neunten Platz.

Rahel Blättler



Daphne Bösch



Janis Zimmermann



Bennet Blum (197)



Joel Lenzlinger



Tina Baumgartner



Lukas Egli (520)



Ramon Christen

Shirin Kerber



Fabio Christen

Sara Scheuber

Jonas Gauch



Schweizermeisterschaften Cross, Lausanne, 28. Februar 2015

Gold für Shirin Kerber

Im Vergleich zum Vorjahr nahmen deutlich weniger Teilnehmer aus Nidwalden an den Cross Schweizermeisterschaften teil. Dies hatte sicher auch mit der langen Anreise zu tun. Trotzdem viel die Bilanz sehr erfreulich aus.

Bereits der Auftakt gestaltete sich vielversprechend. Alexander Kerber teilte sich seinen Lauf über 6 km sehr gut ein, war von Beginn weg auf Medaillenkurs und sicherte sich die Bronzemedaille bei den Senioren M45. Nur wenig später startet Tochter Shirin in der Kategorie U10 über 1000 m. Im Ziel traf sie als Fünfte ein. Da jedoch lauter Jungs vor ihr lagen, reichte das locker mit 4 Sek. Vorsprung zum Meistertitel.

Bruder Navid (U14) startet erstmals über 3 km. Er ging sein Rennen kontrolliert an und arbeitet sich als zweitbestes seines Jahrgangs bis auf Rang 8 nach vorne. Marlena (U14) und Anna (U16) Jurt sind erst seit kurzem bei der LA. Sie betreiben hauptsächlich Modernen Fünfkampf. Mit den Rängen 18 und 12 schafften sie es locker in die erste Ranglistenhälfte. Anna war gar die Drittbeste ihres Jahrgangs.

Bei den U18 zeigte Rahel Blättler weitere Fortschritte und schaffte es mit Rang 10 in die Top Ten. Weniger gute lief es Daphne Bösch, welche mit Atemproblemen zu kämpfen hatte und nicht wie gewünscht auf Touren kam.

Remo Blättler (U20) lief die Hälfte seines Wettkampfes mit einem Schuh. Ob dies ein Vorteil war, konnte nicht schlüssig geklärt werden. Trotzdem reichte es zu Rang 18. Ramon Christen zog für einmal einen schlechten Tag ein und musste sich in der gleichen Kategorie mit Platz 21 begnügen. Immerhin hatte er Zeit, Remo den verlorenen Schuh ins Ziel zu tragen.

Den Abschluss machte Florian Lussy mit dem 3 km Kurzcross. Nachdem er auf der ersten Runde in der erweiterten Spitzengruppe Unterschlupf fand, musste er auf der zweiten Runde die Gegner etwas ziehen lassen. Am Schluss reichte es zu Rang 10. Der Rückstand auf den Sieger betrug nur 18 Sek.

Jürg Eggerschwiler

Sarnen, 15. März 2015

Jugend-Cross-Cup 2015: Mädchen gewinnen zum 3. Mal die Gesamtwertung

Anlässlich des Crosslaufs in Sarnen wurde der vierte und letzte Lauf des diesjährigen Jugend-Cross-Cups ausgetragen. Mit am Start waren rund 40 Athlet/innen der LA Nidwalden, welche auf dem flachen und schnellen Rundkurs ihre Vereinsfarben gut vertreten haben. Nicht weniger als 11 Mal in der Einzelwertung und 8 Mal in der Jugend-Cross-Wertung standen sie schliesslich auf dem Podest und für viele wird der Lauf wohl positiv in Erinnerung bleiben.

Ihrer Rolle als Dominatorin bei den U10 Mädchen wurde Schweizermeisterin Shirin Kerber auch in Sarnen ein weiteres Mal gerecht. Erneut resultierte ein ungefährdeter Sieg und mit 400 Punkten in der Gesamtwertung brillierte sie mit dem Bestresultat. Deutlich überraschender kam da schon der dritte Rang von Bennet Blum, der bei den U10 Jungs seinen ersten Cross absolvierte. Bennet startete im hinteren Teil des Feldes und machte auf der



1 km-Runde Rang um Rang gut, bevor er schliesslich auf der Zielgerade den Drittrangierten knapp übersprinten konnte.

Bei den U12 Jungs zeigte Jonas Gauch als Elfter ein gutes Rennen. Ebenso wie Nora Baumgartner, die bei den gleichaltrigen Mädchen solide Neunte wurde, schloss er den Jugend-Cross-Cup auf dem siebten Rang ab. Daneben waren in den U12-Kategorien zahlreiche neue Namen aus Nidwalden am Start, so Aidan Mathis (24. Rang U12M), Lynn Rohrer (17. Rang U12W) und Anja Gander (23. Rang U12W).

Nicht weniger als neun Nidwaldner/innen standen in der Kategorie U14 auf der Startlinie. Mit Navid Kerber hatten wir auch einen Favoriten auf den Gesamtsieg in unseren Reihen, der aber gesundheitlich angeschlagen war. Navid lief das Rennen jedoch solid, wurde guter Zweiter und durfte sich den begehrten Pokal für den Gesamtsieg überreichen lassen. Im Zuge seiner Abwesenheit (Navid ging heim ins Bett) liess es sich Schwester Shirin in Folge nicht nehmen, ein zweites Mal ganz oben auf das Treppchen zu steigen um für ihren Bruder den Pokal zu übernehmen :-)

Hinter Navid erreichte mit Janis Zimmermann überraschend ein weiterer Nidwaldner einen Podestplatz in der Gesamtwertung. Er wurde Dritter, gefolgt von Joel Lenzlinger (Rang 5) und Remo Niederberger (Rang 9).

Bei den Mädchen gelang Marlena Jurt ein tolles Rennen und in 7:46 Min./Sek. war sie auf den zwei Kilometern sogar schneller als manche Athletin in den älteren Kategorien. Dahinter konnten Laura (13. Rang) und Linda Scheuber (15. Rang) ihren Aufwärtstrend erneut bestätigen, während Zoé Trautmann (19. Rang / 7. Gesamtrang) einen mässigen Tag einzog.

Spannung aus Unterwaldner Sicht versprach das gemischte Rennen der U16- und U18-Mädchen zu werden: Hinter Favoritin Amy Leibundgut waren mit Daphne Bösch, Rahel Blättler, Tina Baumgartner, Noemi Jakober, Jasmin Budmiger, Anna Jurt und Samira Odermatt gleich eine ganze Reihe starker Läuferinnen am Start.

Schon früh im Rennen setzten sich Amy und Rahel in einer Dreier-Spitzengruppe ab, die bald nur noch zu zweit unterwegs war. Auf Runde zwei machte Amy dann alles klar und Rahel lief fortan ein einsames Rennen auf Position zwei. Dahinter hielten sich die weiteren Nidwaldnerinnen gut und mit einigen Positionskämpfen blieben auch die dortigen Duelle spannend. Schliesslich hatten mit Anna und Tina die beiden Jüngsten im Feld die besten Beine und beendeten das Rennen auf den hervorragenden Rängen drei und vier (2. und 3. bei den U16). Daphne kam wie bereits an der SM nur mässig auf Touren, sie rettete aber den dritten Rang in ihrer Kategorie, welcher ihr schliesslich zum Gesamtsieg am Jugend-Cross-Cup reichte. Hier durften die Nidwaldnerinnen dank Rahel sogar einen Doppelsieg feiern und Tina komplettierte mit ihrem 2. Rang bei den U16 das tolle Teamergebnis der Girls.

Es folgten die gleichaltrigen Jungs und mit Fabio Christen, der seit einem halben Jahr mit den Mehrkämpfern trainiert, stand überraschend ein «Heimweh-Läufer» auf der Startlinie. Und dieser scheute sich gar nicht davor, gleich von Beginn an mit den Teamkollegen Marco Odermatt und Lukas Egli mitzulaufen. Er zeigte ein tolles Rennen und in knapp über 11 Minuten durfte er sich als Dritter bei den U16 über eine Medaille freuen. Marco und Lukas wurden gegen die stärkere U18-Konkurrenz gute Vierte und Fünfte. Das beste Ergebnis in der Gesamtwertung erreichte von den dreien Lukas als Vierte.

Zum Abschluss stand das Rennen der Hauptklasse und U20 über 6 km auf dem Programm und mit Sven Marti, Daniel Blättler, Ramon Christen und Remo Blättler auch vier Nidwaldner auf der Startlinie. Die ersten beiden Runden blieb die Spitzengruppe noch recht



kompakt beisammen, bis mit Jost Joller ein Gegner ausriss und fortan alleine vorauslief. Sven spannte in Folge mit Egon Auchli zusammen, um sich die Nachführarbeit zu teilen, während Dani sich Andi Abächerli anhängte. Ramon und Remo dagegen hatten etwas Pech mit den Gegnern und für beide wurde es zu einem einsamen Rennen.

Vorne an der Spitze entwickelte sich die Situation im Verlauf der fünften Runde zugunsten von Sven, der immer weiter zu Joller aufschloss und ihn schliesslich in Runde sechs einholte. Ein spannendes Finish stand bevor auf welches Sven dank seiner fleissigen Sprintrainings auch gut vorbereitet war. So hatte er auf der Schlussgerade die Nase vorn, wobei... diese dann etwas länger dauerte als sie Sven vermutet hatte... So wurde aus dem sicheren Sieg eine unglückliche Niederlage und die Läufer der LA Nidwalden sind um eine Story reicher, die man sich noch in Jahren erzählen kann. :-)

Hinter Sven belegte Dani mit einem soliden Rennen Rang fünf, und mit Ramon und Remo holte sich die LA Nidwalden in der U20-Konkurrenz einen Doppelsieg. Remo durfte sich mit dem 3. Rang in der Gesamtwertung ein weiteres Mal feiern lassen und ganz zum Schluss durften die Mädchen auch noch den Pokal für das beste Team entgegennehmen. Da man diesen nun zum dritten Mal in Serie gewonnen hat, geht er definitiv an die LA Nidwalden über.

Auszug aus der Rangliste (Cross Sarnen)

- | | |
|----------------|----------------------------------|
| 1. Rang U20M | Ramon Christen (20:51 / 6 km) |
| 1. Rang U18W | Rahel Blättler (7:32 / 2 km) |
| 1. Rang U10W | Shirin Kerber (3:59 / 1 km) |
| 2. Rang Männer | Sven Marti (19:39 / 6 km) |
| 2. Rang U20M | Remo Blättler (21:10 / 6 km) |
| 2. Rang U16W | Anna Jurt (7:33 / 2 km) |
| 2. Rang U14M | Navid Kerber (7:25 / 2 km) |
| 2. Rang U18W | Daphne Bösch (7:45 / 2 km) |
| 3. Rang U16M | Fabio Christen (11:03 / 3 km) |
| 3. Rang U16W | Tina Baumgartner (7:38 / 2 km) |
| 3. Rang U10M | Bennet Blum (4:07 / 1 km) |
| 4. Rang U18M | Marco Odermatt (10:53 / 3 km) |
| 4. Rang Männer | Daniel Blättler (20:20 / 6 km) |
| 4. Rang U14W | Marlena Jurt (7:46 / 2 km) |
| 4. Rang U18M | Lukas Egli (11:07 / 3 km) |
| 7. Rang U14M | Janis Zimmermann (7:46 / 2 km) |
| 8. Rang U10W | Kaya Niederberger (4:37 / 1 km) |
| 9. Rang U12W | Nora Baumgartner (3:59 / 1 km) |
| 10. Rang U16W | Samira Odermatt (8:16 / 2 km) |
| 11. Rang U12M | Jonas Gauch (3:52 / 1 km) |
| 12. Rang U14W | Laura Scheuber (8:33 / 2 km) |
| 12. Rang U10W | Rahel Niederberger (4:41 / 1 km) |
| 13. Rang U16W | Sara Scheuber (9:13 / 2 km) |
| 15. Rang U14W | Linda Scheuber (8:35 / 2 km) |
| 16. Rang U14M | Joel Lenzlinger (8:28 / 2 km) |
| 17. Rang U12W | Lynn Rohrer (4:13 / 1 km) |
| 18. Rang U14W | Zoé Trautmann (8:43 / 2 km) |
| 20. Rang U14W | Jasmin Gauch (8:57 / 2 km) |
| 22. Rang U12W | Anja Gander (4:22 / 1 km) |



23. Rang U10M	Jona Scheuber (4:39 / 1 km)
24. Rang U14W	Aline Durrer (9:30 / 2 km)
24. Rang U12M	Aidan Mathis (4:07 / 1 km)
26. Rang U14W	Flavia Achermann (9:48 / 2 km)
28. Rang U12W	Julia Perner (4:27 / 1 km)
32. Rang U10W	Zoé Zimmermann (5:18 / 1 km)
33. Rang U12W	Ronja Huber (4:30 / 1 km)
40. Rang U12W	Céline Gander (4:37 / 1 km)
43. Rang U12W	Jamie Marti (4:41 / 1 km)
48. Rang U10M	Patrick Flühler (4:57 / 1 km)

Auszug aus der Rangliste (Gesamtwertung Jugend-Cross-Cup) nur Athlet/innen mit drei oder vier Läufen

1. Rang U10W	Shirin Kerber (400 Pt)**
1. Rang U14M	Navid Kerber (374 Pt)*
1. Rang U18W	Daphne Bösch (365 Pt)**
2. Rang U16W	Tina Baumgartner (374 Pt)**
2. Rang U18W	Rahel Blättler (364 Pt)**
3. Rang U20M	Remo Blättler (255 Pt)
3. Rang Männer	Sven Marti (253 Pt)
3. Rang U14M	Janis Zimmermann (320 Pt)*
4. Rang U18M	Lukas Egli (293 Pt)*
5. Rang U14M	Joel Lenzlinger (279 Pt)*
5. Rang U16W	Anna Jurt (274 Pt)
7. Rang U12W	Nora Baumgartner (327 Pt)**
7. Rang U12M	Jonas Gauch (304 Pt)*
7. Rang U14W	Zoé Trautmann (294 Pt)
8. Rang U14W	Marlena Jurt (250 Pt)
9. Rang U14M	Remo Niederberger (217 Pt)

* Teamwertung Knaben

** Teamwertung Mädchen

Rangliste Gesamtwertung Jugend-Cross-Cup Mannschaft (U10 – U18)

Beste Mannschaft Knaben

1. Astoria Hellbühl 1641 Pt
2. TSV Steinen 1594 Pt
3. LA Nidwalden 1570 Pt (Navid, Janis, Jonas, Lukas, Joel)

Beste Mannschaft Mädchen

1. LA Nidwalden 1803 Pt (Shirin, Tina, Dapne, Rahel, Nora)
2. STV Alpnach 1605 Pt
3. LR Neuenkirch 1473 Pt

Grösste Mannschaft

1. STV Steinen (40 Athlet/innen)
2. LA Nidwalden (36 Athlet/innen)
3. LC Regensdorf (25 Athlet/innen)

Daniel Blättler



GGB Meeting in Magglingen

Sprinter sind auf Kurs

Anlässlich des GGB-Meetings in Magglingen massen sich Stig Segat, Kim Lenoir, Noah Risi und Nino Portmann mit der nationalen Konkurrenz.

Dabei musste sich Stig bei der Serieneinteilung über 60 m aufgrund seiner letztjährigen Absenz mit einem Startplatz in Serie 10 begnügen. Im Stil eines Routiniers liess er sich aber nicht aus der Ruhe bringen und lief in 7.01 Sek. ein eindrückliches Rennen mit 4 Zehnteln Vorsprung auf den nächsten Verfolger. Die Zeit reichte zudem für den Einzug in den A-Final, wo Stig bei seinem zweiten Rennen des Tages auf zahlreiche Läufer mit internationalen Einsätzen stiess. Erneut bestätigte er seine gute Form und lief in 7.02 Sek. ein überzeugendes Rennen.

Auch für Kim Lenoir war der Abstecher nach Magglingen ein Erfolg: In seinem ersten Hallenwettkampf überhaupt qualifizierte sich der U20-Athlet in schnellen 7.40 Sek. für den C-Final, wo er erneut starke 7.42 Sek. lief und damit aktuell auf Rang 88 der Schweizer Hallenbestenliste liegt (Männer). Noah Risi dagegen gelang der 60 m-Sprint nicht nach Wunsch (7.72 Sek.), während er über die Hürden in 8.86 Sek. die erhoffte Steigerung schaffte. Ähnlich das Bild bei Nino Portmann, der im technischen Bereich enorme Fortschritte gemacht hat: Die 8.11 Sek. über 60 m waren etwas langsamer als vor Wochenfrist, dafür gabs über die Hürden in 9.52 Sek. eine neue PB.

Daniel Blättler



Stig Segat



Kim Lenoir (Mitte)



Im Gespräch mit Florian Lussy 7-facher SM-Medaillengewinner für die LA Nidwalden

von: Daniel Blättler

Anlässlich des Trainingslagers mit der Laufgruppe um Gregi Boog verbrachte ich eine Woche mit Vereinskollege Florian Lussy in Portugal. Genügend Zeit also, um mit dem 21-jährigen Oberdörfler einmal ausgiebig über den Sport zu sprechen. Denn vieles im Leben des Cross-Internationalen von 2012/13 ist inzwischen professionell durchdacht und im Hinblick auf den Spitzensport optimiert...

Dani: Florian, wie ist es dir im Trainingslager in Monte Gordo ergangen?

Flo: *Sehr gut. Zum ersten Mal seit längerer Zeit konnte ich wieder viele Kilometer laufen und alle Trainings qualitativ gut absolvieren. Es war eine willkommene Abwechslung zum Trainingsalltag in der Schweiz und es war toll, nicht immer mit fünf Lagen Kleidern herumrennen zu müssen.*

Dani: Qualitativ gut – darunter wird man verschiedene Dinge verstehen können. Was verstehst du darunter?

Flo: *Zum einen konnte ich auf jedem der über 150 km, die ich gelaufen bin, auf die Lauftechnik schauen. Zum anderen haben alle Trainings ihren Sinn und Zweck erfüllt. Ich wollte an der Basis, der aeroben Kapazität arbeiten und dies ist sehr gut gelungen.*

Dani: Doch auch im anaeroben Bereich bist du trotz deines Trainingsrückstandes schon wieder auf einem tollen Niveau, was deine vier 1000er in 2:50 – 2:55 am Schluss des Lagers gezeigt haben. Im Hinblick auf die SM im Kurzcross (3 km) in zwei Wochen war dies sicher ein gelungener Test. Welchen Stellenwert hat für dich die Cross-SM in diesem Jahr?

Flo: *Das ist eine schwierige Frage. In der Saisonplanung ist der Wettkampf nicht extrem wichtig, da diese primär auf die Bahn ausgerichtet ist. Aber trotzdem – es ist mein erster richtiger Wettkampf in der Schweiz seit meinem Ermüdungsbruch und ich will der Schweizer Konkurrenz zeigen, dass ich zurück bin.*

Dani: Du sprichst den Ermüdungsbruch im Kreuzbein an, den du dir letzten März zugezogen hast. Schildere doch hier kurz etwas die Hintergründe...

Flo: *Über die Ursachen kann ich nur Vermutungen anstellen. Die Verletzung ist sicher durch eine langfristige Überbelastung zustande gekommen. Einerseits habe ich im Winter im Rahmen der Qualifizierten-RS meinen Trainingsumfang erhöht, während die Erholung doch nicht immer optimal war. Andererseits umfasste das Training in Regensdorf ziemlich intensive Sprungeinheiten, die ich nach der RS auch in Stans weitergeführt habe.*

Dani: Nach ausgiebiger Regeneration / Sportpause gings letzten Sommer mit relativ wenig Training dann sehr erfolgreich weiter und du liefst bereits in Berlin im Oktober über 10 km einen neuen Vereinsrekord...

Flo: *...Wenig Training ist wohl falsch ausgedrückt. Ich habe im Sommer während zwei Monaten stetig aufgebaut und viel Zeit in Regeneration und Verletzungsprophylaxe investiert. Unter dem Hintergrund des km-Defizits bin ich aber sehr gut gelaufen.*

Dani: Wie verlief das Rennen in Berlin?



- Flo: Ich bin die ersten 5 km relativ ruhig angelaufen und habe die Hälfte bei ca. 15:45 Min. passiert. Auf den zweiten 5 km beflügelte es mich dann enorm, dass ich laufend Gegner überholen konnte. Schliesslich war dann der letzte Kilometer sogar der Schnellste und ich erreichte das Ziel in 31:17 Min.*
- Dani: Wie hat dein Umfeld auf das Resultat reagiert?
- Flo: Es gab zahlreiche Reaktionen, weil ich lange weg war und dann auf einmal mit einer solchen Zeit gekommen bin. Von der Zeit her liegt aber sicher noch einiges drin! Christoph Ryffel hatte bis zum Tag des Wettkampfs in Berlin den Schweizer U23-Rekord 10 km Strasse mit 30:40 Min. inne, was ich mir nach einem gelungenen Aufbau auch zutrauen würde. Doch da Julien Wanders im exakt gleichen Rennen in unter 30 Minuten einen neuen Schweizerrekord gelaufen ist, ist dies vorerst wohl kein Thema mehr.*
- Dani: Wenn ich sehe, wie du aktuell trotz Verletzungen deine Zeiten dermassen stark verbesserst, dann hat dies sicher auch mit der ganzen Professionalisierung zu tun, die du hinter dir hast. Welches sind neben deinem Fokus auf die regenerativen Massnahmen die wichtigsten Dinge, die du im letzten Jahr verändert hast?
- Flo: Zum einen habe ich die Berufsmatura auf zwei Jahre geplant, was mir mehr Zeit für den Sport gibt. Seit zwei Jahren habe ich mit Asics zudem den perfekten Sponsor gefunden, um immer optimal ausgerüstet zu sein. Konsequenz davon ist allerdings, dass ich nicht mehr in den Vereinsfarben antreten kann. Trotzdem habe ich unser Vereinslogo immer auf der Brust. Eine weitere Veränderung ergab sich mit dem Trainerwechsel zu Gregi Boog.*
- Dani: Da erinnere ich mich noch gut, als wir letzten März zu diesem Thema lange Diskussionen hatten und ich merkte, dass du Jürg deine gesteigerten Ansprüche einfach





nicht mehr aufbürden wolltest. Erläutere dies doch etwas genauer, denn für viele Vereinsmitglieder war der Schritt zu Gregi dann doch sehr überraschend gekommen.

Flo: Für mich war es nicht eine leichte Entscheidung und ich habe mir lange darüber Gedanken gemacht. Denn mit Jürg hatte ich einen engagierten und motivierten Trainer an meiner Seite und für seine Unterstützung in den letzten Jahren bin ich sehr dankbar. Ausschlaggebend waren aber wie du bereits sagtest, die gestiegenen Ansprüche von mir. Ich suchte mehr die 1:1-Betreuung. Es sollte persönlicher sein und ich wollte mehr Zeit des Trainers in Anspruch nehmen können, ohne dass der Rest des Teams darunter leidet.

Dani: Und die stärkeren Trainingspartner in Sursee? Aktuell sehen wir Nidwaldner Athleten im Training ja meist nur noch deine Absätze!

Flo: Zuerst muss ich sagen, dass ich in Nidwalden ein grosses Glück hatte, dass wir hier so viele gute Läufer haben. Ich schätze es sehr, zwischendurch hier mit euch trainieren zu können. Es ist aber schon so, in Sursee habe ich mit Andy Meyer, Mathias Schöpfer und anderen eine grosse Trainingsgruppe um mich, so dass sicher immer jemand schneller ist als ich.

Dani: So kannst du natürlich super profitieren... Kommen wir zu den Zielen für die kommende Saison: Kannst du diese in 2 Sätzen zusammenfassen?

Flo: Ich möchte meine PB's über 1500 m und 5000 m (aktuell 3:57 / 14:59) senken und an der SM der Aktiven für Furore sorgen ;-) Allgemein will ich einen weiteren Schritt in Richtung der Schweizer Männerspitze machen.

Dani: Nenne dazu doch einige Eckpunkte der nächsten Monate.

Flo: Nach den Cross-SM werde ich mich einen ganzen Monat voll dem Training widmen und dann Ende März an der SM über 10 km antreten. Im April werde ich 2 Wochen zusammen mit dem Nati-Kader in Tenero trainieren und Anfang Mai möchte ich am Nidwaldnerlauf starten. Als nächste Rennen sind die Staffeldmeisterschaften und die SVM NLC mit der LG Unterwalden geplant, bevor ich dann Ende Mai in Koblenz ein schnelles Rennen über 5000 m laufen möchte.

Dani: Wirst du bei solch hohen Zielen dem Verein noch erhalten bleiben, dem du inzwischen doch bereits das 12. Jahr angehörst?

Flo: Im Moment ist nichts anders geplant. Der Verein zeigt sich meiner Meinung gegenüber dem Spitzensport sehr offen und versucht, die Infrastruktur und das Umfeld immer wieder zu verbessern. Dies ist für mich sehr wichtig, denn diese Unterstützung brauche ich, um an die Spitze zu gelangen. Allgemein werde ich dem Verein immer auf eine Art erhalten bleiben. Sei es als Athlet, Leiter im Freitagstraining oder in sonst einer Position.

Dani: Das freut uns natürlich ;-) Zum Schluss sind wir nun noch gespannt, wie eine Erholungswoche des Florian Lussy aussieht? Eine solche ist nach dem Trainingslager ja nun geplant.

Flo: Am Tag nach dem Lager ist sicher trainingsfrei, im Anschluss trainiere ich nach den Vorgaben von Gregi. Was das konkret heisst, weiss ich aktuell noch nicht – es wird aber sicher ein etwas reduziertes Pensum sein. Sicher möchte ich aber mein tägliches obligatorische Dehnprogramm von 3 x 20 Minuten möglichst konsequent durchziehen.

Dani: Das tönt gut ;-) Nun wünsche ich dir im Namen des Vereins eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison und danke für das informative Interview.



UBS Kids Cup Team, Saison 2014/2015

UBS Kids Cup Team, Ausscheidung in Baar

12 von 20 Teams der LG Unterwalden schafften den Sprung aufs Podest und damit die Qualifikation für den Regionalfinal von Ende Februar.

Nicht weniger als 52 der 109 Unterwaldner Athlet/innen trugen die Farben der LA Nidwalden. Einerseits war man in vereinsinternen Teams organisiert, andererseits wurden auf Wunsch der Athlet/innen oder damit es aufging auch LG übergreifende Mannschaften gebildet. Die kurzfristig zu beklagenden Lücken aufgrund von Verletzung und Grippe-welle konnten dank spontanen Zusagen von Anna Jurt, Hanna Müller, Marlena Jurt und Michelle Liem am Vorabend aufgefüllt werden. Leider schaffte es eine Athletin aus Kerns dann doch noch, sich erst abends um 21.30 Uhr abzumelden, weshalb ein Platz unbesetzt blieb. Hier half aber spontan U14-Athletin Linda Scheuber mit einem Doppeleinsatz aus. HERZLICHEN DANK euch allen für euren spontanen Einsatz!

Am Morgen waren die Kategorien U14 und U16 im Einsatz, wo in 5er-Teams gestartet wurde. Aufgrund der unterschiedlichen Zahl an gemeldeten Mannschaften war hier die Ausgangslage für die 10 gemeldeten UW-Teams sehr unterschiedlich: Während bei den U16 Jungs lediglich drei Teams am Start waren, sollte der Wettkampf bei den U14 Mädchen mit 13 Teams deutlich fordernder werden.

Über zwei souveräne Siege – übrigens die beiden einzigen des Wettkampftages – durften sich zwei Jungs-Teams der LG Unterwalden freuen. Das U16-Team mit Fabio Christen und Nino Portmann überzeugte im Stabweitsprung, Sprint und Teamcross, wodurch man den mässigen Biathlon kompensieren konnte und vor Hochdorf und Einsiedeln gewann. Im Stabweitsprung erreichte das Team mit 25 Punkten zudem die Tagesbestleistung aller U16 Teams. Mit 4 Rangpunkten das bestmögliche Gesamtergebnis erreichte das Nidwaldner U14-Team mit Cedric Achermann, Simon Fischer, Navid Kerber, Janis Zimmermann und Nino Baumgartner. Sie hatten die Nase in allen Disziplinen vorn, wenn auch jeweils nur knapp vor dem Team LG Unterwalden 2. In diesem erkämpften sich Remo Niederberger, Joel Lenzlinger, Enea Krähenbühl und Loris Buser zusammen mit Lars Wolfisberg (OW) den tollen zweiten Rang und damit ebenfalls die Qualifikation für den Regiofinal. Das Podest wurde komplettiert durch ein Team des TV Sarnen, wodurch die LG Unterwalden bei den U14 Jungs in Willisau mit drei Teams vertreten sein wird.

Bei den U16 Mädchen waren drei gemischte LG-Teams am Start, von welchen zwei einen Platz auf dem Podest anvisierten. Mit dem ersten Rang im Risikosprint und Rang zwei im Stabweitsprung war das Team mit Julia Niederberger und Tina Baumgartner nach zwei Disziplinen gut auf Kurs, während das Team mit Noemi Achermann und Celina Christen als Dritte auch erst fünf Zähler aufwies. Letztere hatten mit dem Biathlon etwas Mühe und mit sechs Rangpunkten musste man vor dem Teamcross wieder mehr zittern, während das andere Team mit dem dritten Rang die Quali bereits in der Tasche hatte. Im abschliessenden Teamcross lieferten sich die beiden Teams einen spannenden Fight, welchen man hinter Willisau auf den Rängen zwei und drei beendete. Mit 9 resp. 13 Rangpunkten waren dies dann auch die Ergebnisse in der Gesamtwertung, wodurch die erfreuliche



Doppelquali Tatsache wurde. Einen guten Wettkampf absolvierte auch das dritte U16W-Team mit Sara Scheuber und Anna Jurt als Siebte.

Keinen guten Tag zog dagegen das U14W-Team mit Jasmin Gauch, Julia Häberli, Emma Meissner, Marlena Jurt und Kathrin Budmiger (OW) ein. Der Ausfall der verletzten Nadine Strik, die starke Innerschweizer Konkurrenz sowie mehrmaliges Pech bei der Punkteverteilung waren die Gründe dafür, dass das Team den erhofften Podestplatz als Sechste schliesslich doch klar verpasste. Auf Rang neun folgte das Team mit den Kids Cup Neulingen Laura und Linda Scheuber sowie Flavia Achermann, die mit ihrem Wettkampf zufrieden sein durften. Den fünften Rang in der Kategorie U14 Mixed schliesslich erreichte das Team mit Zoé Trautmann, Zoé Beck und Nicole Niederberger, die aufgrund von Krankheit eines Teammitglieds ziemlich geschwächt waren.

Am Nachmittag folgten die Wettkämpfe der Kategorien U12 und U10 und eine Horde von 60 Kids aus Unterwalden betrat allmählich die Waldmannhalle. Stig Segat, Florian Lussy und Nadine Achermann lösten Jessica Schärli und Daniel Blättler als Leiter ab und unterstützten die Teams fortan auf und neben dem Wettkampfbplatz.

Einen erfolgreichen Wettkampf zeigten zwei U12-Teams: Die Jungs mit Jonas Gauch, David Niederberger, Flavio Bissig, Kilian Zumbühl, Jonas Fischer und Felix Mau lagen nach soliden technischen Disziplinen auf Rang vier, der Biathlon gelang als Dritte in Folge auch ansprechend. Mit einem starken Cross zum Abschluss preschten die Jungs schliesslich noch auf Rang 2 nach vorne und schafften die Quali deutlich. Ähnlich das Bild bei den U12 Mädchen: Nach einem mässigen Start mit 9 Rangpunkten im Weitsprung drehte das Team mit Nora Baumgartner, Alessia Sandionigi, Michelle Liem, Julia Perner und Shirin Kerber kräftig auf und sicherte sich mit den Rängen zwei im Biathlon und eins im Teamcross den zweiten Gesamtrang.

Ergebnisse im Mittelfeld erreichte das zweite Mädchenteam mit Lynn Rohrer, Céline Gander, Nina Christen, Anja Gander, Mirjam Amstutz und Jamie Marti als Neunte sowie das Mixed-Team mit Elias Fischer und Lian Müller als Sechste. Zu guter Letzt auch noch über einen Podestplatz freuen durfte sich das U10-Mixed-Team mit Kaya und Julia Niederberger, Zoé Zimmermann, Patrick Flühler, Bennet Blum und Sven Rymann (OW): Die sechs Neulinge wurden in allen Disziplinen gute Dritte, was im Endergebnis zur erwarteten Bronzemedaille reichte.

UBS Kids Cup Team, Regionalfinal in Willisau

Zwei Unterwaldner Teams schaffen den Finaleinzug

Über 100 Teams und rund 600 Kinder aus der Zentralschweiz und dem Tessin kämpften beim actionreichen Mannschaftswettkampf um die Podestplätze. Für die Qualifikation an den Schweizer Final in Oberriet (21. März 2015) war ein Platz unter den ersten zwei gefordert, wobei die neun teilnehmenden Mannschaften pro Kategorie allesamt bereits eine lokale Ausscheidung überstanden hatten. Von den 20 Unterwaldner Teams, die Ende Januar in Baar angetreten waren, schafften dies nicht weniger als 12 Mannschaften und so waren in Willisau über 60 Athlet/innen der LA Nidwalden sowie der Obwaldner Vereine aus Alpnach, Kerns und Sarnen am Start.



Emma Meissner



Zoé Trautmann



Jamie Marti



Fabio Christen



David Niederberger



Kilian Zumbühl



Jasmin Gauch

Julia Niederberger



Nino Portmann

Loris Buser



Bei den ältesten Mädchen gelang dem Team mit Julia Niederberger, Tina Baumgartner, Denise Bächler, Noëmi Jakober und Céline Inglin der Kategoriensieg in eindrucklicher Manier. Nicht verwunderlich eigentlich, denn Julia, Tina und Celine waren sowohl 2013 als Dritte bei den U14 als auch 2009 als Siegerinnen bei den U10 bereits an der Schweizer Spitze mit dabei. Mit den beiden Obwaldnerinnen stiegen sie gut in den Wettkampf ein und besiegten die konkurrierenden Willisauerinnen im Stabweitsprung und im Risikosprint. Beim Biathlon waren die Treffer lange Mangelware, doch mit einer starken Schlussphase gelang den Mädchen doch noch der dritte Rang. Im Teamcross hatte dann Willisau zwar die Nase vorne, doch mit 7 Rangpunkten durfte man sich zumindest gegen die Innerschweizer Konkurrenz bereits einmal die Goldmedaille umhängen lassen.

Solid war auch die Leistung des zweiten Unterwaldner Teams mit Noemi Achermann, Celina Christen, Simone Reinhard, Pascale Durrer und Antonia Kuster: Als Fünfte durften sich die beiden Nidwaldner/innen über einen positiven Abschluss ihrer «Kids Cup Karriere» freuen.

Während im ersten Mädchenteam die Finalquali doch erwartet werden durfte war man bei den U14 Jungs deutlich zurückhaltender mit Finalprognosen. Nicht weniger als drei Unterwaldner Teams hatten hier in Baar die Qualifikation geschafft, doch die starken Teams aus dem Tessin hatten in den vergangenen Jahren schon öfters beide Finalplätze für sich beansprucht. Tiago Pessoa, Simon Fischer, Janis Zimmermann, Nino Baumgartner und Cedric Achermann störte dies aber wenig und sie starteten in den Disziplinen Laufsprung und Hürdenstafette mit guten Leistungen in den Wettkampf. Es folgte ein starker Biathlon mit optimaler Rundeneinteilung und zur Freude aller lag man nach drei Disziplinen ungeschlagen auf dem ersten Platz. So konnten die Jungs den abschliessenden Teamcross ruhig angehen und der zweite Rang reichte für den Gesamtsieg.

Nach drei Disziplinen punktgleich mit drei anderen Teams auf dem zweiten Rang lag zudem das zweite Unterwaldner Team mit Remo Niederberger, Loris Buser, Joel Lenzlinger, Lars Wolfisberg und Enea Krähenbühl. Der Teamcross musste also hier entscheiden, was er leider gegen die Unterwaldner tat. Doch mit dem vierten Rang durfte das mit vier 03ern besetzte Team mit dem Kids Cup 2015 zufrieden sein.

Auch das letzte Team des Morgens – die U16 Jungs – erreichten mit Rang fünf einen Platz im Mittelfeld. Nino Portmann schaffte auf der letzten Ablösung eines extrem spannenden Teamcross beinahe noch das Unmögliche und kam bis auf wenige Meter an die vor ihm liegenden Teams heran.

Nach den sechs Mannschaften am Morgen waren auch am Nachmittag sechs Unterwaldner Teams in Willisau – drei davon mit Nidwaldner Beteiligung. Die U12 Mädchen mussten ihre Mannschaft wegen der Ausfälle von Shirin Kerber, Tina Binkert (beide Cross SM) und Michelle Liem (verletzt) ziemlich umstellen, doch der Ersatz war mit Lara Strik, Jamie Marti und Cindy Zumbühl zur Stelle. Nora Baumgartner, Alessia Sandionigi, Julia Perner und die drei Neuen starteten solid in den Wettkampf und konnten ihre schwache Leistung vom Weitsprung in Baar deutlich verbessern (20 anstatt 13 Punkte). Leider hatte man bei der Rangpunktevergabe im Ringlisprint dann aber grosses Pech und mit 23 Punkten setzte es stolze 6 Rangpunkte ab, während 24 Punkte bereits nur noch zwei Rangpunkte ergaben. Beim Biathlon war die Entscheidung ein weiteres Mal haarscharf und vor dem Teamcross wussten die Girls, dass die Quali nur noch mit einem Sieg zu holen sein würde. Der TV Grosswangen zog dann aber bald uneinholbar davon und auch der zweite Rang gegen die direkten Konkurrenten aus Willisau nützte nichts mehr. Die Girls schrammten somit



knapp an der Qualifikation vorbei. Die Freude über die Medaille war dann schliesslich aber doch grösser als der verpasste Finaleinzug.

Die U12 Jungs konnten sich in Willisau auf ihre bewährte Zusammensetzung verlassen: Jonas Gauch, David Niederberger, Flavio Bissig, Kilian Zumbühl, Jonas Fischer und Felix Mau starteten für das reine Nidwaldner Team, das aufgrund von Pech im Zonenweitsprung aber bald weit hinten in der Rangliste zu finden war. Auch der dritte Rang im Biathlon und im Teamcross nützten so nichts mehr und das Team, das an einem guten Tag die Quali klar hätte schaffen können, wurde Fünfte.

Die letzten Nidwaldner schliesslich waren bei den U10 Mixed am Start: Kaya und Julia Niederberger, Zoé Zimmermann, Sven Rymann (Alpnach), Bennet Blum und Patrick Flühler starteten mit dem dritten Rang in der Pendelstafette in den Wettkampf, gefolgt von den Rängen Fünf und Acht im Sprung und im Biathlon. Mit dem abschliessenden vierten Rang im Teamcross wurden sie gute Fünfte und durften mit diesem Resultat zufrieden sein.

Damit wird die LG Unterwalden am Final in drei Wochen in Oberriet mit zwei Teams vertreten sein. Man darf gespannt sein, wie sich die Athlet/innen gegen die Schweizer Konkurrenz schlagen werden und wünschen jetzt schon viel Erfolg!

UBS Kids Cup Team, Final in Oberriet, 21. März 2015

Die zwei qualifizierten Unterwaldner Teams reisten bereits am Vorabend in die Ostschweiz, um sich beim Hallenmehrkampf mit der Konkurrenz aus der ganzen Schweiz zu messen. Am Anlass tauchte neben zahlreichen Topathleten auch EM-Maskottchen Cooly wieder auf.

Das U16-Team mit Julia Niederberger, Tina Baumgartner, Celine Inglin sowie den beiden Obwaldnerinnen Noemi Jakober und Denise Bächler startete mit viel Pech in den Wettkampf: Während Julia, Tina und Celine beim Stabweitsprung souverän die 5 schafften, rutschte Noemi der Stab zwei Mal seitwärts weg, was schliesslich als Nuller gewertet wurde. Mit 12 Punkten im Gepäck ging's zum Risikosprint, wo die Wertung der Kampfrichter erneut nicht über alle Zweifel erhaben war und man erneut einen Nuller kassierte. Da aber zahlreiche weitere Teams das gleiche Schicksal erleiden mussten, reichten die 14 Punkte schliesslich doch für den siebten Rang. Es folgte der Biathlon und eine solide Lauf-/Wurfleistung der Unterwaldnerinnen, die mit 3 Rangpunkten belohnt wurde. Im abschliessenden Teamcross, bei welchem das Überholen fast nicht möglich war, folgte ein solider 6. Platz, womit das Team schliesslich den 7. Gesamtrang belegte.

Auch die U14 Jungs mit Simon Fischer, Janis Zimmermann, Cedric Achermann, Nino Baumgartner und Tiago Pessoa (Alpnach) starteten schlecht in den Wettkampf. In der Hürdenstafette klappte bereits der erste Wechsel nicht und wertvolle Zeit ging verloren. Da auch in Folge nicht alles rund lief, musste man sich wie die Mädchen in der ersten Disziplin 12 Rangpunkte gutschreiben lassen. Eine deutliche Verbesserung folgte in der Sprung-Challenge, wo mit Simon, Janis und Cedric nicht weniger als drei Nidwaldner die 6 schafften. Mit Rang 5 auf dem Konto ging's zum Biathlon und damit der stärksten Disziplin aus dem Regiofinal. Die Jungs konnten die geplante Laufleistung (8+8+7+7+7



Runden) abrufen und trafen gute 11 Töggeli. Erneut wurde aber klar, dass diese Leistung im Schweizerfinal deutlich weniger Wert war als auf regionaler Ebene und mit sieben weiteren Rangpunkten lag man im Zwischenklassement auf Rang 10. Es folgte der Teamcross mit einem guten Start von Simon, der aber auf der Mattenburg stürzte und als Zwölfter übergeben musste. Nach einem Effort von Janis rückte das Team wieder auf Rang 9 vor, doch alle weiteren Überholmanöver misslangen. Durch die ungünstige Konstellation verlor man so im Schlussklassement so noch einen Rang und wurde 11.

Daniel Blättler



U16-Team (hinten von links nach rechts):

Denise Bächler, Celine Inglin, Julia Niederberger, Tina Baumgartner, Noemi Jakober.

U14-Team (Mitte von links nach rechts):

Janis Zimmermann, Simon Fischer, Cedric Achermann, Nino Baumgartner, Tiago Pessoa.

Trainer und Coach: Sandro Jöri und Daniel Blättler.



Trainingslager in Monte Gordo

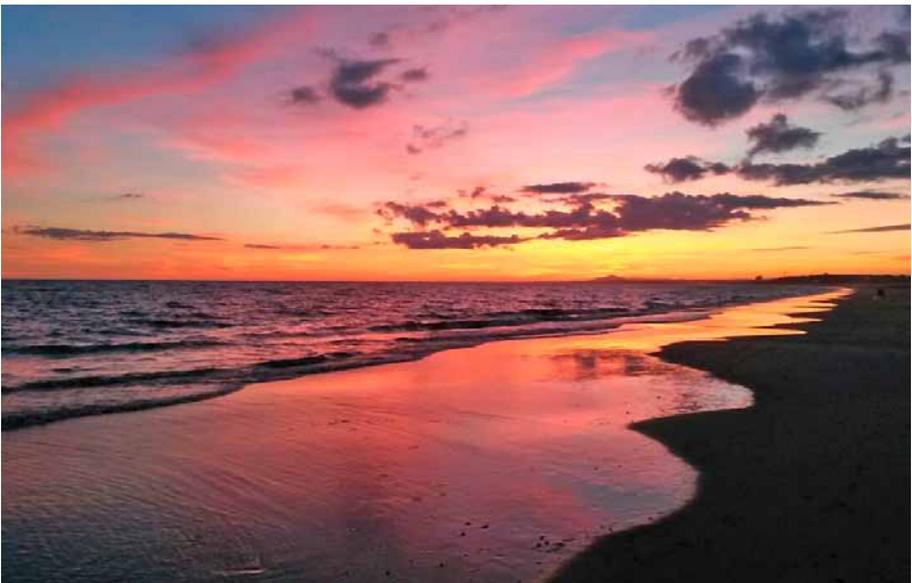
Um während des kalten Februars optimal im Ausdauerbereich trainieren zu können, entschieden sich Daniel Blättler und Florian Lussy, dem Schweizer Winter für eine Woche adieu zu sagen. Mit der Trainingsgruppe um Florians Trainer Gregi Boog reisten sie am 6. Februar ins portugiesische Monte Gordo, von wo aus sie nachfolgend gleich selber berichten werden:

Monte Gordo ist für viele Läufer die passende Destination, um dem Winter zu entfliehen. Es liegt am südlichsten Ende Portugals, direkt an der spanischen Grenze. Von «Monte» ist allerdings weit und breit nichts zu sehen, dafür hat es kilometerlange Kieswege durch die Arvenwälder, die richtiggehend zu Dauerläufen einladen. Das Meer ist immer in Reichweite und im Gegensatz zum Sommer ist der Ferienort nicht von Touristen überlaufen.

6. – 8. Februar 2015:

Wir starteten am Freitagmittag und flogen via Palma de Mallorca nach Faro, von wo aus es mit einer rasanten Autofahrt weiter nach Monte Gordo ging. Dabei faszinierten uns die riesigen Orangenplantagen und wir bekamen schon das erste Mal richtig Hunger. Das Nachtessen musste aber zuerst verdient werden und mit einem lockeren, 30-minütigen Footing lernten wir bei angenehmen 10°C die ersten Laufstrecken kennen. Dies wohlge-merkt mit halb so vielen Schichten Kleider wie noch am Vorabend in der Schweiz...

Das Nachtessen löste in Folge einiges an Verwunderung aus. Zunächst einmal waren wir überrascht, dass nebst uns und zwei Kugelstössern fast ausschliesslich Senioren/innen aus den Niederlanden den Speisesaal bevölkerten. Das Essen durfte an den grosszügigen Buffets selber geschöpft werden, wobei die Qualität doch zu wünschen übrig liess. Immerhin das Früchtebuffet erfüllte die Erwartung und so wanderte die eine oder andere Orange rauf aufs Zimmer.





Der Samstag und der Sonntag standen im Zeichen des Ausdauertrainings: Drei Dauerläufe und ein extensives Fahrtspiel knapp an der anaeroben Schwelle standen auf dem Programm. Dani, der in der Schweiz seit mehreren Wochen mit Husten zu kämpfen hatte, war innert Kürze wieder fit und die befürchtete Reduktion des Trainingspensums trat nicht ein. Auch Florian gelang der Einstieg in die Woche optimal und nach zwei Dauerläufen mit Dani war mit Stefan Müller beim dritten Training ein schneller Mann zur Stelle, der Florian etwas forderte. Das extensive Fahrtspiel wurde über 8 x 3 Min. mit 45 Sek. Trabpause gelaufen, Florian im 3:10 – 3:15er-Schnitt, Dani etwas langsamer.

Bei gelaufenen 50 Kilometern in den ersten zweieinhalb Tagen durfte natürlich auch die Regeneration nicht zu kurz kommen: Neben Abkühlungen im kalten Hotelpool (Kneipen) blieb in Monte Gordo genügend Zeit für regenerative Massnahmen wie Black Roll, Entspannung, Dehnen oder ein gemütliches Mittagsschläfchen.

Allen, die in der Schweiz zurückgeblieben sind: Hebid üüch warm!

9. – 11. Februar 2015:

Die Tage 4 bis 6 unseres Trainingslagers waren geprägt von zwei harten Trainings und einem etwas weniger harten Tag in der Mitte. Dazu gabs zwei Erholungshalbtage und wir versuchten diese möglichst gut zu nutzen, um für die kommenden Trainings wieder bereit zu sein.

Das erste harte Training bestand aus acht Läufen zu je vier Minuten knapp über der anaeroben Schwelle. Florian führte die Gruppe gewohnt leichtfüssig an und pendelte sich im Bereich zwischen 3:05 und 3:10 Min./km ein, Dani folgte ihm mit rund zehn Sekunden Rückstand. Nach getaner Arbeit folgte eine ausgiebige Regeneration, die sich bis in den freien Nachmittag ausdehnte.

Es folgte der Dienstag mit einer lockeren Einheit am Morgen und zehn Koordinationsläufen zu einer Minute am Nachmittag. Da wir letztere auch im 3:15er-Schnitt absolvierten, war das Training dann doch nicht ganz so locker wie zunächst vermutet. Als unser Ruhepuls am nächsten Morgen aber noch immer unbeirrt um die 40 lag, wussten wir, dass wir



*Daniel Blättler
(2. von links) und
Florian Lussy
(Mitte)*



für die nächste strenge Einheit bereit waren: Auf dem Programm standen zwei Mal sieben Kilometer schneller Dauerlauf, welche uns nach sechs lockeren Kilometern zu Beginn an die Grenzen der aeroben Kapazität bringen sollten. Für uns beide eine ungewohnte Trainingsform und wie wir bald feststellen mussten, waren die Zeitvorgaben von Gregi zum ersten Mal zu hoch angesetzt. Als Kompromis wählte Flo fortan einen 3:35er-Schnitt, was für das gesamte Training mit immerhin Halbmarathondistanz eine stolze Endzeit von 1:27 ergab. Dani folgte rund vier Minuten dahinter im 3:50er-Schnitt.

Nach 95 Laufkilometern hatten wir so bereits unseren zweiten freien Nachmittag verdient. Genügend Zeit also um die bisherigen Eindrücke zu verarbeiten und sich einige Gedanken über die bisherigen sechs Tage zu machen. Dabei haben uns folgende Fragen beschäftigt:

- Weshalb sind die Desserts hier in Portugal entweder unausstehlich oder so fein, dass man davon nicht genug bekommt?
- Sind Kompressionsshirts extra so eng, dass man kaum Luft bekommt?
- Darf man sich beklagen, wenn man zwei Tage keine Sonne sah, obwohl es 15°C ist?
- Wieso müssen die Putzfrauen immer genau während des Mittagsschläfchens die Zimmer reinigen?
- Wieso tritt das Tenero-Syndrom auch in Monte Gordo auf? (Wenig Appetit beim Nachtessen. Könnte damit zusammenhängen, dass vorher zu viel gegessen wurde...)

Nun freuen wir uns auf die verbleibenden drei Tage und grüssen alle herzlich!

12. – 14. Februar 2015

Die Tage 7 und 8 unseres Trainingslagers bescherten uns wieder sonniges Wetter und damit optimale Trainingsbedingungen. Nach einem lockeren Training am Morgen, bei welchem Dani aufgrund der Pollen etwas Mühe bekundete, machten wir zusammen mit Stefan Müller im 4:20er-Tempo einen Abstecher ins nahegelegene Villa Real. Zunächst sprach uns das Städtchen mit dem Quai und den schmucken Häusern an. Doch spätestens, als wir bei den Fischabfällen und den streuenden Katzen vorbeikamen, waren wir froh, wieder in den Wald einbiegen zu können.

Es folgte Tag acht und nach einem lockeren Dauerlauf am Morgen war das letzte intensive Training der Woche angesagt: 4 x 1000 m mit einer Vorgabe von 3:00 – 3:05 für Flo, die auch Dani versuchen sollte, so anzugehen. Die Strecke entlang der Hauptstrasse war schnurgerade und (Motivations-) Trainer Gregi unterstützte uns lautstark auf dem Velo. So legte Flo sogar noch etwas an Speed zu und absolvierte die Läufe deutlich unter der 3-Minuten-Marke. Der letzte Lauf in 2:49 gab zudem die Zuversicht, dass die Tempohärte im Hinblick auf die Cross-SM in 2 Wochen (Kurzcross 3 km) stimmt. Auch Dani absolvierte das Training zu seiner Zufriedenheit mit vier Läufen knapp über drei Minuten.

Der Samstag schliesslich hatte mit einem lockeren Footing vor dem Morgenessen nur noch eine regenerative Einheit im Programm. Ein letztes Mal liefen wir durch die abwechslungsreichen Pinienwälder um Monte Gordo und staunten nicht schlecht, dass eine Mikro-Inversionslage auf den Dünen merklich wärmere Temperaturen brachte als in den dazwischenliegenden Senken.

Damit war der sportliche Teil des Trainingslagers Geschichte und mit knapp über 150 gelaufenen Kilometern konnten wir auf eine gelungene Woche zurückblicken. Es folgte der erwartet abenteuerliche Transfer zum Flughafen mit Fahrer Juao und mit dem Flugzeug gings wieder retour in die kalte Schweiz.

Florian Lussy und Daniel Blättler



Trainingslager in Kenia

von Mirko Blättler

Um mich optimal auf die kommende Bahnsaison vorzubereiten, trainierte ich die letzten zwei Wochen mit Angus und Rolf Fölmli in Kenia! Wir durften von optimalen Trainingsbedingungen von 25°C und einer Höhe von 2400 m ü.M. profitieren!

Wir flogen von Zürich nach Nairobi, wo wir einen Tag verbrachten, bevor es mit einem Inlandflug weiter nach Eldoret ging. Nach einer Taxifahrt nach Iten, welches eine gute Autostunde von Eldoret entfernt liegt, war unsere Reise beendet. Da es bereits dunkel war, sah ich vom Hochland noch nicht viel, dass Verkehrsregeln in Kenia nur in der Theorie existieren, wurde aber schnell erkennbar.

Um uns auf 2400 m ü.M. genügend anzuklimatisieren absolvierten wir die ersten Tage bloss lockere Trainingseinheiten. Umso besser konnte ich die herrliche Natur auf den trockenen, rotbraunen und staubigen Strassen geniessen. Obwohl die Dauerläufe ziemlich langsamer als Zuhause gelaufen werden und einem die Höhe relativ schnell in Atemnot bringen kann, fehlt es einem in Kenia nie an Motivation: dauernd sieht man schnelle einheimische Läufer (von den etwa 8'000 Einwohnern von Iten seien 5'000 Profilläufer), europäische Spitzenläufer und teilweise wird man gar von Schulkindern, welche mit Gummistiefel und Schultasche unterwegs sind, einige Minuten begleitet! Obwohl es eine Vielzahl von Laufrouen gibt, welche einem ausschliesslich über Naturwege und teilweise gar über Felder führen, war man nie alleine unterwegs.

In der zweiten Woche wurden dann ein paar intensive Trainingseinheiten absolviert, teilweise auf der berühmten Kamariny Track, auf welcher sich dienstags mehrere hundert Läufer versammeln für die Bahneinheiten. Es war sehr spannend die enorme Menge von sehr starken Athleten auf dieser einfachen Rundbahn zu beobachten. Ein solches Ausmass von solch starken Läufern auf der Bahn wäre wohl in Europa nicht vorstellbar. ;) Dieses Spektakel werde ich bestimmt nicht so schnell wieder vergessen!



Während den zwei Wochen konnte ich grösstenteils gut trainieren und vieles erleben, wie etwa ein kurzer Besuch bei Olympiasieger und Weltrekordhalter David Rudisha, spannende Gespräche mit europäischen Topläufern, das Land und die Kultur etwas kennenlernen und vieles mehr. Da ich an der Achillessehne lange verletzt war, kam mir dieses Trainingslager umso gelegener, um mich auf die Bahnsaison vorzubereiten. Nun hoffe ich auf gute und verletzungsfreie Trainingseinheiten im Flachland, bevor es dann bereits mit dem nächsten Trainingslager mit der LA Nidwalden in Latsch weiter geht.



Lizenzen, Mitgliedschaft und Anmeldungen 2015

Liebe Athletinnen und Athleten

Um an offiziellen Meetings und Meisterschaften starten zu dürfen, benötigen alle Athlet/innen eine Lizenz des Schweizerischen Leichtathletikverbandes. Ebenfalls benötigt wird die Lizenz für eine Finalteilnahme an den Nachwuchsprojekten (Swiss Athletics Sprint, Kids Cup Sommer und Mille Gruyère). Für die Kategorien U16 und älter ist die Mitgliedschaft (Memberschaft) bei Swiss Athletics Voraussetzung für den Erwerb einer Lizenz.

Vorgehen für U16 und älter:

Wer bereits letztes Jahr Member bei Swiss Athletics war, verlängert die Mitgliedschaft mittels Einzahlungsschein aus der Novemberausgabe des Swiss Athletics Magazins. U16 und älter, die 2014 nicht Member waren, lösen ihre Mitgliedschaft online unter www.swiss-athletics.ch. Der Link «Member werden» befindet sich auf der linken Seite unten. Nun musst du deine Angaben (Adresse, Alter, Verein etc.) eingeben und erhältst kurze Zeit später einen Einzahlungsschein über 60 Fr.

Sobald du deine Mitgliedschaft bezahlt hast, kannst du online deine Lizenz für die Saison 2015 bestellen. Dazu gehst du unter www.swiss-athletics.ch auf die Rubrik «Lizenz bestellen» auf der linken Seite ganz unten und loggst dich mit Name und Geburtsdatum ein.

Vorgehen für U14 und jünger

Für die Kategorien U14 und jünger braucht es keine Mitgliedschaft, die Athlet/innen müssen aber in der Datenbank von Swiss Athletics eingetragen sein. Wer 2014 schon eine Lizenz gelöst hatte, ist eingetragen, wer per 2015 neu eine Lizenz löst, muss durch den Verein erst erfasst werden. Dazu bitte ich euch um eine Mail an dani.bl@gmx.ch. Vorsorglich bereits in der Datenbank erfasst wurden alle Athlet/innen des Mittwochtrainings sowie die Athlet/innen, die sich für die Staffel/SVM angemeldet haben.

Um nun die Lizenz zu bestellen, gehst du unter www.swiss-athletics.ch auf die Rubrik «Lizenz bestellen» auf der linken Seite ganz unten und loggst dich mit Name und Geburtsdatum ein.

Bezahlung der Lizenz:

Wie in den vergangenen Jahren sind für die Lizenz 2 Zahlungsarten möglich: Mit Kreditkarte oder gegen Rechnung (5 Fr. teurer). Wer mit Kreditkarte bezahlt, kann die Lizenz im Anschluss gleich ausdrucken, wer sie gegen Rechnung bestellt, erhält sie wenig später via Post. Die Kosten für die Lizenz betragen 30 Fr. für die Kategorien U18 und jünger, 45 Fr. für U20 und Aktive.

Anmeldung für Wettkämpfe:

Sobald du die Lizenz gelöst hast, kannst du dich auf www.swiss-athletics.ch/events/register online für Wettkämpfe anmelden. Die Seite ist auf der LA-Homepage/Wettkämpfe gerade bei den betreffenden Wettkämpfen verlinkt. Das Vorgehen zum Anmelden (und allenfalls auch Abmelden) findest du auf dem Dokument «Anleitung zur Anmeldung für Onlinewettkämpfe» auf der selben Seite unterhalb der Wettkampftabelle.

Ist die Lizenz an Wettkämpfen dabei?

Den Ausdruck der Lizenz musst du nicht an die Wettkämpfe mitnehmen. Ausnahme: Du meldest dich erst auf dem Wettkampffeld an oder tätigt eine Nachmeldung.

Daniel Blättler, Technischer Leiter LA Nidwalden



Swiss Athletics Sprint, Kantonalfinal NW Mittwoch, 24. Juni 2015, Sportanlage Eichli, Stans

Zeitplan: 17.00 – 17.30 Uhr: Startnummernausgabe
18.00 Uhr: Vorläufe
19.15 Uhr: Finalläufe
Im Anschluss: Rangverkündigung

Startberechtigt: Alle Jugendlichen die im Kanton Nidwalden Wohnsitz haben oder Mitglied eines Nidwaldner Sportvereines sind. Ausserkantonale Jugendliche können als Gäste starten.

Startgeld: Die Teilnahme am Sprint ist kostenlos.

Anmeldung: Bis am 21. Mai 2015 (E-Mail, A-Post), s. Auskunft

Nachmeldungen: Vor Ort bis 17.15 Uhr, Nachmeldegebühr Fr. 5.–

Kategorien:	Jahrgang	Distanz	Mädchen	Knaben
	2000	80 m	W15	M15
	2001	80 m	W14	M14
	2002	60 m	W13	M13
	2003	60 m	W12	M12
	2004	60 m	W11	M11
	2005	60 m	W10	M10
	2006	50 m	W09	M09
	2007	50 m	W08	M08
	2008 u. j.	50 m	W07	M07

Die vier Zeitschnellsten jeder Kategorie qualifizieren sich für den Finallauf. Wenn in einer Kategorie nicht mehr als vier Anmeldungen vorliegen, wird direkt zum Finallauf gestartet.

Festwirtschaft: Getränke und Speisen zu attraktiven Preisen.

Auszeichnungen: Die drei Erstplatzierten «NidwaldnerInnen» pro Kategorie erhalten eine Medaille, die sechs Erstplatzierten ein Diplom. Alle TeilnehmerInnen erhalten einen Erinnerungspreis.

Schweizer Final: Die Sieger der Kategorien W10 – W15 und M10 – M15 qualifizieren sich für den Final vom 19. September in Langenthal.

Homepage: www.swiss-athletics-sprint.ch

Rangliste: www.la-nidwalden.ch / Veranstaltungen / Sprint

Versicherung: Der Organisator und Swiss Athletics haften weder für Unfälle noch für sonstige Vorkommnisse vor, während oder nach dem Wettkampf. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

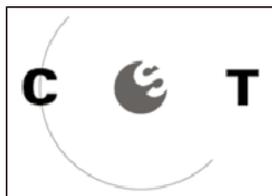
Auskunft: Wolfgang Mau, Mühlebachstrasse 3, 6375 Beckenried,
E-Mail: sprint-nidwalden@hotmail.ch



UBS Kids Cup – Kantonalfinal Unterwalden Samstag, 27. Juni 2015, Sportanlage Eichli, Stans

- Wettkampf:** Dreikampf mit den Disziplinen Sprint (60 m), Weitsprung (Zone) und Ballwurf (200 g)
- Versuche:** Sprint 1 Versuch, Weitsprung und Ballwurf 3 Versuche
- Startberechtigt:** Nur qualifizierte Mädchen und Knaben gemäss Bestenliste (Jahrgänge 2000 und jünger)
- Anmeldung:** Online unter www.ubs-kidscup.ch bis am 23. Juni 2015
- Nachmeldungen:** Keine
- Startgeld:** Pro Teilnehmer Fr. 5.–, zu bezahlen bei der Startnummernausgabe. LG Unterwalden startet kostenlos.
- Startnummernausgabe:** 11.00 bis 12.45 Uhr
- Auskunft:** Kilian Imhof, 079 780 61 54, la-nidwalden@hotmail.ch
- Auszeichnungen:** Medaillen (Gold/Silber/Bronze) für die 3 Erstplatzierten T-Shirt für alle Teilnehmer
- Schweizer Final:** Die Kategoriensieger qualifizieren sich für den Schweizer Final vom Samstag, 5. September 2015 im Weltklasse Zürich Stadion
- Organisator:** LA Nidwalden www.la-nidwalden.ch / LG Unterwalden
- Durchführung:** Bei jeder Witterung
- Festwirtschaft:** Getränke und Speisen zu attraktiven Preisen
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer/innen. Der Organisator, Weltklasse Zürich und Swiss Athletics haften für keine Unfälle oder sonstige Vorkommnisse, weder vor, während, noch nach dem Wettkampf.

Kat. Jg.	Mädchen									Knaben						
	W7 08	W8 07	W9 06	W10 05	W11 04	W12 03	W13 02	W14/15 01/00	M7 08	M8 07	M9 06	M10 05	M11 04	M12 03	M13 02	M14/15 01/00
12:00	60m			Weit		Ball										
12:20								60m			Weit		Ball			
12:40		60m			Weit		Ball									
13:00									60m			Weit		Ball		
13:20			60m			Weit		Ball								
13:40										60m			Weit		Ball	
14:00	Ball			60m			Weit									
14:20									Ball		60m			Weit		
14:40		Ball			60m			Weit								
15:00										Ball			60m			Weit
15:20	Weit		Ball			60m										
15:40									Weit		Ball		60m			
16:00		Weit		Ball			60m									
16:20										Weit		Ball			60m	
16:40			Weit		Ball			60m								
17:00											Weit		Ball			60m
17:45	Siegerehrungen															



**Polisportives Herbstlager im
Centro Sportivo Tenero
(www.cstenero.ch)**

28.09.15 bis 02.10.15

Lagerleitung und Kontaktperson:

Christian Gloor
Centralstrasse 31b
6210 Sursee
041 921 09 44
079 768 97 76

Lagerkosten:

190 Franken sind nach der
Anmeldebestätigung einzuzahlen.

Anmeldung:

Bis am **22. Mai 2015** mittels Anmelde-
talon oder per e-Mail an ChristianGloor@gmx.ch.
Bestätigung folgt.

Versicherung:

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.



**ANMELDETALON FÜR DAS HERBSTLAGER
2015**

Name(n)

Adresse

Geburtsdatum

Telefon

Unterschrift der Eltern



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.

RAMSEIER steht für

- ✓ 100% Naturreinheit
- ✓ ohne Zuckerzusatz
- ✓ Schweizer Obst



natürliche Geschwister

Die Kraft der Natur



ramseier.ch



Ihre Gesundheit – unser Anliegen



Kolping Krankenkasse AG
Regionalagentur Nidwalden

Xaver Theiler
Engelbergstrasse 14, 6370 Stans
Tel. 041 610 20 20
Fax 041 610 16 13
x.theiler@mykolping.ch

Für Ihre Gesundheit
KOLPING

www.mykolping.ch