LA NIDWALDEN
Leichtathletikverein

LA-Sprint

Nr. 2/2015

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 Begeisterung seinem Hobby nachzugehen.

Nidwaldner Kantonalbank

LA-Sprint 2/2015

Vorwort des Präsidenten **3**
Quer durch Zug **4**
Trainingslager Latsch **8**
Trainingslager Meilen **10**
Tellmeeting Altdorf **12**
Luzerner Stadtlauf **13**
Nidwaldnerlauf **16**
Zuger Frühjahrsmeeting **18**
Nachmittagsmeeting Horw / UBS Kids Cup, Ausscheidung Kerns **19**
Innerschweizer Staffelmeisterschaften **22**
SVM Aktive Männer **24**
SVM Aktive Frauen / SVM Nachwuchs **26**
Frühjahrsmeeting Sarnen **28**
Sempacherseelauf **31**
«Mini Internationales» Koblenz **32**
Trainingstag U14 ..... **33**
Sponsorenevent **34**
CLUB 2014 ..... **36**
AthletiCAGenève **37**
Innerschweizer Einkampfmeisterschaften **38**
Regionenmeisterschaften **42**

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2015: April, August, Oktober
Redaktionsschluss LA-Sprint 3/2015: 30. September 2015

Redaktionsteam:

Daniel Blättler	Tel. 079 640 38 24	dani.bl@gmx.ch
Jürg Eggerschwiler	Tel. 041 610 62 26	juerg.eggerschwiler@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

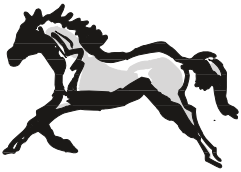
Sponsoring/Inserate
Guschti Baumgartner Tel. 041 620 79 67 guschti.andrea@bluewin.ch

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

In den Sommerferien kann eine erste Bilanz über die Leichtathletiksaison gezogen werden, welche durchwegs positiv ausfällt. Noch nie wurden an den Einkampf- und Regionen-Meisterschaften mehr Medaillen gesammelt. Mit der LG Unterwalden waren wir das erfolgreichste Team an den Staffelmeisterschaften. Einziger Wehrmutstropfen sind die stets abnehmenden Teilnehmerzahlen an den Meisterschaften. Die LA Nidwalden ist einer der wenigen Vereine, welcher dem Trend entgegenläuft.
Besonders gefreut haben mich die Fortschritte der Mehrkampfgruppe, welche teilweise mit der LG Unterwalden trainiert. Das spricht für die hervorragende Arbeit von Christian Gloor, Dani Blättler und den LG Trainern. Weiter beeindruckt haben mich die Leistungssteigerungen von Noah Risi, welcher mit viel Fleiss plötzlich zum Medaillensammler wurde. Ich hoffe, Noah findet viele Nachahmer. Für weitere Erfolgsmeldungen verweise ich auf die einzelnen Berichte.
Im Schülertraining werden die Grundlagen für spätere Erfolge entwickelt. Stig Segat ist mit seinem Trainerstab laufend daran, Optimierungen vorzunehmen. Jessica Schärli, Eveline Durrer und Gisela Lussy konnten als Verantwortliche für je eine Altersgruppe gewonnen werden und unterstützen Stig hervorragend.

Nun stehen verschiedene Schweizer Meisterschaften und Schweizer Finals vor der Tür. Ich bin optimistisch, dass wir die eine oder andere Erfolgsmeldung hören werden und wünsche allen Athleten viel Erfolg für die zweite Hälfte der Saison.

Euer Präsident: Jürg Eggerschwiler

Der neue Passat. So souverän wie Sie.
Jetzt Probe fahren.

Das Auto.

ALU CAR

AC Alu-Car Garagen AG, Breitenweg 4, 6370 Stans

U14 Jungs holen sich den Sieg am Quer durch Zug

Nicht weniger als 21 Teams reisten am 28. März nach Zug, um an der beliebten Sprintstafette teilzunehmen. Obwohl mehrere Teams mit Pech zu kämpfen hatten, gelang mit einem Sieg, zwei 2. Plätzen und drei 4. Plätzen doch eine gute Teambilanz.

Das U14-Team mit Alessandro Muff, Navid Kerber, Nino Baumgartner, Tiago Pessoa und Loris Buser war von der ersten Strecke an in Front und gewann schliesslich mit knapp 2 Sekunden Vorsprung auf die Verfolger aus Zug. In der selben Kategorie wurde das Nidwaldner-Team mit Simon Fischer, Cedric Achermann, Joel Lenzlinger, Janis Zimmermann und Remo Niederberger gute Vierte.
Auch bei den U14-Mädchen schrammten Emma Meissner, Julia Häberli, Kathrin Budmiger, Jasmin Gauch und Flavia Achermann bloss um einen Rang am Podest vorbei. Ebenso wie das erste U16-Team hatten sie aber einen Rempler zu beklagen, der wertvolle Sekunden gekostet hat. Den U16-Girls ihrerseits wäre fast noch die Sensation gelungen und im Ziel fehlten bloss einige Zehntel auf das Siegerteam aus Ausserschwyz.
Die gleichen Rangierungen gabs fast am Schluss des Wettkampfs auch bei den U18-Teams, wo mit Tina Baumgartner und Noemi Jakober zwei Unterwaldner U16-Athletinnen ein zweites Mal im Einsatz standen. Zusammen mit Jasmin Budmiger, Rahel Blättler und Sandra Röthlin gelang ein tadelloses Rennen, welches mit dem 2. Rang belohnt wurde.

Einen weiteren vierten Rang liefen sich schliesslich die U16-Jungs in der Besetzung Fabio Haueter, Jonah Kaspar, Christian Jurt, Samuel Duss und Nino Portmann heraus.

Sieger Alessandro Muff, Tiago Pessoa, Nino Baumgartner, Loris Buser und Navid Kerber

Auszug aus der Rangliste:
1. Rang U14M mit Nino Baumgartner, Navid Kerber und Loris Buser
2. Rang U16W mit Tina Baumgartner, Celine Inglin und Julia Niederberger
2. Rang U18W mit Tina Baumgartner und Rahel Blättler
4. Rang U14W mit Emma Meissner, Julia Häberli, Jasmin Gauch und Flavia Achermann
4. Rang U16W mit Sara Scheuber
4. Rang U16M mit Nino Portmann
5. Rang Mittelstreckler mit Kim Lenoir, Remo Blättler, Stig Segat, Daniel Blättler und Noah Risi
6. Rang U14M mit Simon Fischer, Joel Lenzlinger, Remo Niederberger, Janis Zimmermann und Cedric Achermann
7. Rang U18M mit Marco Odermatt, Lars Portmann und Noah Risi
9. Rang U10 Mixed mit Shirin Kerber, Zoe Zimmermann, Yara Niederberger, Bennet Blum und Jona Scheuber
10. Rang U18M mit Fabio Christen, Simon Lussy und Lukas Egli
13. Rang U12 Mixed mit Nora Baumgartner, Alessia Sandionigi und Lara Strik
14. Rang Mixed mit Ramon Christen und Remo Blättler
16. Rang U16W mit Samira Odermatt, Angela Odermatt und Silvana Waser
20. Rang U14M mit Noah Inderkum
21. Rang U14W mit Zoe Trautmann, Shirin Kerber, Laura Scheuber und Linda Scheuber
23. Rang U12 Mixed mit Cedric Christen
26. Rang U12 Mixed mit Alisha Inderkum, Mirjam Amstutz, Kim Blättler, Michelle Liem und Lynn Rohrer
35. Rang U12 Mixed mit Jonas Fischer, Elias Fischer und Julia Perner

Shirin Kerber

Janis Zimmermann und Cedric Achermann

Jasmin Gauch

Joel Lenzlinger und Remo Niederberger

Elias Fischer

Laura Scheuber

Lukas Egli

Tina Baumgartner und Celine Inglin

Julia Perner

Stig Segat

Trainingslager Latsch, 4. bis 11. April

Bereits zum neunten Mal in Serie nutzten wir für unsere Saisonvorbereitung die hervorragende Lage und Infrastruktur im Südtirol.
Die Lagerleitung hatte einmal mehr Luzia Filliger inne, unterstützt wurde sie von Jürg Eggerschwiler, dessen Laufgruppe auch gleich den grössten Teil der teilnehmenden Athlet/innen stellte. Ueli Barmettler und Christian Gloor kümmerten sich intensiv um die Sprinter und Werfer.

Wettertechnisch stand die Woche unter einem guten Stern, obwohl es in den Morgenstunden immer wieder empfindlich kalt wurde. Fasziniert von den skurrilen Eislandschaften in den Apfelplantagen wurde dann gerne eine dritte und vierte Schicht angezogen – am Nachmittag war es dann meistens nur noch eine... Vor allem auf den anscheinigen Waalwegen auf der Nordseite des Tales herrschte gegen Ende der Woche fast drückende Hitze, die auf einem Dauerlauf gar einen Verpflegungsposten nötig machten. Betrieben wurde dieser durch Pia Christen, der guten Seele und Masseurin des Lagers. Sie knetete die zahlreichen Oberschenkel und Waden gekonnt durch und war damit sicher mitverantwortlich, dass es einigen Athlet/innen am Schluss der Woche besser ging als noch zu Beginn.
Für die Läufer/innen hatte Jürg ein umfangreiches Programm mit 80 – 140 Laufkilometern zusammengestellt. Dieses umfasste neben 6 Einheiten im Grundlagenbereich je ein Sprint-, Hürden- und Kraft/Hügelsprint-Training, zudem waren als spezifische Ausdauerreize drei harte (aerob-anaerobe) Einheiten geplant. Während die Läufer/innen so zwi-

schen Schloss Juval, Schlanders, Sankt Martin und Martelltal einen relativ grossen Aktionsradius aufwiesen, waren die Sprinter und Werfer mehrheitlich auf der Sportanlage und im Kraftraum anzutreffen.
An unseren Erholungsnachmittagen besuchten wir einmal die Stadt Bozen sowie zwei Mal das örtliche Hallenbad, wo die interessierten Athlet/innen mit Unterstützung von Jürg an ihrer Schwimmtechnik feilten. Abends veranstalteten die Zimmer abwechslungsweise die beliebten Apéros und neben einer weiteren Ausgabe von Christians legendärer Diashow beantwortete uns Mike Ch. Shiva in einer Videobotschaft die wirklich wichtigen Fragen des Lebens.

Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren wurde der Spielkeller in diesem Jahr fast zur verwaisten Zone. Statt Tischtennis und Töggele standen als Freizeitbeschäftigungen (für diejenigen die nicht für Uni oder Schule arbeiten mussten) Schlafen, Sünnele und Gesellschaftsspiele hoch im Kurs. Auch hielt sich das Gerücht hartnäckig, dass in einem Zimmer der Fernseher fast ununterbrochen lief – sogar wenn bereits alle am schlafen waren.
So war Latsch 2015 für die meisten von uns Trainingslager und Ferienwoche zugleich und wir konnten acht Tage lang unter besten Bedingungen vom Alltag Abstand nehmen. Ob sich die Woche – in Kombination mit all den anderen Trainings davor und danach – auszahlen wird, werden wir in den nächsten Monaten wissen, wenn wir auf den Wettkampfplätzen wieder fleissig um Sekunden und Meter kämpfen.

Daniel Blättler

Traininglager Meilen, 11. bis 16. April

Am Samstag, 11. April, warteten wir im Eichli ganz aufgeregt auf unsere Kameraden aus Obwalden. Wir waren überrascht, als ein 2-stöckiger Bus mit Anhänger vorfuhr. Nach einer kurzen Fahrt bezogen wir mit viel Gerangel die Unterkunft in der Zivilschutzanlage Meilen. Am Nachmittag starteten wir mit dem ersten intensiven Trainingstag, den wir mit einer Abkühlung im Hallenbad abschlossen. Mit der Nachtruhe nahmen wir es nicht ganz so genau, bis uns die Leiter mit einem noch intensiveren Trainingstag am Sonntag drohten.

Den ganzen Tag trainierten wir je nach Alter in den verschiedenen Leichtathletiksportarten wie Hürden, Sprint, Stabhochsprung, Kugelstossen, Speer, usw..., bis unsere Beine zu streiken begannen. Dafür genossen wir den Abend umso mehr mit einer Massage für die müden Beine. Wir durften gegenseitig den anderen Kameraden massieren. Müde, aber mit entspannten Beinen gingen wir ins Bett.

Am Montagmorgen stand Training auf dem Plan. Am Nachmittag genossen wir den ersehnten freien Nachmittag. Die U18 machte die Stadt Zürich unsicher, die U16 Meilen und die U14 und jünger durften nur mit Begleitung in Meilen in den Ausgang. Als wir uns mit allem Möglichen eingedeckt hatten, machten einige Mädchen mit Dani eine spannende und matschige Flusswanderung und super Foto-Shooting. Am Abend zeigten uns die Leiter einen langweiligen Film, wo wir dann schon rasch zu den Ping-Pong Schlägern wechselten.

Der Dienstag war das Highlight vom Lager – der UBS Kids Cup. Im Sprint ging leider die Zeitmessung nur für 2 Personen, sodass der Sprint ein wenig lange dauerte. Nach den 2 weiteren Disziplinen Weitsprung und Ballwurf holten wir unser Überraschungsgeschenk ab. Nach dem feinen Nachtessen am Abend diskutierten wir mit unseren Trainer über die Trainingsabläufe, Wettkämpfe und Fitness im Leichtathletik.

Am Mittwoch war der heisseste Tag mit ca. 29°C. Es wurde nochmals an den vielen Leichtathletik-Sportarten trainiert und verbessert, so dass wir richtig ins Schwitzen kamen. Viele Kameraden holten sich einen Sonnenbrand. Am Mittwochabend hiess es bereits: packen für morgen. Die ganze Woche haben verschiedene Teams Filme vom Lager-Tag gedreht, die dann am Abschlussabend unter viel Applaus und Gelächter gezeigt wurden. Leider konnte der Spiegeleierfilm von den U14 nicht gezeigt werden.

Am Donnerstag mussten die Grossen die Unterkunft putzen, während die U14 Ping-Pong spielen durften. Die Heimfahrt war ruhig und wir waren ein wenig traurig, weil der Spass im Lager doch so richtig begonnen hatte. Doch als wir in Stans verspätet ankamen, freuten wir uns wieder auf unser eigenes Bett und auf die Erholung. Das Lager war ein super schönes Lager mit sehr guten Trainern und der besten Küchenmannschaft.

Nicole Niederberger – U14

Tellmeeting Altdorf, 18. April

Beim ersten Meeting der Saison waren dieses Jahr 10 Athleten der LA Nidwalden am Start. Trotz des kalten und etwas nassen Wetters haben die Athleten mal wieder Topleistungen vollbracht. Simon Fischer und Cedric Achermann traten beide im Kugelstossen und Speerwurf an. Dort erreichten sie an beiden Orten eine neue PB. Während die zwei sich noch freuten, bestritt Tina Baumgartner ihren ersten 80 m in guten 11.03 Sekunden. Remo Niederberger, Zoé Beck und Nicole Niederberger lieferten ebenfalls gute Resultate. Am Abend gab es dann noch für Navid und Shirin Kerber den 1000 m zu bestreiten. Shirin startete bei den U14 Mädchen und lief in guten 3:45.41 als Dritte ins Ziel, während ihr Bruder Navid mit 3:20.02 als Erster im Ziel ankam. Am Ende des Tages gingen alle erschöpft aber mit einem Lächeln auf den Lippen nach Hause.

Emma Meissner

Auszug aus der Rangliste:

Kim Lenoir (U20M):	100 m 12.04
Niederberger Remo (U14M):	60 m 8.98, Weit 4.16, Ball: 34.06
Kerber Navid (U14M):	1000 m 3:20.02
Fischer Simon (U14M):	Hoch 1.45, Kugel 9.63, Speer 30.31
Achermann Cedric (U14M):	Kugel 8.71, Speer 28.61, Ball 42.47
Baumgartner Tina (U16W):	80 m 11.03, Hoch 1.40, Weit 4.75, Speer 25.43
Beck Zoé (U14W):	60 m 10.43, Weit 3.50, Ball 21.70
Niederberger Nicole (U14W):	60 m 10.03, Hoch 1.10, Weit 3.35, Ball 27.15
Kerber Shirin (U14W):	1000 m 3:45.41
Meissner Emma (U14W):	Kugel 7.79, Speer 20.99, Ball 29.90

Nicole Niederberger

5 Podestplätze am Luzerner Stadtlauf

Die einmalige Stimmung am Luzerner Stadtlauf motivierte auch dieses Jahr zahlreiche Athlet/innen der LA Nidwalden zu einem Start am Luzerner Stadtlauf.
Mit fünf Podestplätzen, sieben weiteren top-ten-Platzierungen und total 20 Rängen unter den ersten 20 waren die Gelben fast in allen Rennen weit vorne anzutreffen. Die fünf erfolgreichsten Athlet/innen erzählen gleich selber kurz von ihrem Wettkampf in Luzern:

Navid Kerber (Sieger U14M): *Ich fühlte mich vor dem Rennen sehr stark und wollte heute von Anfang an ein Wörtchen um den Sieg mitreden. Daher ging ich das Rennen sehr zügig an und setzte mich sofort an die Spitze. Da keiner das Tempo machen wollte, konnte ich das Tempo kräfteschonend bestimmen. Als es dann auf die Zielgerade zuging setzte einer zum Angriff an. Ich wollte mitgehen, da fuhr mir aber das Fotomotorrad in den Weg und so musste ich ausweichen. Trotz diesem Zwischenfall kämpfte ich mich noch einmal zurück und konnte mit meinen gesparten Kräften nochmals auflaufen und sogar am Schluss 2 Zehntel ins Ziel retten. Dieser Sieg gibt mir für die kommende Bahnsaison sehr viel neues Selbstvertrauen.*

Nora Baumgartner (2. Rang U12W): *Für mich war es der erste Stadtlauf und ich war mega nervös. Ich lief am Anfang hinter der Spitzengruppe etwa an zehnter Stelle. Während dem Rennen kam ich der Gruppe immer näher. Anfangs Altstadt fing ich an aufzudrehen und konnte Läuferin um Läuferin überholen. Mit letzter Kraft sprintete ich auf den letzten Metern noch auf den zweiten Platz. Überglücklich durfte ich anschliessend aufs Podest und musste sogar ein kurzes Interview geben :-)*

Navid Kerber

Nora Baumgartner

Daphne Bösch (2. Rang U18W): *Eine Medaille am Stadtlauf ist etwas Besonderes. Luzern ist für mich jährlich ein Highlight im Laufkalender, die Stimmung ist durch die vielen Zuschauer genial. Das Rennen ist taktisch spannend zu laufen, man muss die Energie der Gegner und die eigene gut einschätzen können. Aber es hat bei mir bisher immer für einen ordentlichen Sprint ins Ziel gereicht. Das Gefühl, am Schluss alles zu geben – mehr zu fliegen als zu rennen – ist einmalig.*

Rahel Blättler (3. Rang U18W): *Für mich persönlich ist der Stadltauf mein Lieblingslauf und deshalb habe ich mich sehr darauf gefreut und wurde glückliche Dritte. Beim Einlaufen fühlte ich mich sehr gut und war top motiviert. Leider musste ich das ganze Rennen mit Schmerzen an den Fersen laufen. Es hätte sicherlich mehr drin liegen können, trotzdem behalte ich den Tag als schönes Erlebnis in meinen Erinnerungen.*

Sven Marti (3. Rang M30): *Nachdem ich letztes Jahr den 3. Rang in der Kategorie erreichte, ging ich dieses Jahr mit dem Ziel an den Start, meinen Podestplatz aus dem Vorjahr zu bestätigen. Auf der ersten Runde setzte sich eine Spitzengruppe ab und Dominik Lötscher (LR Gettnau) und ich bildeten die erste Verfolgergruppe. Angefeuert von einem tollen Publikum lieferten wir uns einen spannenden Zweikampf um die Plätze zwei und drei in der Kategorie M30, welchen ich nur gerade um 0.3 Sekunden verlor. Bei der Siegerehrung wurde mir dann versehentlich die Goldmedaille umgehängt, was erst beim Verlassen des Podests bemerkt und korrigiert wurde ;-)*

Weitere tolle Ergebnisse lieferten Jonas Gauch als 7. bei den U12, Mirjam Niederberger als 9. bei den Frauen und Remo Blättler als 5. bei den U20 ab. Shirin Kerber war bei den U12 noch zu Beginn der Schlussgeraden an Nora Baumgartner dran, wurde von den

Daphne Bösch (links) und Rahel Blättler (rechts)

bis zu 2 Jahren älteren Gegnerinnen dann aber auf den undankbaren 4. Rang verwiesen. Auch etwas Pech mit der Kategorieneinteilung hatte Tina Baumgartner, die es mit einem tollen Rennen bei den U18 auf den 2. Rang geschafft hätte. Da ihre Kategorie – die U16 – aber derart stark besetzt war, reichte es schliesslich «nur» für den sechsten Rang. Für eine tolle Teambilanz reichte es schliesslich bei den Männern in der Kategorie M30, wo neben Sven mit Daniel Blättler (6. Rang) und Martin Filliger (7. Rang) drei Nidwaldner in den top ten klassiert wurden.

Etwas weniger gut lief es den beiden Athleten, die sich für den Nachwuchselitelauf qualifiziert hatten: Mirko Blättler merkte, dass ihm aufgrund seiner Verletzung noch zahlreiche schnelle Einheiten fehlten und wurde Elfter. Ramon Christen konnte nach einer zurückhaltenden Startphase gegen Schluss noch etwas aufdrehen und wurde Achter.

Daniel Blättler

Sven Marti

Tina Baumgartner

Remo Blättler

19. Nidwaldnerlauf, 2. Mai 2015

Rund 500 Läuferinnen und Läufer sowie zahlreiche begeisterte Zuschauer wie auch rund 60 Funktionäre und Helfer machten die 19. Auflage des Nidwaldnerlaufs wiederum zu einem einmaligen Volksfest.
Die organisierende LA Nidwalden durfte auch in diesem Jahr unter der Leitung von René Hauser und einem eingespielten OK erfolgreich den Nidwaldnerlauf durchführen. Auch dank einem gut gelaunten Petrus, der Sonnenschein bescherte, war die Stimmung bei den Zuschauern ausgelassen – bei den Läufern, zumindest vor dem Lauf, jedoch noch etwas angespannt.

Florian Lussy läuft zur neuen Vereinsbestzeit

Das Startfeld zeigte sich in diesem Jahr mit zahlreichen ehemaligen Tagessiegern vielversprechend. Mit Florian Lussy, Martin Filliger und Egon Auchli wollten zugleich drei Läufer den Tagessieg wiederholen. Mit zusätzlicher Konkurrenz von Sven Marti zeigte sich ein weiterer Läufer der LA Nidwalden in Hochform. Die Ausgangslage war also spannend, wer das Rennen gewinnt ungewiss. Unter die zahlreichen Topläufer mischte sich am Startfeld ein weiterer noch unbekannter Läufer. Hirum Wandangi aus Kenia und Athlet des LC Uster dominierte vom Start weg das Läuferfeld. Mit der schnellsten je gelaufenen Zeit von 19 Minuten 56 Sekunden erreichte Wandangi überlegen das Ziel. Doch auch die Zeit vom zweitplatzierten Florian Lussy von 20 Minuten 57 Sekunden lässt sich zeigen: damit stellt er einen neuen Vereinsrekord. Als Dritter überquerte Sven Marti die Ziellinie, gefolgt von Martin Filliger und Daniel Blättler. Vier Mitglieder der LA Nidwalden besetzten die Top 5.

Mirjam Niederberger wird Tagessiegerin

Bei den Frauen wurde der oberste Podestplatz von einem Mitglied der LA Nidwalden besetzt: Mirjam Niederberger überquerte nach 6.64 km als erste Frau die Ziellinie mit einer Zeit von 25.35 Minuten und gewann somit auch die Kategorie Hauptklasse. Es folgten Nilay Akile und Alexandra Wallimann mit einem guten zweiten und dritten Rang.
Die organisierende LA Nidwalden konnte mit seinen Läufern nicht nur zur grossen Beteiligung beitragen, auch die guten Rangierungen dürfen sich zeigen lassen. So erreichten einige weitere Nachwuchs-Lauftalente aus dem eigenen Verein einen Podestplatz.

Lauftalente in den Schüler- und Jugendkategorien

Auch unter den Schülerkategorien wurde ersichtlich, dass es der LA Nidwalden nicht an Lauftalenten mangelt. In der Kategorie weiblich Jugend A gewann Daphne Bösch vor Rahel Blättler, Marco Odermatt erreichte den guten dritten Platz bei der männlichen Jugend A. Ebenso besetzten Vereinsmitglieder die Podestplätze der Jugend B: Fabio Christen wird dritter, Samira Odermatt und Silvana Waser teilen sich Platz 2 und 3. Die Runde über 1,76 Kilometer liefen die Schüler A mit Navid Kerber mit neun Sekunden vor Loris Buser am schnellsten, bei den Schülerinnen A lief Laura Scheuber auf den zweiten Platz. Bei den Schülerinnen B gewann Nora Baumgartner das Rennen über eine Runde, Jonas Gauch und Andrin Eicher liefen auf Platz 2 und 3. Bei den jüngsten Läuferinnen war das Podest ganz in der Hand der LA Nidwalden: Shirin Kerber läuft auf Gold, Jill Arnold Silber und Kaya Niederberger holt Bronze.

Rekord mit 56 Familien beim Familienlauf
Der Familienlauf zeigt sich von immer grösserer Beliebtheit und stellte mit 56 Familien einen letzten Höhepunkt des Laufs dar. Die vielen Kinder konnten vor und nach dem Lauf das umfangreiche Rahmenprogramm nutzen. Mit dabei war Cool & Clean vom Dachverband Swiss Olympic, die spielerisch für sauberen und fairen Sport werben.

Beim Nidwaldnerlauf 2016 wird das 20-jährige Jubiläum gefeiert – und damit erwarten wir einige Überraschungen.

Ganz herzliche Gratulation allen Läuferinnen und Läufern, die am Nidwaldnerlauf mitgemacht haben. Auch wenn sie nicht bei den Vordersten rangiert wurden, haben bestimmt alle ihr Bestes gegeben.

Stephanie Blättler

Nidwaldner zeigen gute Leistungen in Zug

Die Athletengruppe der LA Nidwalden in Zug war dieses Jahr besonders klein, da es eine Terminkollision mit dem Nidwaldnerlauf und dem Meeting in Willisau gab. Also reisten wir dieses Jahr zu dritt nach Zug.

Noah Risi startete als erster der Gruppe in die Saison. Im Hochsprung zeigte Noah einen guten Wettkampf, bei dem er seine eigene persönliche Bestleistung von 1.70 m egalisierte. Bei der nächsten Höhe fiel die Latte nur knapp.
Beim darauffolgenden Sprint über 100 m kam Noah denkbar schlecht aus den Startblöcken. Da Noah dafür auf den letzten Metern immer schneller wurde stoppte seine Zeit bei 11.94 Sekunden. Damit lief er zum ersten Mal unter die Schallmauer von 12 Sekunden.
Als Dessert startete Noah noch über die 200 m. Er kam gut aus den Startblöcken und schloss schnell zum Vordermann auf. Da er aber schon den 100 m in den Beinen hatte, reichte die Energie nicht ganz aus, den Sieg in seiner Serie zu erreichen. Trotzdem lief Noah 58 Hundertstel schneller als bei seiner PB vom letzten Jahr. Mit 24.16 Sekunden kratzt Noah hier schon langsam an der 23er-Marke.

Als zweiter Athlet stand Cedric Achermann im Einsatz. Er kam beim 60 m schnell aus den Blöcken und konnte die hohe Kadenz durchziehen. Seine Zeit stoppte schlussendlich bei guten 9.00 Sekunden. Damit lief er 3 Zentel schneller als bei seiner PB im letzten Jahr.
Im Weitsprung konnte Cedric, beflügelt von der 60 m-PB, eine weitere persönliche Bestleistung erzielen. Er sprang dabei auf beachtliche 4.66 m.
Im abschliessenden Kugelstossen probierte Cedric an die Leistung des Tellmeetings anzuschliessen, wobei das mit 8.18 m knapp verfehlt wurde. Mit zwei PB's kann man durchaus von einem gelungen Saisonstart sprechen.

Zum Schluss stand auch noch Simon Lussy im Kugel und Diskuswurf im Einsatz. Im Kugelstossen wollte Simon nach einer eher schwächeren Saison 2014 sein Können zeigen. Die alte PB von 10.84 m wurde dabei mit allen sechs Stössen übertroffen. Der beste Stoss landete dabei bei 11.83 m also einen ganzen Meter weiter als in der letzten Saison.
Dieses Jahr steht für Simon aber der Diskuswurf im Mittelpunkt. Dort wollte er seinen ersten Wurf über die 30 m erzielen. Dieses Vorhaben setzte Simon gut in die Tat um und er warf den 1.5 kg Diskus auf 32.36 m. Mit dieser persönlichen Bestleistung fehlen Simon noch 2.7 m für die Limite der Schweizermeisterschaft und 4.20 m für den Vereinsrekord.

Simon Lussy

Übersicht der Resultate

Noah Risi:	Hoch: 1.70 m (PB egalisiert) 100 m: 11.94 Sek. (PB) 200 m: 24.16 Sek. (PB)
Cedric Achermann:	Kugel: 8.18 m 60 m: 9.00 Sek. (PB) Weit: 4.66 m (PB)
Simon Lussy:	Kugel: 11.83 m (PB) Diskus: 32.36 m (PB)

LA Nidwalden überzeugt in Horw und Kerns

Nicht weniger als 36 Athlet/innen der LA Nidwalden nutzten eine der beiden nahe gelegenen Startmöglichkeiten. Während der UBS Kids Cup in Kerns vor allem bei den Kategorien U10 und U12 beliebt war, starteten in Horw 22 lizenzierte Athlet/innen der Kategorien U14 bis Aktive.

Eine starke Form bewies in Horw der 17-jährige Noah Risi, der in nicht weniger als drei Disziplinen eine neue persönliche Bestleistung aufstellte. Die 100 m lief er in 11.93 Sek., im Hochsprung durfte er eine Höhe von 1.75 m überspringen und über 110 m Hürden war er in 15.91 Sek. schneller als je ein U18-Athlet der LA Nidwalden zuvor. Auch Nino Portmann (U16) und Cédric Achermann (U14) bewiesen über die Hürden, dass im Winter gut trainiert wurde und in 15.32 Sek. (Nino / 100 m) resp. 14.28 Sek. (Cédric / 80 m) waren beide über eine Sekunde schneller als im Vorjahr.

Ein toller Saisonstart auf der Bahn gelang auch den Mittelstreckenläufer/innen, die aus dem Winter schon zahlreiche Cross- und Strassenlaufeinsätze in den Beinen hatten. Sowohl Remo Blättler (800 m / 2:08.93) als auch Marco Odermatt (800 m / 2:14.04) und Schwester Samira (600 m / 1:48.93) überzeugten mit persönlichen Bestleistungen. U14-Athlet Navid Kerber schliesslich lief nach tollen Wettkämpfen über 60 m (8.50 Sek.) und im Weitsprung (4.47 m) zum Abschluss die 600 m in schnellen 1:46.26 Min./Sek.

Kim Lenoir

Fabio Christen

Eine erfreuliche Entwicklung zeigte sich in Horw in den Wurfdisziplinen, die in den letzten 10 Jahren nicht gerade zur Stärke der LA Nidwalden zählten. Simon Lussy stellte im Kugelstossen mit 12.08 m eine neue Bestmarke auf und mit Nino Portmann (9.17 m), Angela Odermatt (7.96 m) und Tina Baumgartner (7.70 m) taten es ihm drei weitere Athlet/innen gleich. Im Diskuswuf verpasste Simon seine Bestweite von 32.36 m knapp, dafür übertrafen mit Lars Portmann (27.33 m) und Fabio Christen (25.58 m) zwei Athleten zum ersten Mal die 25 m-Marke.

Für weitere Topleistungen waren Tina Baumgartner (U16) und Simon Fischer (U14) im Hochsprung besorgt: Tina übersprang zum ersten Mal 1.50 m, während Simon bis 1.47 m alle Höhen mit Bravour meisterte. Nicht ganz zur persönlichen Bestleistung reichte es dagegen Kim Lenoir (U20) und Julia Niederberger (U16) im Sprint, obwohl beide ihre jeweiligen Kategorien gewannen. Bei Kim stoppte die Zeit über 100 m bei 11.90 Sek., bei Julia über 80 m in 10.58 Sek. – beides wohlgemerkt regionale Spitzenzeiten.

Am UBS Kids Cup in Kerns schliesslich durften mit Jill Arnold und Kilian Zumbühl zwei Athlet/innen der LA Nidwalden zuoberst auf das Podest steigen. Beide gewannen den Dreikampf bestehend aus Sprint, Weisprung und Ballwurf in ihrer jeweiligen Kategorie und werden Ende Juni beim Kantonalfinal in Stans um die Qualifikation für den Schweizerfinal kämpfen.

Resultate Nachmittagsmeeting Horw

U20M

Remo Blättler	800 m: 2:08.93 Min./Sek. (PB)
Kim Lenoir	100 m: 11.90 Sek.

U18M

Noah Risi	100 m: 11.93 Sek. (PB) / 110Hü: 15.91 Sek. (PB/VR U18) / Hoch: 1.75 m (PB)
Marco Odermatt	800: 2:14.04 Min./Sek. (PB)
Lars Portmann	Hoch: 1.65 m (PB) / Diskus: 27.33 m (PB)
Simon Lussy	Kugel: 12.08 m (PB) / Diskus: 31.95 m

U16M

Nino Portmann	100Hü: 15.32 Sek. (PB) / Hoch: 1.45 m / Weit: 5.30 m (PB) / Kugel: 9.17 m (PB)
Fabio Christen	Weit: 4.20 m (PB) / Diskus: 25.58 m (PB)

U14M

Navid Kerber	60 m: 8.50 Sek. (PB) / 600 m: 1:46.26 Min./Sek. (PB) / Weit: 4.47 m
Joel Lenzlinger	60 m: 8.68 Sek. (PB) / 600 m: 2:09.56 Min./Sek. (PB) / 80Hü: 15.85 Sek. (PB) / Weit: 4.13 m (PB)
Simon Fischer	60 m: 8.92 Sek. (PB) / Hoch: 1.47 m (PB) / Weit: 4.33 m
Cédric Achermann	60 m: 9.02 Sek. / 80Hü: 14.28 Sek. (PB) / Weit: 4.31 m
Nino Baumgartner	60 m: 9.48 Sek. / Weit: 3.86 m
David Niederberger	60 m: 9.60 Sek. / Weit: 3.80 m

Frauen

Vreni Christen	100Hü: 20.11 Sek. / Hoch: 1.35 m / Weit: 4.57 m

U16W

Julia Niederberger	80 m: 10.58 Sek. / Kugel: 8.17 m / Diskus: 24.07 m
Tina Baumgartner	80 m: 11.09 Sek. / Hoch: 1.50 m (PB) / Kugel: 7.70 m (PB)
Samira Odermatt	600 m: 1:48.93 Min./Sek. (PB)
Angela Odermatt	Weit: 3.86 m / Kugel: 7.96 m (PB) / Diskus: 17.89 m

U14W

Emma Meissner	60 m: 9.17 Sek. / Weit: 4.30 m
Nicole Niederberger	60 m: 9.60 Sek. / 60Hü: 12.59 Sek. (PB) / Hoch: 1.05 m / Weit: 3.73 m (PB)
Zoé Trautmann	60 m: 10.00 Sek. / 60Hü: 12.63 Sek. (PB) / Weit: 3.98 m

Resultate UBS Kids Cup Kerns

W09

1. Jill Arnold (9.93 Sek./60 m, 3.31 m/Weit, 26.59 m/Ball, total 1123 Pt)
6. Julia Niederberger (10.87 Sek. / 2.71 m / 11.97 m / 602 Pt)

W10

4. Michelle Liem (9.78 Sek. / 3.10 m / 11.39 m / 849 Pt)
6. Julia Perner (10.64 Sek. / 2.69 m / 18.16 m / 739 Pt)
8. Moira Zwyssig (10.58 Sek. / 3.00 m / 12.13 m / 704 Pt)
10. Nina Christen (10.83 Sek. / 2.83 m / 14.42 m / 675 Pt)

W11

12. Corinne Niederberger (10.84 Sek. / 2.91 m / 19.38 m / 776 Pt)

W 12

6. Zoé Beck (10.57 Sek. / 3.58 m / 22.46 m / 1002 Pt)
8. Rebecca Matter (10.03 Sek. / 3.38 m / 17.42 m / 965 Pt)

M09

2. Tim Jakob (9.75 Sek. / 3.35 m / 30.45 m / 965 Pt)
5. Bennet Blum (10.54 Sek. / 2.74 m / 23.68 m / 666 Pt)
11. Ivan Zumbühl (11.59 Sek. / 2.65 m / 15.30 m / 430 Pt)

M11

1. Kilian Zumbühl (9.54 Sek. / 3.80 m / 32.72 m / 1104 Pt)
7. Lian Müller (11.26 Sek. / 3.07 m / 22.48 m / 621 Pt)

Daniel Blättler

Innerschweizer Staffelmeisterschaften, 13. Mai

Auch dieses Jahr hatte die LG Unterwalden guten Erfolg an den Innenschweizer Staffelmeisterschaften in Sarnen. Dabei wurden nicht weniger als 18 Teams eine Medaille um den Hals gehängt. Zudem wurden zwei neue Vereinsrekorde gelaufen.

Bei der Disziplin 6 x frei liefen vier Teams der LG Unterwalden mit. Dabei liefen die U12 Knaben in den Zeitendläufen auf die Ränge zwei und drei, die gleichaltrigen Mädchen belegten die Ränge zwei und vier. In der Schlussabrechnung reichte dies dem besseren Jungsteam knapp für den dritten Gesamtrang, während die Mädchen diesen verpassten.

Weitere Sprint-Disziplinen sind 5 x frei und 5 x 80 m. Bei der erstgenannten belegten die U14 Jungs die Plätze eins und drei, die Mädchen Platz drei. Auch bei der 5 x 80 m wurden sehr gute Leistungen erzielt: Die U16 Jungs liefen im Final auf Platz zwei, die Mädchen auf Platz eins und sechs. Der Sieg der Mädchen war stark und hätte letztes Jahr an der Schweizermeisterschaft für die Finalqualifikation gereicht. Nun sind wir gespannt wie es dieses Jahr aussieht. Die Chancen stehen auf jeden Fall sehr gut. Bei den 4 x 100 m war die LG Unterwalden in vier Kategorien vertreten. Die Männer liefen auf Platz drei, die Frauen erreichten das Ziel als Fünfte. Über einen weiteren Podestplatz freuten sich die U18 männlich mit dem dritten Rang.

Die Staffel 3 x 1000 m scheint beliebt zu sein, denn es haben 11 Teams daran teilgenommen, davon wurden fünf Podestplätze erreicht. Bei den Mädchen U12 waren gleich vier Teams am Start mit einem Sieg. Die Knaben der selben Kategorie erkämpften sich die Plätze vier und fünf. Eine Kategorie höher holten die Knaben den Sieg, die Mädchen durften sich über Platz sechs freuen. Auch beim ältesten Jahrgang, in welchem die Disziplin angeboten wurde, waren die Athlet/innen der LG Unterwalden top. Die Knaben wurden zweite, während die Mädchen souverän auf Platz eins liefen. Dabei ist zu erwähnen, dass die Zeit der Mädchen letztes Jahr an der SM zu Rang zwei gereicht hätte. Wir freuen uns auf eine eventuelle Medaille an der diesjährigen SM im Herbst.

Weitere spannende Disziplinen waren die Olympischen Staffeln sowie die Américaine, bei welchen je zwei Männerteams antraten. Erstere wurden bereits im Dunkeln gelaufen. Auch hier war man erfolgreich und holte gleich vier Medaillen. Die Frauen und U18 weiblich brachte schliesslich auch je ein Team bei der Olympischen zusammen und durften sich über eine weitere Medaille freuen.

So ging ein erfolgreicher Tag zu Ende, an welchem die LG Unterwalden mit 18 Medaillen vor der LG Luzern Nord und der LG Innerschwyz am meisten Medaillen sammelte. Wir freuen uns auf eine weitere spannende und gute Saison.

Rahel Blättler

Daniel Blättler und Florian Lussy

Michelle Liem

Laura Scheuber

David Niederberger (vorne)

SVM Aktive Männer NLC

Am 16. und 17. Mai standen anlässlich der Schweizerischen Vereinsmeisterschaften in Delément und Hochdorf mehrere Teams der LG Unterwalden am Start. Am Samstag kämpften das Männerteam in Délement und das Frauenteam in Hochdorf um ein möglichst gutes Teamergebnis. Am Sonntag gings mit den Nachwuchsmannschaften in Hochdorf weiter.

Bereits das dritte Mal durfte das Männerteam in der NLC starten, wobei auch dieses Jahr wieder auf mehrere Athleten verzichtet werden musste. Da das LG Dress noch nicht geliefert wurde, färbten wir unsere Haare rot/weiss, sodass jeder sah, für welches Team wir kämpften. :-)
Die Nachwuchsathleten Nino Portmann, Julian und Fabio (OW) starteten mit dem Stabhochsprung und holten zusammen 17 Punkte. Der Sprinter Stig Segat konnte bei der 4 x 100 m Staffel verletzungsbedingt nicht voll angreifen, so musste sich das Team mit 2 Punkten begnügen. Beim Diskus und Kugelstossen waren Routinier Lukas Oberholzer (von OW) und Simon Lussy im Einsatz. Simon war sich eigentlich an leichteres Wurfgeschoss gewohnt, meisterte die Aufgabe aber vor allem beim Kugelstossen hervorragend und so holten sie 12 resp. 14 Punkte.
Den 800 m liefen Mirko Blättler, Daniel Blättler und Ruedi Müller (OW). Für Mirko war es einer seiner ersten Wettkämpfe seit letztem Sommer und seiner Verletzung an der Achillessehne. Dani und Mirko liefen zusammen in der 1. Serie und teilten sich das Rennen gut ein. So konnte Mirko seine PB vom letzten Jahr um über eine Sekunde verbessern und holte zusammen mit Dani 17 Punkte. Für Dani ging das Programm nach dem 800 m-Lauf

über die 110 m Hürden gleich weiter, wo er zusammen mit Noah Risi antrat. Noah meisterte seine Aufgabe hervorragend und lief in 17.29 Sek. in seiner Serie allen um die Ohren und knapp 5 Sekunden schneller als Dani. Zusammen holten sie für das Team schliesslich weitere 10 Punkte. Im Weitsprung trennten Stig und Kim lediglich einen Zentimeter und so rangierten sie sich gleich hintereinander. Zusammen holten sie 9 Punkte.
Genauso wie letztes Jahr lief Ramon Christen, dieses Mal zusammen mit Noah und Remo H. (OW), über 400 m. Ramon lief die Bahnrunde in schnellen 51.37 Sek. Noah konnte auf der Schlussgerade etwas gutmachen und so holten sie 10 resp. 3 Punkte. Am meisten Punkte holten wir im 3000 m-Lauf. Florian Lussy setzte sich gleich zu Beginn an die Spitze und gewann das Rennen souverän in sehr guten 8:35:90 Min./Sek. (PB und Vereinsrekord). Im gleichen Rennen liefen Sven Marti und Remo Blättler ebenfalls ein gutes Rennen. Sven lief in 9:21 Min./Sek. ins Ziel und brachte dem Team weitere 8 Punkte. Zusammen mit Flo ergab dies den Rekordwert von 22 Punkten.
Der Speerwurf – letztes Jahr noch unser Sorgenkind unter den 11 Disziplinen – war dieses Jahr mit Ramon Christen und Roy Imfeld (OW) besser besetzt. Ramon warf den 800 Gramm schweren Speer auf fast 40 Meter, Roy schaffte es sogar auf über 44 Meter. Zum Abschluss stand noch der 100 m-Lauf auf dem Programm. Stig Segat musste forfait geben, so starteten Kim Lenoir und Marco Rohrer. Mit etwas Unterstützung von Rückenwind lief Kim die 100 m in 11.74 Sek. und somit 1 Hundertstelsekunde schneller als vor 2 Wochen im Horw.
Die LG Unterwalden kam am Schluss auf 156.5 Rangpunkte, immerhin 23 Punkte mehr als letztes Jahr. Somit belegten wir den 5. Schlussrang und dürfen im nächsten Jahr – hoffentlich in Topbesetzung – wieder in der NLC antreten.

Remo Blättler

SVM Aktive Frauen Regionalliga B

Bei optimalen Wettkampf-Bedingungen fanden am 16. Mai die Vereinsmeisterschaften der Aktiven in Hochdorf statt. Die LG Unterwalden darf nach mehreren Jahren Abwesenheit wieder stolz sein, mit einer Frauen-Gruppe für die Regionalliga B mit Ornella Amstalden, Vreni Christen, Irene Durrer, Rahel Blättler, Daphne Bösch, Sandra Röthlin und Jasmin Spitzmüller am Start zu sein. Gemeinsam kämpften sie in acht Disziplinen, um möglichst viele Punkte für die LG zu erreichen. Nach einem langen Wettkampftag darf das Frauenteam auf den guten sechsten Rang zurückschauen.

Dafür, dass für die meisten Athletinnen dieser Wettkampf den Saisonauftakt darstellte, wurden gute Leistungen im Wurf- und Sprungbereich erbracht. Erwähnenswert sind die tollen Resultate im Speerwurf, in welchen die beiden Obwaldner Werferinnen die zweit- und drittbesten Resultate verzeichnen konnten. Ebenfalls überzeugte Sandra Röthlin im 100-Meter-Sprint, den sie nach dem Weit- und Hochsprung-Wettkampf als dritte Herausforderung erfolgreich meisterte. Die gute Gruppendynamik der Athletinnen zeigte sich in der 4 x 100 m-Staffel, bei welcher sich das Unterwaldner Team um drei Sekunden verbesserte im Vergleich zur drei Tage vorher stattgefundenen Innerschweizer Staffelmeisterschaften. Diese waren auch der Grund, weshalb die beiden Läuferinnen auf die 800 m-Distanz nicht ihr volles Potential ausschöpfen konnten, da die Beine vom vorhergehenden Wettkampf noch nicht wieder voll leistungsfähig waren.

Alles in allem zeigte der Wettkampf, dass dies besonders für die jüngeren Athletinnen, die nun bei der älteren Kategorie mitgemischt haben, eine spannende Leichtathletiksaison wird. Wichtiger ist aber, dass sie nur starten konnten durch die Zusammenarbeit der verschieden-kantonalen Vereine. Nach solch erfreulichen Ergebnissen ist klar: Die Leichtathletikgemeinschaft Unterwalden sollte auch in Zukunft gefördert werden!

Daphne Bösch

U16W mit überlegenem Sieg an der SVM in Hochdorf

Das Team mit Tina Baumgartner, Julia Niederberger, Celine Inglin, Pascale Durrer, Nadine Odermatt, Denise Bächler und Anna Jurt nahm der Konkurrenz über 350 Punkte ab und überbot damit die im 2014 aufgestellte LG-Bestleistung um weitere 50 Punkte.

Zum dritten Mal innert vier Tagen schnell unterwegs war die 5 x 80 m-Staffel: Mit Tina anstelle von Staffelmeisterschafts-Schlussläuferin Karin Schmutz gelang dem Team in 50.89 Sek. die schnellste Zeit aller U16-Mädchenteams. Im 80 m-Sprint gelang Céline Inglin der erhoffte Exploit, der sich in den vergangenen Wochen abgezeichnet hatte: In 10.59 Sek. unterbot sie ihre bisherige PB um vier Zehntel und lief damit sogar zwei Hundertstel schneller als Julia Niederberger. Diese wiederum erwischte im Kugelstossen einen guten Tag und lieferte mit starken 8.91 m das Zählresultat. Fleissigste Punktesammlerin aus Nidwaldner Sicht war aber Tina Baumgartner, die über 1000 m mit grosser Klasse das Rennen für sich entschied und mit einem soliden Weitsprung weitere wichtige Punkte für

das Team sicherte. Zusammen mit den Punkten von Nadine Odermatt (1.65 m im Hochsprung!!!) und Pascale Durrer (Speer) resultierten schliesslich über 4800 Zähler und man darf gespannt sein, was dies im gesamtschweizerischen Vergleich wert ist.

Das zweite Team mit den Nidwaldnerinnen Antonia Mau und Sara Scheuber erreichte in der U16W-Konkurrenz den 8. Platz, erfreulich war hier der Weitsprung von Sara mit 4.26 m. Nicht ganz an die Leistungen der Mädchen heran kamen die U16 Jungs, die mit Nino Portmann und Fabio Christen den vierten Rang belegten. Nino lieferte mit 5.21 m im Weitsprung das Zählresultat, Fabio lief in 3.18 Min./Sek. einen soliden 1000er.

Auch in der Kategorie U14 waren die Unterwaldner/innen zahlreich am Start und in der Endabrechnung konnten die Ränge 2 (Jungs), 3 (Mädchen 1. Team) und 9 (Mädchen 2. Team) nach Hause geholt werden. Bei den Jungs erwischte Simon Fischer einen mässigen Tag, mit 9.08 Sek. im Sprint, 1.40 m im Hochsprung und 8.72 m im Kugelstossen lieferte der grossgewachsene Bürener dann aber doch drei Zählresultate. Cédric Achermann sprang im Weitsprung solid auf 4.45 m und Janis Zimmermann lief im 1000er knapp unter 3:30 Min./Sek. auf Platz vier. Vervollständigt wurde das Teamresultat durch ein gutes Staffelrennen in 56.87 Sek. sowie dem Speerwurf von Matthias Schmutz (OW).

Das Mädchenteam profitierte von einer starken Kathrin Budmiger, die in den Würfen und im Weitsprung die Zählresultate holte. Flavia Achermann lief über 80 m gute 8.93 Sek., während sich Jasmin Gauch und Julia Häberli gegenseitig im Hochsprung zur neuen PB pushten. Beide übersprangen das erste Mal im Wettkampf 1.30 m und scheiterten bei 1.35 m nur knapp. Marlena Jurt schliesslich lief einen unbeschwerten 1000 m-Lauf, rollte das Feld von hinten auf und erreichte das Ziel in schnellen 3:24.66 Min./Sek. als Zweite. In der Endabrechnung wurde es so dann doch noch recht knapp und man hatte schliesslich nur 60 Punkte Rückstand auf das Siegerteam aus Hochdorf.

Gute Resultate wurden auch von weiteren U14-Athlet/innen erzielt: Emma Meissner und Nino Baumgartner stiessen die 3 kg-Kugel beide zum ersten Mal über die 8 m-Marke, Remo Niederberger übersprang in seinem ersten Hochsprungwettkampf gleich 1.30 m. Linda Scheuber sprintete die 60 m in 9.21 Sek., gefolgt von Julia Häberli mit 9.26 Sek. Laura Scheuber machte im Weitsprung einen Satz auf 3.74 m und auch bei Nicole Niederberger gabs im 1000 m-Lauf in 3:45.79 Min./Sek. eine neue PB.

Schliesslich waren nicht weniger als 19 Athlet/innen in gemischten Gruppen in der Kategorie U12 am Start. Bei ihnen wurde die SVM als Mehrkampf ausgetragen und es zählten pro Disziplin immer sechs Leistungen. Am besten abgeschnitten hat dabei das Nidwaldner Team mit Nora Baumgartner, Shirin Risi, Andre Briker, Jonas Gauch, Felix Mau und Lynn Rohrer als gute Zweite. Das Team mit David Niederberger, Jonas und Elias Fischer sowie Ronja Huber wurde zusammen mit zwei Sarnerinnen schliesslich siebte. Die besten Einzelleistungen waren:

60 m: Nora Baumgartner / 9.58 Sek., David Niederberger / 9.59 Sek., Shirin Risi / 9.76 Sek.
Weit: David Niederberger / 3.82 m, Jonas Fischer / 3.82 m, André Briker / 3.80 m.
Ball: Felix Mau / 32.02 m, Jonas Gauch / 26.42 m, Jonas Fischer / 26.07 m.
1000 m: Jonas Gauch / 3:40.14, David Niederb. / 3:43.53, Nora Baumgartner / 3:43.77.

Daniel Blättler

Frühjahrsmeeting Sarnen

Bereits zum vierten Mal wurde das Meeting unter der Leitung der LG Unterwalden in Sarnen durchgeführt. Mit dabei auch über 15 Helfer/innen der LA Nidwalden sowie Pia Christen, die als neue Helferkoordinatorin des Meetings alle Hände voll zu tun hatte.
Mit 27 Athlet/innen und über 70 Disziplinenstarts stellte die LA Nidwalden bei den Athlet/innen eine der grössten Gruppen – wobei man für einmal etwas schwächer vertreten war als die Obwaldner Vereine. Zahlreiche neue persönliche Bestleistungen durften auf der Heimanlage realisiert werden, wenn auch der ganz grosse Coup diesmal ausblieb.

Eine solide Leistung lieferte Ramon Christen über 400 m ab: In 51.36 Sek. kam der Ennetbürger knapp nicht an seinen eigenen Vereinsrekord heran, welcher in naher Zukunft aber fallen dürfte. Als Sieger der zweiten Serie machte auch Mirko Blättler in seinem ersten 400er eine gute Figur und in 52.79 Sek. durfte er sich auf Platz fünf der ewigen Nidwaldner Bestenliste einreihen. Den Hammermann voll erwischt hat dagegen Marco Odermatt, der das Ziel in 57.89 Sek. erreichte.
Über 1500 m war mit Remo Blättler nur ein Nidwaldner am Start, da Daniel Blättler beim Einlaufen verletzungsbedingt forfait geben musste. Sandro Jöri, der als Tempomacher eigentlich gerne Dani zu einer schnellen Zeit verholfen hätte, stellte sich in Folge in den Dienst von Remo und führte diesen zu einer hervorragenden neuen Bestleistung: 4:21.58 Min./Sek. und damit 9 Sekunden schneller als im 2014 lautete das Resultat.
Weitere erfreuliche Resultate im Laufbereich lieferten die 600 m-Läufer/innen Navid Kerber, Jasmin Gauch, Luca Portmann, Nora Baumgartner und Shirin Kerber: Navid verbesserte seine PB um drei Sekunden und wurde in 1:43.74 Min./Sek. guter Zweiter. Jasmin lief in 2:01.14 Min./Sek. über 15 Sekunden schneller als vor zwei Jahren und war damit knapp schneller als Nora, die in 2:03.91 Min./Sek. das U12-Rennen für sich entschied. Luca lief eine starke Schlussgerade und liess sich eine Zeit von 2:01.61 Min./Sek. stoppen, während Shirin als U10-Athletin das Ziel in 2:07.50 Min./Sek. erreichte.
Unsere U16 Girls überzeugten unter anderem in den Wurfdisziplinen: Celine Inglin warf mit dem Speer 28.05 m weit und reiht sich damit nun auf Rang fünf der Nidwaldner Bestenliste ein. Nur knapp dahinter folgte Julia Niederberger mit 27.46 m (PB), während Angela Odermatt mit 25.20 m ihr Potential nicht ganz abrufen konnte. Des Weiteren gelang Julia auch im Diskuswurf in 26.45 m ein toller Wurf, während Celine im Weitsprung (Balkenabsprung) zum ersten Mal die 5 m-Marke knackte (5.03 m). Beides bedeutet Rang zwei in der Vereinsbestenliste der Kategorie U16. Eher ein durchzogener Wettkampf in Sarnen war es dagegen für Tina Baumgartner und Samira Odermatt.
Doch so ist es halt im Sport – Niederlagen gehören ebenso dazu wie Siege und Stagnation ist in der Biografie von jungen Sportlern völlig normal. Wer jeden Wettkampf mit der Absicht bestreitet, dass immer eine neue PB her muss, der hat wohl Erwartungen, die längerfristig nicht erfüllbar sind... Zudem war die Rhythmisierung des Trainings wohl nicht genau auf dieses Meeting in Sarnen ausgerichtet, sondern eher auf den ILV Event, die Regionenmeisterschaften oder noch grössere Ziele. Wer also zum Schluss der eventuell harten Trainingswoche bei den mässigen Bedingungen (Wind, kühle Temperaturen) in Sarnen nicht zu einer PB kam, darf daher nicht allzu sehr enttäuscht sein.
In diesem Sinn solide, aber nicht herausragende Leistungen gelang unserem U18-Werfer Simon Lussy, der im Kugelstossen und Diskuswerfen 11.44 m resp. 31.26 m erreichte. Nino Portmann unterbot über 600 m knapp die 1:50 Min./Sek.-Marke, hatte über die

Hürden und im Speer aber keinen guten Tag. Fabio Christen zeigte in 4.55 m einen tollen Weitsprung, während der Diskuswurf mit 24.11 m mittelmässig klappte. Und auch Vreni Christen liegt mit 1.40 m im Hoch, 4.64 m im Weit und 9.21 m im Kugelstossen noch einiges von ihrer Bestform entfernt.
Ein spannendes Duell im Wurfbereich fand in Sarnen bei den U14 Jungs ihre Fortsetzung: Nachdem Cédric Achermann in Altdorf gegen Simon Fischer im Speerwerfen und im Kugelstossen das Nachsehen hatte, griff er diesmal im Speer an und übertraf zum ersten Mal die 30 m-Marke. In 31.12 m lag er schliesslich knapp vor Simon, der in 30.64 m seinerseits auch eine neue PB aufstellte. Im Kugelstossen schwang dagegen Simon mit 9.16 m obenauf, während aber Cédric in 8.84 m seine PB verbessern konnte. Die dritte Wurfdisziplin – das Diskuswerfen – ging dann wieder an Cédric, der mit 26.84 m einen tollen Wurf schaffte (aktuell Rang 2 Vereinsbestenliste). Wie knapp es zwischen den beiden zugeht, zeigte Simon schliesslich auch über die 80 m Hürden, wo er in 14.28 Sek. die exakt gleiche Zeit aufstellte wie Cédric in Horw. Fortsetzung folgt bestimmt...
Nicht gut auf Touren kamen die U14 Jungs am Ende des Wettkampftags im Weitsprung: Navid sprang mit 4.33 m am weitesten, gefolgt von Remo Niederberger mit 4.18 m und Joel Lenzlinger mit 4.02 m. Letzterer schaffte über 60 m in 8.94 Sek. erneut eine Zeit unter 9 Sek., er hatte gegen Navid (8.59 Sek.) aber deutlich das Nachsehen. Bei den gleichaltrigen Mädchen überzeugten Jasmin Gauch mit der Bestätigung ihrer 1.30 m im Hochsprung und einer neuen PB von 4.23 m im Weitsprung. Nicole Niederberger lief über 60 m Hürden in 12.44 Sek. ein gutes Rennen und auch Bruder David war in 11.81 Sek. (allerdings über 65 cm Hürdenhöhe) schnell unterwegs.

Julia Niederberger

Angela Odermatt

Alle Resultate nachfolgend:

Ramon Christen, U20:	400 m / 51.36 Sek.
Mirko Blättler, U20:	400 m / 52.79 Sek.
Remo Blättler, U20:	1500 m / 4:21.58 Min./Sek.
Marco Odermatt, U18:	400 m / 57.89 Sek.
Simon Lussy, U18:	Kugel / 11.44 m, Diskus / 31.26 m
Nino Portmann, U16:	600 m / 1:49.65 Min./Sek., 100 m Hü / 16.21 Sek., Speer / 30.45 m
Fabio Christen, U16:	Weit / 4.55 m, Diskus / 24.11 m
Janis Zimmerann,U14:	2000 m / 7:34.12 Min./Sek.
Cédric Achermann, U14:	60 m / 9.14 Sek., 600 m / 2:10.34 Min./Sek., Kugel / 8.84 m, Diskus / 26.84 m, Speer / 31.12 m
Joel Lenzlinger, U14:	60 m / 8.94 Sek., 80 m Hü / 15.83 Sek., Weit / 4.02 m
Remo Niederberger, U14:	60 m / 9.19 Sek., Hoch / 1.20 m, Weit / 4.18 m, Diskus / 14.83 m, Speer / 19.23 m
Luca Portmann, U14:	60 m / 9.72 Sek., 600 m / 2:01.61 Min./Sek., Kugel / 6.36 m, Diskus / 14.92 m
Navid Kerber, U14:	60 m / 8.59 Sek., 600 m / 1:43.74 Min./Sek., Weit / 4.33 m, Kugel / 5.57 m
Simon Fischer, U14:	80 m Hü / 14.28 Sek., Kugel / 9.16 m, Diskus / 23.04 m, Speer / 30.64 m
David Niederberger, U12:	60 m / 9.58 Sek., 60 m Hü / 11.81 Sek., Weit / 3.63 m, Ball / 26.36 m
Jonas Fischer, U12:	60 m / 9.90 Sek., 600 m / 2:06.80 Min./Sek., Weit / 3.74 m, Ball / 31.18 m
Elias Fischer, U12:	60 m / 10.17 Sek., Weit / 3.54 m, Ball / 23.48 m

Vreni Christen, Frauen:	Hoch / 1.40 m, Weit / 4.64 m, Kugel / 9.21 m
Celine Inglin, U16:	80 m / 10.71 Sek., Hoch / 1.40 m, Weit / 5.03 m, Speer / 28.05 m
Angela Odermatt, U16:	80 m / 11.59 Sek., Kugel / 7.43 m, Diskus / 21.06 m, Speer / 25.20 m
Samira Odermatt, U16:	2000 m / 8:07.30 Min./Sek.
Tina Baumgartner, U16:	80 m Hü / 14.16 Sek., Hoch / 1.45 m, Weit / 4.75 m, Kugel / 7.35 m
Julia Niederberger, U16:	Diskus / 26.45 m, Speer / 27.46 m
Nicole Niederberger, U14:	60 m / 9.66 Sek., 60 m Hü / 12.44 Sek., Weit / 3.73 m, Diskus / 12.43 m
Jasmin Gauch, 14:	600 m / 2:01.14 Min./Sek., Hoch / 1.30 m, Weit / 4.23 m
Nora Baumgartner, U12:	60 m / 9.58 Sek., 600 m / 2:03.91 Min./Sek., Weit / 3.88 m, Ball / 20.08 m
Shirin Kerber, U10:	60 m / 9.89 Sek., 600 m / 2:07.50 Min./Sek.

Daniel Blättler

Kompletter Medaillensatz am Sempacherseelauf

Mit Sven Marti, Alexander Kerber und Mirjam Niederberger waren drei LäuferInnen von der LA Nidwalden am Start des diesjährigen Sempacherseelaufs. Drei Starts und drei Podestplätze lautet das erfolgreiche Fazit.
Der Startschuss fiel am Samstagabend um 18.05 Uhr bei angenehmen Temperaturen. Im Rahmen der Halbmarathondistanz galt es den Sempachersee einmal ganz zu umrunden. Vom Start in Sursee ging es nach Sempach und auf der anderen Seeseite über Nottwil und Oberkirch wieder zurück nach Sursee.

Alexander Kerber erreichte mit 1:18:45 den guten 3. Rang in der Kategorie M40. Sven Marti, der ebenfalls über die Halbmarathondistanz startete, stellte mit seiner Zeit von 1:15:55 gleich eine neue persönliche Bestleistung auf und erreichte den starken 2. Rang in der Kategorie M30. Overall waren nur drei Läufer schneller als er. Mirjam Niederberger startete im Paarlauf Mixed und konnte dort mit Lukas Metzger aus Luzern den Gesamtsieg über alle Teams holen. Die 10 Kilometer absolvierte sie in 38:21, lediglich 19 Sekunden über ihrer Bestzeit.

Mirjam Niederberger

1. Rang Mirjam Niederberger

2. Rang Sven Marti

3. Rang Alexander Kerber

Saisoneinstieg geglückt

Beim «Mini-Internationalen» in Koblenz GER, lief Florian Lussy seinen ersten 5000 m dieser Saison.

Bereits im letzten Herbst war für mich klar, dass ich meinen ersten 5000er der Saison in Koblenz laufen möchte. Vor zwei Jahren lief ich dort meinen ersten 5000 m, wobei mir vor allem die grosse Menge an Teilnehmer aufgefallen war. Auch in diesem Jahr hatte es wieder 5 Serien mit bis zu 30(!) Läufern in einem Lauf.

Da ich nach einem Jahr ohne Bahnwettkämpfe erst mein zweites Rennen absolviere, gab ich eine Zielzeit von 14:45 an, was mich knapp in die 2. Serie brachte. Ich musste aber in der zweiten Reihe starten, weil ich einer der langsamsten in diesem Rennen war. Die meisten vor mir starteten aber sehr ambitioniert und ich konnte die ersten 200 m bereits in der optimalen Pace rennen. Den ersten Kilometer passierte ich in 2:57 und fühlte mich dabei immer noch enorm locker. In den weiteren Runden versuchte ich möglichst den Kopf auszuschalten und eine regelmässige Pace zu laufen. Die Rundenzeiten, welche mir von Luigi Nonella zugeschrien wurden, waren in der Folge meistens bei etwa 70 Sekunden. Den dritten Kilometer passierte ich bei etwa 8:50. In den letzten Runden konnte ich das Tempo noch einmal etwas steigern und eine Zeit unter 14:45 wurde realistisch.

Meine Serie wurde in einer Zeit von 14:34 gewonnen und ich erreichte mit einer neuen Bestzeit von 14:37.84 den siebten Rang. Das Rennen war bis zum Ende sehr eng, dies zeigen die kleinen Abstände: zwischen dem Dritt- und dem Zehntplatzierten waren nur gerade 2,4 Sekunden.

Rückblickend bin ich mit meinem Rennen sehr zufrieden. Ich beging zwar kleinere taktische Fehler, doch da dies erst mein zweites Rennen nach langem war und ich auch so eine neue Bestzeit aufgestellt habe, ist dies nicht all zu schlimm. Für die nächsten Rennen werde ich aber daraus lernen und diese nicht mehr begehen.

In den nächsten Wochen werde ich nun etwas kürzere Rennen laufen um etwas Rennpraxis zu bekommen, bevor es anschliessend wieder in die Vorbereitung für den nächsten 5000er gehen wird.

Florian Lussy

Trainingstag U14 vom 30. Mai 2015

Bei super Bedingungen trafen am Samstagmorgen 13 Mittwochsathleten und 3 Leiter zum gemeinsamen Trainingstag ein.

Nach einem kurzen Einwärmen standen die Disziplinen Weit, Hürden, Hoch, Diskus, Speer und Kugel auf dem Programm. Für die Wurfdisziplinen war heute Simon Lussy zuständig, der uns gute Tipps gab.

Um 12.15 Uhr folgte eine kurze Velofahrt zu Familie Häberli, welche uns mit einer sehr feinen Gemüselasagne verwöhnte. Frisch gestärkt folgte das Nachmittagsprogramm mit den Themen: Black Roll, Dehnen, Beweglichkeit und Mentaltraining.

Es folgte ein weiterer Trainingsblock mit Laufschule, Sprints und einem lustigen Geländespiel, bei dem auf dem ganzen Eichliareal coole Selfies geschossen wurden.
Anschliessend brachte uns Luzia Achermann einen leckeren Kuchen und Birchermüesli.

Zum Schluss fuhren wir mit dem Velo in die Stansstader Badi. Die meisten verbrachten eine halbe Stunde im warmen Sprudelbad. Die Jungs spielten Frisbee, wobei 1 Wurf auf einem Baum und 1 Wurf auf dem Dach landete. Dank den kühlen Temperaturen konnten wir die ganze Badi für uns alleine geniessen.

Zoé Trautmann

Sponsorenevent, 4. Juni 2015

Bei sommerlichen Temperaturen fand an Fronleichnam der Sponsorenevent in Form eines UBS Kids Cup statt.

Aus sportlicher Sicht den Glanzpunkt des Tages setzte U16-Athletin Celine Inglin, die die magische Grenze von 2400 Punkten knackte und nun in der Schweizer Bestenliste auf dem ERSTEN RANG liegt. Celine lief über 60 m starke 8.29 Sek. gefolgt von zwei neuen persönlichen Bestleistungen im Zonenweitsprung (5.44 m) und im Ballwurf (54.65 m). Mit beiden Leistungen hat sie zudem auch deutlich die bisherigen Vereinsrekorde übertroffen.

Im Sog von Celine konnten mit Tina Baumgartner und Sara Scheuber gleich zwei weitere U16-Girls von den hervorragenden Bedingungen profitieren und die 5 m-Marke im Weitsprung überspringen. Zusammen mit ansprechenden Resultaten im Sprint und im Ballwurf kam Tina schliesslich auf gute 1960 Punkte, was im kantonalen Vergleich bisher der Bestleistung entspricht.
Ein starkes Comeback zeigte schliesslich auch Nadine Strik bei den 13-jährigen Mädchen. Die Beckenriederin übertraf auf Anhieb die letztjährigen Leistungen und klassierte sich mit 1812 Punkten an der Spitze des Jahrgangs 02. Bei den gleichaltrigen Jungs gelang Cédric Achermann mit 52 m im Ballwurf und 4.78 m im Weitsprung ein guter Wettkampf. Ob dies gegen den starken Sarner Alessandro Muff dann aber reichen wird, zeigt sich erst in drei Wochen am Kantonalfinal in Stans.

Daniel Blättler

Celine Inglin

Nadine Strik und Flavia Achermann

Silvana Waser

Jonas Gauch

Beim Einlaufen

CLUB 2014 unterstützt den Weg zur Spitze

Die Gönnervereinigung «CLUB 2014 / LA Nidwalden» will talentierte Nidwaldner Leichtathletinnen und Leichtathleten, die sich für eine Spitzensport-Laufbahn entscheiden, fördern und finanziell unterstützen. Der Präsident der Vereinigung ist der Stanser Max Achermann, welcher sich freut, wenn sich noch mehr Leichtathletikfreunde für eine Mitgliedschaft im «CLUB 2014 / LA Nidwalden» entscheiden.

Am Mittwoch, den 22. April 2015 versammelten sich insgesamt 26 der 40 «CLUB 2014-Mitglieder» zur Gründungsversammlung der Gönnervereinigung «CLUB 2014 / LA Nidwalden» im Saal des Restaurant Schützenhaus in Wil/Oberdorf, um den Club für die Förderung der Nidwaldner Leichtathletik zu gründen. Unter den Gründungsmitgliedern war auch der in Ennetmoos wohnhaft und vom Wettkampfsport zurückgetretene Marathon-Europameister Viktor Röthlin auszumachen. Mit seiner «CLUB 2014-Mitgliedschaft» will der zurückgetretene Spitzensportler mithelfen, dass Nidwaldner Leichtathleten den Sprung auf die internationale Bühne schaffen.

Max Achermann, erster CLUB-Präsident
Der Hergiswiler Gemeindepräsident Remo Zberg durfte als Tagespräsident den ehemaligen Stanser Gemeindepräsidenten und Landrat als ersten Präsidenten der Gönnervereinigung vorschlagen, wobei er mit grossem Applaus gewählt wurde. Weiter im Vorstand der Vereinigung sind Franz Hess (Sekretariat), André Gerber (Finanzen) und Jürg Eggerschwiler als Vertreter der LA Nidwalden.

Mach mit und unterstütze uns!
Die Vereinigung zählt momentan 40 Mitglieder. Die Gönnervereinigung möchte aber noch wachsen, denn je mehr Mitglieder, um so mehr können die Nidwaldner Leichtathleten unterstützt werden. Neben der Förderung der Spitzenleichtathleten aus Nidwalden soll auch die Kameradschaft unter den Clubmitgliedern und unter den ehemaligen Athleten und Athletinnen gepflegt werden.

CLUB-Event in Nottwil
Am Samstag, den 27. Juni 2015, wurde anlässlich des «Bonus-Track-Meetings» in Nottwil der erste Event der Vereinigung organisiert. Neben dem Besuch des Swiss-Meetings, wo Florian Lussy über 1500 m am Start war, wurde vorgängig zusammen mit den beiden «CLUB 2014-Mitgliedern» Kurt Galliker und Kurt Würsch die Rollstuhlmechanik- und Rehatechnik-Werkstatt des Paraplegiker-Zentrums Nottwil besichtigt. Besten Dank an die beiden Kurt's für die tolle Besichtigung.

Franz Hess

Mitglieder-Karten sind erhältlich beim:
«CLUB 2014-Sekretariat»
Hauptstrasse 1, 6386 Wolfenschiessen
Telefon 041 628 17 292 – 079 669 72 56
E-Mail: blumenauhess@bluewin.ch

Wir freuen uns auf Deine Mitgliedschaft! «CLUB 2014 / LA Nidwalden»

1500 m-Vereinsrekord am AtletiCAGenève

Eineinhalb Wochen nach meinem 5000 m-Lauf in Koblenz startete ich am Meeting in Genf. Da ich aus dem letzten Jahr keine Bestzeit hatte, wusste ich lange nicht, ob ich in diesem hochkarätigen Feld Unterschlupf finden würde oder nicht. Denn als Schweizer musste man eine Bestzeit von 3:57 Min./Sek. vorweisen können, was ich bis dahin noch nie gelaufen war. Doch dank meinen Resultaten über 3000 m und 5000 m gaben die Veranstalter mir die Möglichkeit, mein Können unter Beweis zu stellen. Das bedeute zwar für mich, dass ich einer der langsamsten im Feld sein würde, dies ist aber meistens keine schlechte Voraussetzung für eine gute Zeit...

Am Renntag waren die Bedingungen sehr gut: 30°C, sonnig und windstill. Da ich mich in den letzten Wochen voll auf die längeren Distanzen konzentrierte, wusste ich nicht genau, was ich für eine Zeit erwarten kann. Deshalb setzte ich mir das Ziel, einfach mitzulaufen und mit jeder Zeit unter 4 Minuten zufrieden zu sein.

Das Rennen verlief wie gewünscht. Bereits nach 200 m waren die Positionen bezogen und ich fand mich an einer vielversprechenden Stelle. Dadurch war das Rennen in den folgenden Runden sehr gleichmässig. Die 300 m passierte ich in 45" und entschied mich etwas Kraft rauszunehmen. Dadurch verlor ich zwar etwas den Anschluss, hielt aber meine Position im Feld und konnte meine Pace laufen. Nach einer weiteren Runde begann ich langsam den Krafteinsatz zu steigern und überholte die zu schnell gestarteten Läufer. Dies beflügelte mich enorm. Als ich bei 1100 m durchlief, realisierte ich, dass ich sechs Sekunden schneller unterwegs war als bei meiner bisherigen Bestzeit. Leider hatte ich dadurch das Gefühl, dass ich locker eine PB laufen würde. Da ich nicht damit gerechnet hatte, lief ich die Letzte nicht mehr gleich konsequent, wie ich es mir erhofft hatte... Daraus resultierte eine miserable 64er-Schlussrunde und eine Totalzeit von 3:53.54.

Über das ganze Rennen gesehen, bin ich trotzdem zufrieden mit dem Resultat. Ich konnte meine Bestzeit um vier Sekunden verbessern und zeigen, dass ich auch auf kürzeren Distanzen schnell bin. Zudem konnte ich Danis 1500 m-Vereinsrekord verbessern, was für mich schon seit langem ein grosses Ziel war.

Florian Lussy

ACHERMANN
www.achermannsport.ch
INTERSPORT®

ILV Event 2015 – 13./14. Juni

Mit 13 Gold-, 11 Silber- und 10 Bronzemedaillen war die LA Nidwalden wiederum der zweitbeste Innerschweizer Verein am ILV Event. Florian Lussy, Ramon Christen und Julia Niederberger waren mit je zwei Titeln die erfolgreichsten Nidwaldner Athlet/innen.

Mit einem Doppelsieg über 800 m und 1500 m schaffte Florian Lussy bei den Männern ein Double, das es schon viele Jahre nicht mehr gegeben hat. Die 800 m lief er am Samstag in neuer PB in 1:56.06 Min./Sek. und auch am Sonntag hatte er die 1500 m-Konkurrenz in 4:01.86 Min./Sek. souverän im Griff. Damit zeigte der Oberdörfler, dass er bereit ist, innert zwei Tagen zwei schnelle Rennen zu laufen. Bei den U20 überzeugte Ramon Christen auf der ganzen Linie: Nach seinem U20-Sieg über 400 m in deutlicher neuer Bestzeit (50.26 Sek.= Vereinsrekord) gings bereits anderthalb Stunden später über 800 m wieder zur Sache und wieder hiess der Sieger Ramon Christen. Die Zeit von 1:57.82 Min./Sek. lässt vor dem Hintergrund der Vorbelastung im Hinblick auf die weiteren Rennen einiges erhoffen.

Einen weiteren Innerschweizer Meister stellte das Laufteam mit Sven Marti, der über 5000 m von Anfang an seine Pace anging und bald uneinholbar vorne lag. Auch Remo Blättler durfte sich nach einem packenden Finish über 1500 m bei den U20 die Goldmedaille umhängen lassen – leider zählte diese aufgrund der zu geringen Anzahl Startenden in dieser Kategorie aber nicht als offizieller Titel... Das selbe Schicksal ereilte Daphne Bösch, die über 3000 m in guten 11:23.97 Min./Sek. die siebeneinhalb Runden alleine absolvieren musste, da sich alle anderen Starterinnen kurzfristig abgemeldet hatten.

Auch beim Nachwuchs konnten die meisten Medaillen in den Laufdisziplinen erkämpft werden und gleich in drei von sechs 600 m-Rennen standen am Samstagabend die Athlet/innen der LA Nidwalden zuoberst auf dem Podest. Den Start machte Navid Kerber bei den U14 Jungs: Nach schnellen 200 m an der Spitze hängte er sich an die Fersen seines Konkurrenten, den er schliesslich 40 m vor dem Ziel noch souverän abfangen konnte. Nadine Strik – ihrerseits seit ihrem 2. SM-Rang im September ohne Rennen auf der Bahn – kehrte in Luzern ins Wettkampfgeschehen zurück und entschied das stark besetzte Rennen bei den U14 Mädchen mit 3 Sekunden Vorsprung für sich. Etwas knapper war die Entscheidung dann wiederum bei den U12 Mädchen, wo Nora Baumgartner ihre Gegnerin aus Zug auf der Schlussgerade noch abfangen konnte. Mit ihren Zeiten liegen die drei Athlet/innen nun schweizweit auf den Rängen 7 (Nora / U12W / 1:55.76), 8 (Nadine / U14W / 1:44.66) resp. 16 (Navid / U14M / 1:43.72).

Zwei weitere Goldmedaillen gingen auf das Konto der Hürdenläufer: Noah Risi zog die 110 m-Distanz souverän durch und entschied das Rennen der U18 mit acht Zehnteln Vorsprung für sich. Sogar über eine Sekunde Vorsprung hatte nach 80 m Cédric Achermann bei den U14 Jungs. Für beide Athleten war es der erste Sieg an einem ILV Event – wohl aber nicht der letzte...

Julia Niederberger dagegen holte in Luzern ihre ILV-Titel Nummer sieben und acht. Die U16-Athletin aus Buochs hatte bereits bei den U12 und den U14 mehrmals die Nase vorn – nun folgte auch bei den U16 der Doppelerfolg im Sprint und im Weitsprung. Im Weit-

sprung übersprang sie mit 5.04 m die 5 m-Marke, dicht gefolgt von Tina Baumgartner mit 5.03 m. Im Sprint stellte sie im Zwischenlauf in 10.38 Sek. eine deutliche neue PB auf, mit welcher sie nun schweizweit auf Rang 20 liegt.
Die überraschendste Goldmedaille ging wohl aber auf das Konto des U14-Athleten Simon Fischer: Nachdem er sich im Speerwurf für den Final qualifizieren konnte, steigerte er seine PB um 6 m und durfte damit den Wettkampf als Sieger beenden. Mit seinen 36.54 m steht er aktuell zudem schweizweit auf dem tollen 5. Rang.

Neben diesen 13 (15) Goldmedaillen holten nicht weniger als 11 weitere Athlet/innen der LA Nidwalden am ILV Event eine Medaille, was von der aktuell grossen Breite im Verein zeugt. Die Männer/Jungs hatten dabei die Nase mit 19:15 Medaillen knapp vorne, bezogen auf das Alter waren die U16-Athlet/innen mit 12 Medaillen vor den U14 mit 9 Medaillen am erfolgreichsten.

Titelgewinner/innen

Julia Niederberger, U16W:	Weitsprung: 1. Rang mit 5.04 m / 80 m: 1. Rang in 10.38 Sek. (ZL) 80 m Hü: 2. Rang in 12.80 Sek. / Diskus: 3. Rang mit 26.66 m
Florian Lussy, Aktive:	800 m: 1. Rang in 1:56.06 / 1500 m: 1. Rang in 4:01.86
Ramon Christen, U20M:	400 m: 1. Rang in 50.26 Sek. / 800 m: 1. Rang in 1:57.82
Cédric Achermann, U14M:	80 m Hü: 1. Rang in 14.05 Sek. / Diskus: 2. Rang mit 25.50 m / Kugel: 3. Rang mit 9.34m
Noah Risi, U18M:	110 m Hü: 1. Rang in 15.78 Sek. / Hoch: 2. Rang mit 1.75 m
Sven Marti, Aktive:	5000 m: 1. Rang in 16:34.81
Remo Blättler, U20M:	1500 m: 1. Rang in 4:26.02
Daphne Bösch, U18W:	3000 m: 1. Rang in 11:23.97
Nadine Strik, U14W:	600 m: 1. Rang in 1:44.66
Navid Kerber, U14M:	600 m: 1. Rang in 1:43.72
Simon Fischer, U14M:	Speer: 1. Rang mit 36.54 m
Nora Baumgartner, U12W:	600 m: 1. Rang in 1:55.76

Weitere Medaillengewinner/innen

Tina Baumgartner, U16W:	600 m: 2. Rang in 1:41.37 / Weit: 2. Rang mit 5.03 m / 2000 m: 2. Rang in 7:02.35
Celine Inglin, U16W:	80 m: 2. Rang in 10.54 Sek. / Hoch: 3. Rang mit 1.50 m
Nino Portmann, U16M:	Weit: 2. Rang mit 5.71 m / Stab: 3. Rang mit 2.80 m
Vreni Christen, Aktive:	Kugel: 2. Rang mit 9.53 m
Simon Lussy, U18M:	Kugel: 2. Rang mit 12.87 m
Daniel Blättler, Aktive:	400 m Hü: 3. Rang in 63.06 / 1500 m: 3. Rang in 4:13.03
Rahel Blättler, Aktive:	1500 m: 3. Rang in 5:07.00
Anna Jurt, U16W:	2000 m: 3. Rang in 7:15.12
Marlena Jurt, U14W:	2000 m: 3. Rang in 7:18.08
Janis Zimmermann, U14M:	2000 m: 3. Rang in 7:24.07
Loris Buser U14M:	600 m: 3. Rang in 1:50.08

Daniel Blättler

Simon Fischer (Mitte)

Ramon Christen

Celine Inglin

Julia Häberli

Nino Portmann

Anna Jurt

Julia Niederberger

Cédric Achermann

Navid Kerber

Marlena Jurt

Florian Lussy

Nora Baumgartner

Erfolgreiche Regionenmeisterschaften

10 Medaillen – und damit so viele wie noch nie – holten die Athlet/innen der LA Nidwalden an den Regionenmeisterschaften vom 20./21. Juni in Aarau.
Als Erfolgreichster des Teams durfte sich Noah Risi über 110 m Hürden die Goldmedaille umhängen lassen. In 15.44 Sek. unterbot er seine in Landquart aufgestellte Leistung um eine Hundertstel und ist damit in dieser Disziplin nun die Nr. 11 der Schweiz. Eine zweite Medaille holte Noah mit einem tollen Sprung über 1.70 m im Hochsprung, hier reichte es für den dritten Rang.
Gleich drei Mal aufs Podest steigen durfte Julia Niederberger: Im Sprint reichte es für Rang zwei, im Weitsprung und im Diskuswurf wurde die Buochserin gute Dritte. Tina Baumgartner konzentrierte sich in Aarau auf den 2000 m-Lauf, wo sie hinter Amy Leibundgut den guten zweiten Platz herauslief.
Weitere vier Medaillen holten schliesslich die U14-Athlet/innen: Zunächst rannte Janis Zimmermann am Samstagnachmittag trotz Mühe mit Asthma über 2000 m auf den dritten Rang. Am Sonntag bestätigten dann Cédric Achermann und Simon Fischer ihre gute Form mit Medaillen im Diskuswurf (Cédric, 2. Rang), Kugelstossen (Simon, 3. Rang) und 80 m Hürden (Cédric, 3. Rang).
Daneben zeigten in den teilweise sehr grossen Starterfeldern auch weitere Nidwaldner/innen tolle Leistungen, die nicht durch eine Medaille belohnt wurden: So übersprang Jasmin Gauch zum ersten Mal im Hochsprung die 1.40 m und wurde damit extrem knapp aufgrund der Fehlversuche Vierte. Nino Portmann übersprang im Stabhochsprung 2.80 m und lief die 100 m Hürden in schnellen 15.11 Sek., was ihm die Ränge fünf und sechs einbrachte. Emma Meissner ging der Knopf im Kugelstossen auf, sie warf 8.22 m und belegte damit – wie im Diskuswurf den 6. Rang. Flavia Achermann (60 m & Hürden) und Joel Lenzlinger (60 m) erreichten in ihren Disziplinen jeweils den Halbfinal und Sara Scheuber gelang mit 4.59 m im Weitsprung wieder eine ansprechende Leistung. Nicht auf Touren kam dagegen Celine Inglin im Hoch- und Weitsprung sowie Simon Fischer im Speerwurf.

Emma Meissner

Janis Zimmermann

Flavia Achermann

Simon Fischer

Nino Portmann

Tina Baumgartner (251)

Auszug aus der Rangliste (Ränge 1 bis 8):

1. Noah Risi	110 m Hü U18M:15.44 Sek.
2. Julia Niederberger	80 m U16W: 10.60 Sek. (HF 10.51 Sek.)
2. Tina Baumgartner	2000 m U16W: 7.01.95
2. Cédric Achermann	Diskus U14M: 25.70 m
3. Noah Risi	Hoch U18M: 1.70 m
3. Janis Zimmermann	2000 m U14M: 7.32.64
3. Simon Fischer	Kugel U14M: 9.48 m
3. Cédric Achermann	80m Hü U14M: 13.83 Sek.
3. Julia Niederberger	Diskus U16W: 27.28 m
3. Julia Niederberger	Weit U16W: 5.00 m
4. Jasmin Gauch	Hoch U14W: 1.40 m
5. Nino Portmann	100 m Hü U16M: 15.11 Sek.
6. Nino Portmann	Stab U16M: 2.80 m
6. Celine Inglin	Hoch U16W: 1.45 m
6. Emma Meissner	Kugel U14W: 8.22 m
6. Emma Meissner	Diskus U14W: 21.95 m
7. Celine Inglin	Weit U16W: 4.86 m
7. Joel Lenzlinger	60 m U14M: 8.64 Sek.
8. Simon Fischer	Speer U14M: 26.78 m

Daniel Blättler

Noah Risi

MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG

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

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

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

Ihre Gesundheit – unser Anliegen

Kolping Krankenkasse AG
Regionalagentur Nidwalden

Xaver Theiler
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