GV
Freitag
25. Nov., 19 Uhr
Spritzenhaus Stans

LA NIDWALDEN
LEICHTATHLETIK

LA-Sprint

Nr. 3 / 2016

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 der RUAG.

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

Together ahead. RUAG

Erfolg ist, mit Begeisterung seinem Hobby nachzugehen.

Nidwaldner Kantonalbank

LA-Sprint 3/2016

Traktanden Jubiläums-Generalversammlung 2016 ..... **2**
Vorwort des Präsidenten **3**
Jahresberichte **4**
Selfie-OL der Fit for fun-Gruppe **12**
Kim Lenoir an den European Deaf Championships **14**
Schweizer Staffelmeisterschaften **16**
U14-Jungs starten an Weltklasse Zürich **18**
Tellmeeting Altdorf **19**
UBS Kids Cup, Schweizer-Final **20**
Switzerland Marathon Light **20**
Mille Gruyère-Qualifikation Emmenbrücke **21**
Schweizermeisterschaften U16 – U23 ..... **22**
Einladung Generalversammlung CLUB 2014 / LA Nidwalden **24**
Swiss Athletics Sprint, Schweizer-Final **25**
Mille Gruyère, Schweizer-Final **26**
Schweizer Mehrkampfmeisterschaften, Hochdorf **29**
Saisonabschluss Mittwochtraining **34**
Velotour Europapark **35**
Tenerolager 2016 ..... **38**
Interview mit Mathias Fanger **43**
LA Nidwalden in den USA vertreten **46**
Erfolgreicher Saisoneinstieg für Florian Lussy **47**

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2017: April, August, Oktober
Redaktionsschluss LA-Sprint 1/2017: 31. März 2017

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
320 Exemplare

20. Generalversammlung LA Nidwalden
Freitag, 25. November 2016, 19.00 Uhr
Spritzenhaus Tellenmatt, Stans

Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Protokoll der letzten GV (publiziert im LA Sprint 01/16)
4. Jahresberichte 2016 (publiziert im LA Sprint 03/16)
5. Finanzen
   - 5.1. Rechnung 2016
   - 5.2. Revisorenbericht
   - 5.3. Jahresbeiträge und Budget 2017
6. Auszeichnungen und Ehrungen Teil 1
7. Wahlen, Personelles
   - 7.1. Vorstand
   - 7.2. Revisoren
   - 7.3. Technische Kommission
   - 7.4. Mitglieder
8. Anträge
   - 8.1. Vorstand: Statuten
   - 8.2. Mitglieder
9. Auszeichnungen und Ehrungen Teil 2
10. Jahresprogramm 2017
11. Verschiedenes

Die von der Versammlung zu genehmigenden, überarbeiteten Statuten, das Protokoll der letzten GV sowie die Jahresberichte können unter www.la-nidwalden.ch/Verein/GV 2016 heruntergeladen werden.

Zur Generalversammlung sind alle Vereinsmitglieder, Sponsoren, Gönner und Gäste zugelassen. Stimm- und wahlberechtigt sind die Vereinsmitglieder über alle Altersstufen.

Austritte, Mutationen und Anträge durch Mitglieder sind bis 2 Wochen vor der GV schriftlich an den Präsidenten oder an das Vereinssekretariat einzureichen.

Nach der Generalversammlung sind alle Versammlungsteilnehmer zu einem Imbiss und zur Präsentation des Jahresvideos eingeladen.

Mit sportlichen Grüssen

Präsident: Jürg Eggerschwiler Aktuarin: Gaby Gauch

Vorwort des Präsidenten

Liebe LA-Familie

Das Jubiläumsjahr neigt sich dem Ende entgegen. Vieles, aber nicht ganz alles, wurde erreicht. Sportlich gesehen war das Jahr ein Vollerfolg, keine Frage. Rekordhohe Medaillengewinne an nationalen und regionalen Meisterschaften beweisen, dass wir die Talente haben, aber auch die Trainer, welche die Talente entsprechend ausbilden.

Auch die Veranstaltungen liefen erfolgreich über die Bühne. Die Verlegung des Nidwaldnerlaufs ins Zentrum von Stans hat sich voll gelohnt. Das Teilnehmerziel wurde mit fast 1000 deutlich übertroffen. Die Stimmung war trotz Wetterpech fantastisch. Finanziell ging es noch nicht ganz auf, aber wir haben bewusst in die Zukunft investiert. Sorge bereitet dem Vorstand die Neubesetzung der offenen Stellen. Hoffentlich können wir auf euch zählen und neue Funktionäre gewinnen, welche die Erfolgswelle weiterführen.

Die neue Vereinsbekleidung und das neue Logo in den Farben rot/weiss/schwarz stossen allgemein auf ein sehr positives Echo. Hoffentlich klappt es auch noch bei der Homepage mit der Umstellung auf das neue Design bis zur GV.

Jürg Eggerschwiler

Jahresbericht 2016 des Präsidenten

Geschätzte Vereinsmitglieder, Sponsoren, Gönner und Freunde der Leichtathletik

Ein erfreuliches, ereignisreiches Jubiläumsjahr mit vielen Höhepunkten neigt sich dem Ende entgegen. Am 7. Dezember 1996 wurde die LA Nidwalden im Hotel Engel, Stans, gegründet. In der Zwischenzeit ist die LA Nidwalden auf deutlich über 230 Mitglieder angewachsen, Tendenz steigend. Unsere Athleten haben in den letzten 20 Jahren weit über 800 Medaillen an nationalen und regionalen Meisterschaften gewonnen. Wahnsinn!

Vorstand
Der Vorstand hat die Vereinsgeschäfte an 5 Sitzungen behandelt. Neu offiziell im Vorstand willkommen heissen durften wir Fabian Näpflin als Materialchef, der die vakante Stelle angetreten hat und sich nahtlos ins Team eingefügt hat. Alle anderen Vorstandspositionen blieben unverändert.

Schwerpunkte an den Vorstandssitzungen waren die Organisation der zahlreichen Veranstaltungen (ILV Cross, Nidwaldnerlauf, Swiss Athletics Sprint, Jubiläumsanlass), die neue Homepage, das neue Logo, die Beschaffung neuer Vereinsbekleidung, die Besetzung von Vakanzen, die Abstimmung mit der TK sowie die Abstimmung mit der LG Unterwalden.

Weiter wurden die Statuten mit grosszügiger Mithilfe von Rechtsanwalt und Notar Kilian Zwyssig revidiert. Die neue, schlankere und systematischere Fassung wird an der GV 2016 zur Genehmigung vorgelegt.

Max Achermann hat sich nochmals für ein Jahr als Revisor zur Verfügung gestellt und tritt Ende Jahr definitiv zurück. Leider wird auch unsere Finanzchefin Astrid Kaeser Ende Jahr demissionieren. Beiden ein grosses Dankeschön für die grosse Arbeit welche sie für die LA Nidwalden geleistet haben.

Veranstaltungen
Bereits im Februar konnten wir nach 2008 den ILV Cross zum 2. Mal auf der Stanser Allmend durchführen. Die zahlreichen Rückmeldungen waren ausnahmslos positiv. Einziger Wehrmutstropfen war der Rückgang bei der Teilnehmerzahl, welcher generell bei den Crossläufen festzustellen ist.

Die Austragung des Nidwaldnerlaufs im Stanser Dorfzentrum war sicher einer der Höhepunkte des Jahres. Das Team um OK-Chef René Hauser hat die Veranstaltung zu einem richtigen Lauffest gemacht. Zeitweise war auf dem Dorfplatz fast kein Durchkommen mehr. Die Teilnehmerzahlen konnten trotz misslicher Bedingungen auf fast 1000 verdoppelt werden. Der Festbetrieb auf dem Dorfplatz animierte zum Verweilen.

Leider mussten wir ein paar Rücktritte aus dem OK entgegen nehmen. Vor allem die Suche nach Ersatz für den OK-Chef sowie für Platzchef Stefan Bösch gestaltet sich schwierig. Herzlichen Dank für den tollen Einsatz dem ganzen OK und allen Helfern welche zum grossen Erfolg beigetragen haben.

Der Kantonalfinal Nidwalden des Swiss Athletics Sprint wurde im Juni wiederum auf der Sportanlage Eichli durchgeführt. Der Ablauf verlief reibungslos. Die Teilnehmerzahlen bewegten sich im Rahmen der Vorjahre.

Am 10. Juni war der bekannte Sportpsychologe Dr. Hanspeter Gubelmann beim Club 2014-Anlass zu Gast und hielt in der ALU-Car Garage das interessante Referat «Der anspruchsvolle Weg an die Weltspitze ...» ab. Unter den anwesenden Gästen waren Florian Lussy, Mirko Blättler und Ramon Christen, welche einen Förderbeitrag entgegen nehmen durften.

Der vereinsinterne Jubiläumsanlass fand am 15. Oktober im Gemeindesaal Ennetbürgen

statt. Jürg Eggerschwiler begrüsste die fast 100 anwesenden Gäste. Dani Blättler führte den Kapla-Wettbewerb durch. Franz Hess schilderte die spannende Geschichte der LA Nidwalden. Martin Filliger moderierte die witzige LA-Modeschau. Luzia Filliger testete das Wissen der Teilnehmer mit dem LA Quiz. Umrahmt wurde der Anlass von einer Fotogalerie und Videozusammenschnitt über die letzten 20 Jahre von Dani Blättler und Guschti Baumgartner sowie diversen Ausstellungen.

Trainings- und Wettkampfbetrieb
Der Trainingsbetrieb lief im gewohnten Rahmen ab. Stig Segat war für die Trainingsorganisation der Schülerleichtathletik verantwortlich. Luzia Filliger hat die Trainingsorganisation der Jugendlichen und Aktiven übernommen. Dani Blättler war für die Wettkampfplanung und Abstimmung mit der LG Unterwalden zuständig. Einige Athleten trainierten in Leistungsgruppen mit der LG Unterwalden oder mit Individualtrainern.
Es wurden wiederum diverse Trainingslager durchgeführt. Die Leistungsathleten fanden in den Osterferien beste Bedingungen in Latsch, Südtirol, vor. Die jüngeren Athleten besuchten die Trainingslager der LG Unterwalden in Meilen und Affoltern. Leider fand das Polysportlager in Tenero zum letzten Mal statt, weil die Teilnehmerzahlen stetig sanken und kein Nachfolger für die Leitung gefunden werden konnte. Nichtsdestotrotz waren die Teilnehmer der letzten Austragung rundum zufrieden. Christian Gloor hat mit seinem Team einmal mehr ein sehr vielseitiges und interessantes Programm angeboten. Vielen Dank für die langjährige Lagerleitung.

Dass das ganze Trainergespann hervorragende Leistungen erbracht hat, zeigen die zahlreichen Erfolge, welche die Erwartungen deutlich übertroffen haben. An Schweizer Meisterschaften und Schweizer Finals wurden 9 Medaillen gewonnen. An den Innerschweizer Meisterschaften war die LA Nidwalden mit 35 Medaillen, davon 18 Goldenen, die klare Nummer 1. Kim Lenoir qualifiziert sich für die Europameisterschaften der Hörbeeinträchtigten. An den Innerschweizer Staffelmeisterschaften gewannen unsere Athleten mit der LG Unterwalden die Hälfte der vergebenen Goldmedaillen. Viele weitere Erfolge können den Berichten der TK und der Schülerleichtathletik entnommen werden.

Auf nächste Saison sind aufgrund von Veränderungen bei der LG Unterwalden Anpassungen am Trainingsbetrieb notwendig. Die TK hat beschlossen, das eigene Trainingsangebot anzupassen und wieder ein Mehrkampftraining anzubieten. Das Fit for Fun-Training wird dort integriert sein.

Besten Dank für die Unterstützung
Ich bedanke mich herzlich bei allen Vorstandsmitgliedern, Trainern, Funktonären, Helfern, Athleten und Sponsoren, welche durch ihre Unterstützung den ganzen Betrieb der LA Nidwalden ermöglicht haben. Besonders hervorheben möchte ich, dass uns die Kolping Krankenkasse seit 20 Jahren als Hauptsponsor unterstützt. Auch Achermann Sport, RUAG und NKB sind seit vielen Jahren dabei.

Ich wünsche allen weiterhin viel Freude beim Ausüben oder Unterstützen der Leichtathletik.

Jürg Eggerschwiler

Jahresbericht 2016 der technischen Kommission

Geschätzte Athlet/Innen, Trainer/Innen, Eltern, Sponsoren und Fans der LA Nidwalden

Wir dürfen auch im 20. Vereinsjahr der LA Nidwalden auf eine sportlich erfolgreiche Saison zurückblicken, die neue Rekorde mit sich brachte. An regionalen Meisterschaften gewannen wir so viele Medaillen wie noch nie, dazu kam nicht weniger als neun Mal Edelmetall an nationalen Meisterschaften.

In den nachfolgenden Abschnitten soll es einerseits um die zahlreichen sportlichen Erfolge unserer Athlet/Innen gehen, andererseits auch um die Personen und Strukturen, die diese gefördert und unterstützt haben.

Trainingsstrukturen
In der Saison 2016 wurden die Konzepte und Ideen der Saison 2015 weitergeführt: Die Laufgruppe trainierte unter Jürg Eggerschwilers professioneller Führung im Mittel- und Langstreckenbereich, wobei wöchentlich 3–4 gemeinsame Trainings abgehalten wurden. Im Sprintbereich arbeitete Disziplinenchef Tobias Barmettler mit dem letzten verbliebenen Sprinter Kim Lenoir, während die Gruppe «fit for fun» die Trainings bei ganz verschiedenen Trainern geniessen durfte. Die Gruppengrösse schwankte hier teilweise stark, doch nicht weniger als 25 Athlet/Innen kamen in Genuss dieser technisch-spielerischen Trainingsgefässe. Ergänzend wurde während des Winters durch Daniel Blättler das Samstagtraining in Büren angeboten.

Im Leistungsbereich Mehrkampf setzten wir unsere Zusammenarbeit mit der LG Unterwalden fort und aus dem Jahrgang 2002 stiessen zwei weitere Athleten in die Gruppen um Sandro Jöri, Thomi Rymann und Roger Müller dazu. Damit trainierten in der Saison 2016 nicht weniger als zehn Athlet/Innen teilweise oder ausschliesslich in Obwalden. Obwohl mit Christian Gloor ein Trainer regelmässig die Gruppe unterstützte, profitierte die LA Nidwalden im Bereich Training sehr stark von der LG Unterwalden.

Mit Noah Risi, Stig Segat, Severin Niederberger, Ramon Christen und zum Schluss der Saison auch Simon Lussy erfolgte für fünf Athleten eine Zusammenarbeit mit der Trainingsgruppe um Alain Piaget und Sascha Karlen. Dabei wurden regelmässige Trainings in Zürich resp. Magglingen organisiert, welche unterschiedlich gut besucht wurden. Verschiedene ältere Athlet/Innen (Florian Lussy, Lucia Meier-Hofmann, Mirjam Niederberger, Markus Gander und Alexander Kerber) trainierten selbständig nach eigenen Trainingsplänen.

Unter der Leitung von Luzia Filliger wurde das Frühlings-Trainingslager zum zehnten Mal in Latsch durchgeführt. Mit elf teilnehmenden Athlet/Innen erreichte die Teilnehmerzahl einen Tiefpunkt, während das LG-Trainingslager in Meilen bei den U14 und U16 erneut auf grosse Nachfrage stiess.

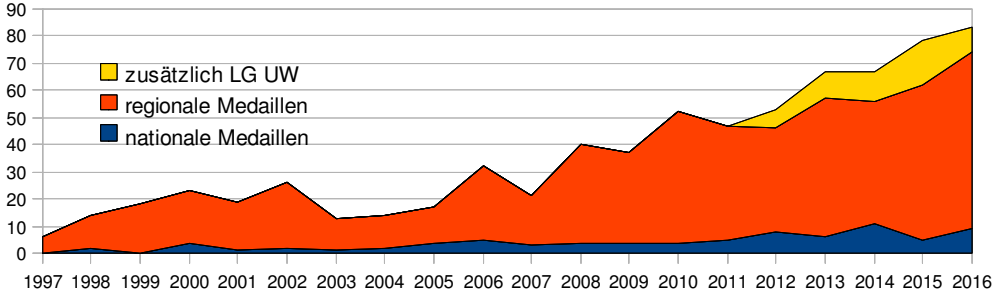
Wettkampfteilnahmen
Der Wettkampfplan der LA Nidwalden umfasste knapp 50 Wettkämpfe, welche in den verschiedenen Trainingsgruppen durch weitere Anlässe ergänzt wurden. Mit 913 Wettkampfteilnahmen **(Grafik 1)** liegt die Zahl im Rahmen der vergangenen Jahre. Wie immer eine starke Anziehungskraft hatte der Nidwaldnerlauf, der Schnellscht Nidwaldner sowie die Teamwettkämpfe UBS Kids Cup Team, Quer durch Zug und die Staffelmeisterschaften.

65 Athlet/Innen lösten für die Saison 2016 die Lizenz von Swiss Athletics und konnten dadurch an Meetings und Meisterschaften starten. Dabei waren wir sowohl am ILV-Event als auch (mit der LG Unterwalden) an den Staffelmeisteschaften der erfolgreichste Verein. Diese Entwicklung wird auch durch **Grafik 2** verdeutlicht, welche die Anzahl der Medaillen seit der Vereinsgründung darstellt.

Grafik 1 – Wettkampfteilnahmen

Wettkampf	U20+	U18	U16	U14	U12	U10	Total
Nidwaldner Lauf, Stans	12	2	8	27	32	15	96
Schnellscht Nidwaldner, Stans	0	0	9	21	17	9	56
UBS Kids Cup Team Ausscheidung, Luzern	0	0	8	20	16	4	48
Innerschweizer Staffelmeisterschaften, Zug	8	6	10	15	7	0	46
Quer durch Zug (Sprintstaffette), Zug	7	7	11	15	4	0	44
UBS Kids Cup Kantonalfinal UW, Sarnen	0	0	9	17	13	4	43
Luzerner Stadtlauf, Luzern	8	2	4	12	11	4	41
Innerschweizer Meisterschaften, Luzern	11	5	6	12	4	1	39
Innerschweizer Crossmeisteschaften, Stans	7	3	3	10	10	5	38
Frühjahrsmeeting, Sarnen	6	4	6	11	6	0	33
UBS Kids Cup Team Regionalfinal, E'brücke	0	0	8	16	7	0	31
UBS Kids Cup Ausscheidung, Kerns	0	0	5	8	9	5	27
Sommermeeting, Sarnen	4	3	4	9	5	0	25
UBS Kids Cup Ausscheidung, Alpnach	0	0	2	8	10	4	24
Vereinsmeisterschaften Nachwuchs, Hochdorf	0	0	8	12	3	0	23
Chlauslauf, Affoltern	7	2	3	8	2	0	22
Vereinsmeisterschaften Aktive RL / NLC, Hochdorf	12	7	0	0	0	0	19
Weitere Wettkämpfe auf der Bahn	29	39	37	39	9	0	153
Weitere Läufe	17	6	3	19	13	3	61
Weitere Wettkämpfe der Nachwuchsprojekte	0	0	2	22	17	3	44
Total	128	86	146	301	195	57	913

Grafik 2 – Medaillengewinne seit Vereinsgründung



Grafik 3 – Medaillen an Schweizermeisterschaften

Name	JG	Anlass	Ort	Kategorie	Disziplin	Leistung	Rang
Markus Gander	1963	SM 100 km	Biel	Sen. M 50	100 km-Lauf	08:03.00	1
Alexander Kerber	1969	SM Cross	Benken	M 45	6 km	23:27.70	2
Florian Lussy	1994	SM 10 km Strasse	St. Maurice	Elite Männer	10 km Strasse	31:26.23	3
Rahel Blättler	1999	SM Staffel	Basel	U18w	3 x 1000 m	09:22.77	2
Julia Niederberger	2000	SM Halle Nachwuchs	Magglingen	U18w	200 m	25.56	3
Tina Baumgartner	2001	SM Halle Nachwuchs	Magglingen	U16w	Weitsprung	5.20	2
		SM Staffel	Basel	U18w	3 x 1000 m	09:22.77	2
		SM Mehrkampf	Hochdorf	U16w	Fünfkampf	3405 Pt	2
Navid Kerber	2003	Mille Gruyere Final	Fribourg	M13	1000 m	02:54.19	2
		UBS Kids Cup Team Final	Domdidier	U14m	Team U14m	7 Rangpt.	1
Joel Lenzlinger	2003	UBS Kids Cup Team Final	Domdidier	U14m	Team U14m	7 Rangpt.	1
Loris Buser	2003	UBS Kids Cup Team Final	Domdidier	U14m	Team U14m	7 Rangpt.	1
Nino Baumgartner	2003	UBS Kids Cup Team Final	Domdidier	U14m	Team U14m	7 Rangpt.	1
Remo Niederberger	2003	UBS Kids Cup Team Final	Domdidier	U14m	Team U14m	7 Rangpt.	1
Shirin Kerber	2006	Mille Gruyere Final	Fribourg	W 10	1000 m	03:16.90	1

Medaillen an Schweizermeisterschaften und internationale Einsätze
Die neun Medaillen an Schweizermeisterschaften und Finals der Nachwuchsprojekte setzen sich wie auf **Grafik 3 auf Seite 7** zusammen.

Kim Lenoir qualifizierte sich im Sprint für die Europameisterschaften der Hörbeeinträchtigten und legte hier im 100 m-Sprint als Fünfter in der Kategorie U23 einen guten Wettkampf ab. Ebenfalls die Limite für einen Nachwuchs-Grossanlass erreichte Julia Niederberger. Aufgrund zu starker Schweizer Konkurrenz wurde sie aber schliesslich nicht nominiert.

Vereinsrekorde
Ein erfreuliches Bild bietet die Übersicht der neuen Vereinsrekorde auf der Nebenseite mit 31 neuen Einträgen.

Aktuelle Entwicklungen
Anlässlich von drei Sitzungen diskutierte die Technische Kommission die Organisation der Trainingsgruppen sowie deren Weiterentwicklung. Knackpunkte waren wie in den vergangenen Jahren die Leiterkapazitäten im Training sowie an Wettkämpfen, der fehlende «Drive» in der Gruppe «fit for fun» sowie die sehr schlecht besuchten Trainings während den Sommerferien.

Im August 2016 entschloss man sich, per Start der neuen Saison nach zwei Jahren wieder eine eigene Mehrkampfgruppe aufzubauen. Aufgrund der knappen Leiterressourcen soll diese ab Oktober 2016 anstelle der Gruppe «fit for fun» geführt werden und auf dem Mittwochtraining U14 aufbauen. Gründe zur Rückkehr zu dieser Strategie waren:

– Unser Selbstverständnis als Leichtathletikverein, auf der U16-Stufe ein solches Gefäss anzubieten.
– Der Wunsch einiger Athlet/Innen aus der Gruppe, wieder zielgerichteter Leichtathletik zu trainieren.
– Der Aspekt Anreiseweg, der für einige Athlet/Innen und Eltern eine Hürde darstellt, nach Obwalden zu gehen.
– Die Tatsache, dass die LG-Mehrkampfgruppe bereits stattliche Gruppengrössen aufweist und sich in einem unsicheren Umbruchprozess befindet.

Dieser Umbruchprozess beschleunigte sich, als der Leiter der LG-Mehrkampfgruppe, Sandro Jöri, seinen Rücktritt bekanntgab. Leider gab es in Obwalden in der Folge mehrere unschöne Entwicklungen, welche die Beziehungen innerhalb der LG Unterwalden stark belasteten und die Bildung einer eigenen Mehrkampfgruppe schliesslich sowieso nötig gemacht hätten.

Es bleibt zu hoffen, dass sich die Lage beruhigt und die erfolgreiche Zusammenarbeit weitergeführt werden kann.

Schlusswort
Es bleibt uns, allen ein grosses Dankeschön auszusprechen, die die LA Nidwalden unterstützt haben: Den Trainer/innen für ihren Einsatz auf dem Trainingsplatz, den Eltern für ihre tatkräftige Mitarbeit bei den Fahrdiensten und als Helfer/innen und dem Vorstand für das entgegengebrachte Vertrauen.

Im Namen der TK:
Luzia Filliger & Daniel Blättler

Vereinsrekorde

Verbesserung

5000 m	Männer	Florian Lussy	14:28.62	Florian Lussy, 2015
60 m Hü 99.1	U20M	Noah Risi	8.40 Sek.	Pascal Imhof, 2010
Stabhoch	U20M	Noah Risi	3.70 m	Noah Risi, 2015
Stabhoch	U18M	Nino Portmann	3.70 m	Noah Risi, 2015
Kugel 6 kg	U20M	Simon Lussy	11.42 m	Andreas Truttmann, 2010
Fünfkampf	U14M	Nino Baumgartner	2469 Pt	Cédric Achermann, 2015
Dreikampf	U14M	Navid Kerber	1675 Pt	Nino Portmann, 2013
5xfrei	U14M	Joel Lenzlinger		Ramon Christen
		Loris Buser		Nino Portmann
		Nino Baumgartner		Marco Blum
		Remo Niederberger		Fabio Christen
		Navid Kerber	52.32 Sek.	Dominik Breed, 2010
60 m	Frauen	Julia Niederberger	7.91 Sek.	Julia Niederberger, 2015
100 m	Frauen	Julia Niederberger	12.40 Sek.	Luzia Mathis, 1999
200 m	Frauen	Julia Niederberger	25.18 Sek.	Luzia Mathis, 1998
400 m	Frauen	Tina Baumgartner	62.77 Sek.	Daphne Bösch, 2014
600 m	Frauen	Tina Baumgartner	1:37.71	Tina Baumgartner, 2015
600 m	U12W	Nora Baumgartner	1:51.12	Nadine Strik, 2013
1000 m	U16W	Tina Baumgartner	3:05.43	Nadine Strik, 2014
1000 m	U12W	Shirin Kerber	3:16.90	Arina Vollenweider, 2005
100 m Hü 76.2	U18W	Julia Niederberger	15.29 Sek.	Manuela Amstad, 2008
Hoch	U12W	Nora Baumgartner	1.35 m	Nadine Strik, 2013
Siebenkampf	U18W	Julia Niederberger	4456 Pt.	Laura Eggerschwiler, 2009
Fünfkampf	U16W	Tina Baumgartner	3405 Pt.	Julia Niederberger, 2015
Vierkampf	U12W	Nora Baumgartner	1867 Pt.	Tina Baumgartner, 2012
3x1000 m	U12W	Florina Jurt		Tina Baumgartner
		Katharina Jurt		Mirjam Christen
		Michelle Liem	11:12.80	Silvana Waser, 2012

Egalisierung

Weitsprung	U18M	Nino Portmann	6.10 m	= Marco Clavadetscher, 2001

Neue Vereinsrekorde

Zehnkampf	U20M	Noah Risi	5450 Pt.
150 m	Frauen	Julia Niederberger	19.12 Sek.
60 m Hü 60-76	U12W	Ranja Bodenmüller	13.95 Sek.
300 m Hü 76.2	U18W	Samira Odermatt	52.74 Sek.
Speer 500 g	U18W	Céline Inglin	30.07 m

Weitere LG-Staffelrekorde

5xfrei	U12M	mit Elias Fischer	58.56 Sek.
4x100 m	U18W	mit Julia Niederberger	48.65 Sek.
3x1000 m	U12W	mit Nora Baumgartner & Shirin Kerber	10:47.08

Jahresrückblick Schülerleichtathletik

Dieses Jahr geht mein fünftes Jahr als Hauptleiter der Schülerleichtathletik zu Ende und ich kann auf ein erfolgreiches 20. Vereinsjahr der LA Nidwalden zurückblicken. Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Leiter/innen, die während der Saison im Training, im Lager oder an den Wettkämpfen als Trainer im Einsatz gestanden sind. Ich bedanke mich auch bei Severin Niederberger, der hauptsächlich im Hintergrund agierte und mir das Administrative (Mail Versand) abnimmt.

In diesem Jahr gab es keine grösseren Veränderungen – es wurde mit den Neuerungen der letzten Jahre weitergearbeitet. Es macht mir Freude zu sehen, dass jeden Freitag so viele Kinder aus dem Kanton Nidwalden im Training erscheinen, um Leichtathletik zu betreiben.

Ein akutes und andauerndes Problem ist es, für die 70 bis 80 Kinder, welche wöchentlich am Freitag das Training besuchen, genügend Leiter/innen zu finden. Auch wenn die Gruppengrössen immer wieder an der oberen Grenze lagen, gings schliesslich doch fast immer auf und wir konnten den Kindern fordernde und abwechslungsreiche Trainings anbieten. Simon Lussy, Remo Blättler und Silvia Durrer haben den Leiter-Grundkurs besucht und sind von Hilfsleitern zu Leitern aufgestiegen. Sarah Wipfli hat den Erweiterungskurs Kids besucht und leistet nun zusätzliche Unterstützung bei den Jüngsten. Besten Dank für euren Einsatz.

Die in der Saison 2013/14 vollzogene Neuorganisation der Kategorien U10, U12 und U14 mit den drei Hauptverantwortlichen Gisela Lussy (U10), Eveline Durrer (U12) und Stig Segat (U14) ad interim bewährte sich auch in dieser Saison. Das Gremium trifft sich vier Mal jährlich, erstellt den Trainingsplan für die nächste Periode, erarbeitet Ideen für die Optimierung des Trainingsbetriebs und sucht Lösungen bei Problemen. Seit dieser Saison sind sie auch in der Technischen Kommission vertreten und verstärken damit das Schülertraining im Gremium. Ich danke den beiden Damen Gisela Lussy und Eveline Durrer für die grosse Unterstützung und die tolle Arbeit, welche sie leisten.

Das Mittwochtraining für ambitionierte U14 wurde unter der Leitung von Daniel Blättler und Ramon Christen mit 14 Athlet/innen durchgeführt. Man konnte mit angenehmen Gruppengrössen arbeiteten und die Qualität des Trainings blieb im geforderten Bereich. Die meisten Wettkampfteilnahmen erfolgen von Athlet/innen aus dieser Gruppe, die per nächste Saison von Leiterseite neu von Rahel Blättler unterstützt wird.

Wie im vergangenen Jahr relativ wenig Zulauf fand das traditionelle Polysportlager in Tenero im Herbst. Wir haben versucht, das Lager wieder schmackhafter zu machen, was leider nicht gelang. Christian Gloor übernahm zum letzten Mal die Lagerleitung. Bei ihm bedanke ich mich für die tolle geleistete Arbeit der letzten Jahre. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl sowie der fehlenden Nachfolge entschieden wir uns mit schwerem Herzen, das Lager 2017 nicht mehr durchzuführen.

Die grösste Dringlichkeit besteht im Hinblick auf die nächste Saison weiterhin im Bereich des Leitermangels, welcher sich wiederum abzeichnet. Ich hoffe, wir werden eine Lösung finden. Der allerletzte Ausweg wäre es, die Gruppengrösse zu limitieren und einen Aufnahmestopp einzuführen, resp. die Athlet/innen, welche nicht drei Wettkämpfe besucht haben, auszuschliessen. Leider kam letzteres im vergangenen Jahr bei über zehn Athlet/innen vor, was einem deutlich grösseren Anteil als 2015 entspricht.

Sehr gute Wettkampfresultate wurden von März bis September erreicht: Die erfolgreichsten Athlet/innen im Nachwuchsbereich waren Navid Kerber mit einer

Bronzemedaille und Shirin Kerber mit der Goldmedaille am Mille Gruyère Schweizerfinal.

An den Innerschweizermeisterschaften holten wir wie vor zwei Jahren 11 Medaillen, davon 8 goldene, 1 silberne und 2 bronzene. Die erfolgreichen Athleten holten ihre Medaillen im Sprint (Navid Kerber und Loris Buser), in den Laufdisziplinen (2x Navid Kerber und Nora Baumgartner), in den Wurfdisziplinen (Nino Baumgartner und Nicole Niederberger) und in den Sprungdisziplinen (Loris Buser, Navid Kerber, Nino Baumgartner und Jonas Fischer). Erfreulich ist, dass wir wieder in den Sprungdisziplinen Medaillen gewinnen konnten und bei den U14 Jungs im Weitsprung sogar gleich die ersten 4 Plätze holten.

An den Teamwettkämpfen durften wir – teilweise zusammen mit der LG Unterwalden – mehrere schöne Erfolge feiern: Der U14 Jungs Kids Cup-Gruppe gelang es, am Schweizerfinal beim UBS Kids Cup Team zu gewinnen und die Goldmedaille nachhause zu nehmen. Bei der Innerschweizer Staffelmeisterschafen stellten wir 12 LG-übergreifende Mannschaften in acht Disziplinen. Das ist neuer Rekord – ebenso wie die sieben Medaillen (fünf davon gold), die wir gewinnen konnten.

Die einzelnen Resultate sind den entsprechenden Homepage- oder LA-Sprint-Beiträgen zu entnehmen und die Bestenliste sowie die Liste der Podestplätze und SM-Starts findet man im Jahrbuch.

Stig Segat, Chef Schülerleichtathletik

Selfie-OL Bürgenstock mit der Fit for fun-Gruppe

Am 23. August stand für die Fit for Fun-Gruppe bei bestem Spätsommerwetter ein Ausdauertraining auf dem Programm: Nach einem zügigen Fussmarsch auf den Bürgenberg teilten sich die Athlet/innen in vier Zweiergruppen auf und nahmen mit Natel und Karte ausgerüstet den Weg in Richtung Honegg in Angriff. Dabei waren zehn möglichst keative Selfies zu machen und die Strecke von rund 4 km in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren. Christian und Tim schafften dies schliesslich am schnellsten, doch auch die anderen Gruppen konnten sich durch gutes Kartenlesen und kreative Fotos viele Punkte holen. In der Endabrechnung wurde es schliesslich ganz knapp, wie die nachfolgende Rangliste zeigt:

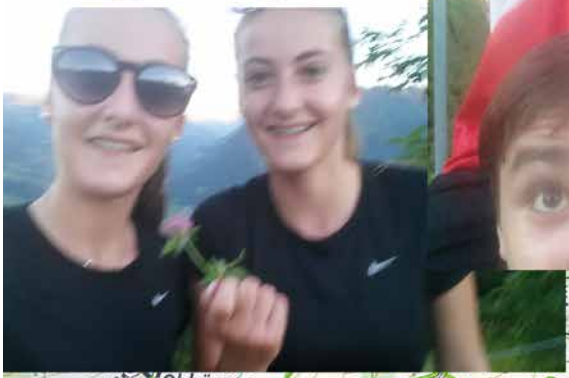
Daniel Blättler

1. Rang	Tim + Christian	21 Punkte Selfies / 6 Punkte Zeit	Total 27 Punkte
2. Rang	Laura + Linda	22 Punkte Selfies / 3 Punkte Zeit	Total 25 Punkte
3. Rang	Jasmin + Sara	18 Punkte Selfies / 1 Punkt Zeit	Total 19 Punkte
4. Rang	Emma + Flavia	13 Punkte Selfies / 0 Punkt Zeit	Total 13 Punkte

TRIART GmbH · Kanalstrasse 13 · 6362 Stansstad
Telefon 041 618 21 00 · www.triart.ch

TRIART
KOMMUNIKATION · GRAFIK · WERBUNG

Eindrücke vom Selfie - OL Bürgenberg



Kim Lenoir vertritt die Schweiz an der European Deaf Championships in Karlsruhe

Mit Kim Lenoir kam diesen August einem Athleten der LA Nidwalden die Ehre zu, die Schweiz an einem internationalen Anlass zu vertreten. Durch seine starke Leistungsentwicklung im Sprint erreichte Kim sein grosses Saisonziel, die Qualifikation für die Europameisterschaften der Hörbeeinträchtigten.

Das nachfolgende Interview mit Kim sowie die Wettkampfberichte stammen vom Schweizer Gehörlosen-Sportverband: (http://www.sgsv-fsss.ch/de/events/em/em-leichtathletik-junior-2016).

Interview mit Kim Lenoir vor dem Anlass
Interview mit Roman Pechous, visuell plus

visuell plus: Kim, gratuliere zu deiner Selektion für die LA EM in Karlsruhe. Bist du zufrieden mit deinen Selektionswettkämpfen?
Kim: Ja, unter den Umständen entsprechend sehr. Es war schwierig für mich meine Trainings zwischen Wettkampfeinsätzen einzuteilen, da ich immer unter meinen Sehnenscheidenentzündungen am Schienbein litt. Zudem plagte mich auch eine Verhärtung am Beinbizeps. Als ich dann in Luzern meine neue PB (=Persönliche Bestleistung) von 11.39 Sek. aufstellte und gleichzeitig die Qualifikationszeit unterbot, war ich sehr glücklich. Vor allem, dass ich meine gute Form trotz Verletzungspech unter Beweis stellen konnte.

Welche Ziele setzt du dir für die EM?
Kim: Mit meinen 11.39 Sek. habe ich momentan die zweitschnellste Zeit, aber die Qualifikationszeiten des Teilnehmerfeldes über die 100 Meter liegen sehr, sehr nahe beieinander. Trotzdem ist es mein Ziel unter die ersten drei Plätze zu laufen. Beim Weitsprung wird es schwieriger. Obwohl ich mich für den Weitsprung nicht direkt qualifizieren konnte, möchte ich dort mindestens in die ersten fünf Ränge springen.

Was sind deine sportlichen Ziele nach der EM?
Kim: Nach der EM ist für mich die Aussensaison dieses Jahr beendet. Zuerst möchte ich meine Verletzungen vollständig auskurieren und wieder beschwerdefrei trainieren können. Gesundheit ist also eines meiner grossen Ziele in der Saisonvorbereitung für das nächste Jahr. Sportliche Ziele sind die Senkung meiner PB auf unter 11.20 Sek. und konstant schnelle Zeiten unter 11.40 Sek. über die 100 Meter im nächsten Jahr. Zudem stehen noch die Deaflympics in der Türkei an. Eine Teilnahme wäre natürlich grossartig.

Wie erlebst du deine Hörbehinderung im Sport, im beruflichen Alltag, privat?
Kim: Mit meiner Hörbehinderung komme ich gut zurecht, vor allem im Sport stellt sie in keiner Weise eine Hürde dar. Auch Privat habe ich keine Probleme damit. Mein Umfeld weiss Bescheid und nimmt Rücksicht auf mich und meine Hörbehinderung. Dafür bin ich sehr dankbar. Im beruflichen Alltag sieht dies etwas anders aus. Die Grenzen meiner Hörgeräte werden klar aufgezeigt. Kommunikation unter mehreren Personen gleichzeitig ist beinahe unmöglich und sorgt manchmal für Probleme.

Visuell-plus dankt dir herzlich für das Interview und wünscht dir viele tolle sportliche Momente.

Wettkampfberichte

25. August 2016 – 100 m
Der erste Wettkampftag ist vorbei...
Es war SEHR warm!!!! Kim war sehr motiviert und hat sich auch nicht draus bringen lassen, als seine Serie wegen technischen Problemen 20 Minuten Verspätung bekam. Im Vorlauf lief er 11.72 Sek. mit 1,7 m Gegenwind und qualifizierte sich somit direkt für den Final. Dort lief er auf den 5. Rang in

11.53 Sek. mit 0,5 m Rückenwind. Seine 2. beste je gelaufene Zeit!!!

Da Kim ja nicht gebärden kann und auch sonst in der hörenden Welt lebt, ist das hier ja auch so etwas wie ein Test, ob ihm die Meisterschaften der Gehörlosen zusagen. Das Schönste war somit, dass er bereits von nächstem Jahr, Deaflympics spricht und davon, dass er in 2 Jahren ja nochmals an den U23 Meisterschaften teilnehmen darf.

Nun sind wir gespannt auf den Weitsprung morgen..... dort ist er weniger stark als im 100 m, aber er ist motiviert etwas mehr Zeit für das Training beim Weitsprung aufzuwenden in Zukunft, damit er an den nächsten Gehörlosenmeisterschaften dann besser abschneiden kann.

Resultate Final 100 m:

1	NOVIKOV, Roman	1994	RUS	11,34
2	SHARAPO, Anton	1995	RUS	11,36
3	RUMANCEV, Michael	1994	GER	11,39
4	TANNER, Santeri	1996	FIN	11,44
5	LENOIR, Kim	1996	SUI	11,53
6	VAN VLIET, Lejon	1994	NED	11,57
7	NOEL, Thomas	1996	FRA	11,64
8	LAHADZIUK, Artsion	1994	BLR	11,88

26. August 2016 – Weitsprung

Leider hatte Kim nach dem Lauf wieder stärkere Schmerzen an seinen Schienbeinen, eine Verletzung, die ihn schon während der Vorbereitungsphase plagte und ihm den Saisonaufbau erschwerte. Es war aber klar für ihn, dass er am nächsten Tag den Weitsprung trotzdem versuchen wollte.
Nach dem Einlaufen für den Weitsprung plagten Kim die Schienbeinschmerzen so stark, dass er unsicher war, ob er den Wettkampf wirklich absolvieren kann. Der erste Sprung war den Umständen entsprechend genügend, aber das Abdrücken auf dem Balken war einfach zu schmerzhaft und er konnte so nicht seine angestrebte Weite erreichen. Bei den zwei weiteren Versuchen traf er den Balken nicht, und musste wegen den Schmerzen schweren Herzens den Wettkampf aufgeben. Die 5.30 m reichten für den 7. Schlussrang und ein neuen U23 Schweizerrekord.
Das Fazit über den ganzen Anlass ist aber durchwegs positiv. Kim holte sich mit einer guten Leistung ein Diplom und er ist hoch motiviert, weiterhin für die Gehörlosen Wettkämpfe zu bestreiten. Er plant bereits sein Training so auszubauen, damit er die Limiten für die Deaflympics 2017 in Samsun über 100 m, 200 m und Weitsprung meistern kann. Er träumt davon, mit der Schweiz die 4x100 m Staffel laufen zu können. Hoffentlich gelingt es dem Sportverband weitere junge Athleten zu finden, die gemeinsam mit ihm in der Leichtathletik an den Start gehen können. Der Rückblick vom Trainer ist positiv, Kim hat Potenzial. Wenn seine Verletzung ganz auskuriert ist, wird er in der Lage sein Grosses zu leisten.

Berichte von Käthi Schlegel
Delegationsleiterin Schweiz

Schweizer Staffelmeisterschaften
Silber für U18W 3 x 1000 m

In der Hitze von Basel laufen Rahel Blättler, Tina Baumgartner und Amy Leibundgut souverän auf Rang 2.

Rahel Blättler, Tina Baumgartner und Amy Leibundgut konnten die hohen Erwartungen erfüllen und erreichten das Ziel in 9:22.77 hinter dem unantastbaren LC Fortuna Oberbaselbiet. Rahel übergab als Vierte mit knappem Rückstand auf Rang 2, anschliessend konnte Amy als Zweite an Tina übergeben, welche den Vorsprung auf die Verfolger bis ins Ziel weiter ausbaute.
Äusserst knapp die Medaillen verpasst hat die U18 4 x 100 m Staffel. Julia Niederberger sowie den drei Obwaldnerinnen Pascale Durrer, Sandra Röthlin und Fabia Küchler fehlten lediglich winzige 8 Hunderstelsekunden aufs Treppchen.
Weniger gut lief es der U18 Olympisch Staffel. Noëmi Jakober (800 m), Tina Baumgartner (400 m), Julia Niederberger (200 m) und Sandra Röthlin (100 m) durften sich Medaillenchancen ausrechnen, trotzdem verpassten sie mit Rang 6 in der Zeit von 4:05.32 das Ziel deutlich. In Bestform hätten wohl keine 10 Sekunden zur Bestzeit gefehlt.
Die U20 3 x 1000 m Staffel in der Besetzung von Remo Blättler, Marco Odermatt und Ramon Christen erreichte den guten 5. Rang in 8:23.48. Zum Podestplatz fehlten 12 Sekunden.

Jürg Eggerschwiler

Silber für 3 x 1000 m: Rahel Blättler, Amy Leibundgut und Tina Baumgartner

Marco Odermatt übergibt an Ramon Christen

Remo Blättler

Olympisch: Tina, Julia, Noëmi und Sandra

U14 Jungs starten an Weltklasse Zürich

Für ihren Erfolg am Schweizerfinal des UBS Kids Cup Team im März wurde das U14-Team der Jungs mit Navid Kerber, Nino Baumgartner, Loris Buser, Joel Lenzlinger und Remo Niederberger ins Vorprogramm von Weltklasse eingeladen. Dort durften sie im Rahmen der Kids Cup-Staffel ein 5 x frei-Rennen bestreiten – eine Disziplin, in welcher sie im Mai in gleicher Zusammensetzung auch bereits den Innerschweizer Meistertitel gewonnen hatten.

Joel, Loris, Nino Remo und Navid (von vorne nach hinten)

Die Jungs waren also motiviert, sich von der besten Seite zu zeigen und auch die Tatsache, dass man in Zürich gegen deutlich stärkere U16-Teams anzutreten hatte, hatte keinen Einfluss auf die gute Stimmung. Sieben Teams standen nach ausgiebigem Einlaufen und einer etwas langen Wartezeit im Stadion Letzigrund um 18:18 Uhr schliesslich auf der Startlinie, als der Schuss ertönte. Startläufer Joel Lenzlinger übergab auf Loris Buser, dieser auf Nino Baumgartner, Remo Niederberger und schliesslich Navid Kerber. Die Übergaben klappten gut bis sehr gut und mit einer guten Zeit von 52.32 Sek. durfte man das Rennen als bestes U14-Team auf dem fünften Platz abschliessen. Mit dieser Leistung sicherten sich die Jungs auch den dritten Rang in der diesjährigen U14-Bestenliste bei den Vereinsteams.

Sich gleich auf einen zweiten Einsatz vorbereiten musste sich Navid Kerber, der sich mit seinem letztjährigen dritten Rang am Mille Gruyère Final auch für das 1000 m-Verfolgungsrennen qualifiziert hatte. Navid startete mit den anderen 03ern bei ca. 925 m, worauf es darum ging, die Jüngeren (weiter vorne) zu überholen resp. sich von den Älteren (weiter hinten) nicht überholen zu lassen. Mit der Vorbelastung der Staffel und damit einhergehend der nicht ganz optimalen Vorbereitung gelang dies Navid zufriedenstellend und er klassierte sich mit einer guten Zeit von 2:42 (für 925 m) als 13. im Mittelfeld. Somit dürfte es nur noch eine Frage der Zeit sein, bis die magische Grenze von 3 Minuten auch bei einem richtigen 1000er fallen dürfte.

Nach den Rennen genossen die Jungs – wie auch die zahlreichen angereisten Nidwaldner Fans – die Highlights des Meetings im Stadion.

Daniel Blättler

Tellmeeting Altdorf

Bei Badewettertemperaturen waren 14 Athleten der LA Nidwalden in Altdorf im Einsatz.
Für Ramon Christen lief der Tag super. Eigentlich war das Meeting nur ein Schnelligkeitstest für die Schweizermeisterschaft, doch er lief über 200 m persönliche Bestleistung mit 23.80 Sek. und über 400 m Saisonbestleistung mit 50.61 Sek.
Simon Lussy war bei den U20M im Einsatz. Er stiess die Kugel gute 11.42 m weit, doch leider verpasste er die Limite für die Schweizermeisterschaft.
Mittelmässig lief es Nino Portmann, er kam zwar beim Hochsprung auf seine PB, doch er konnte sich nicht weiter verbessern.
Angela Odermatt erbrachte solide Leistungen beim Speerwurf und 100 m.
Bei den U16W übersprang Emma Meissner beim Hochsprung erstmals 1.40 m. Jasmin Gauch machte das erste Mal Speer in diesem Jahr und warf den Speer auf gute 26.45 m. Cédric Achermann zeigte einen guten Wettkampf bei U16 M.
Am besten lief es den U14M, alle drei Athleten kamen an ihre Bestleistungen ran oder konnten sie verbessern. Nino Baumgartner im Hochsprung (1.40 m); André Briker beim Sprint mit super 8.97 Sekunden und Jonas Gauch warf mit dem Speer seine Bestleistung. Doch bei den Mädchen U14 kam niemand richtig auf Touren ausser Nora Baumgartner, sie verbesserte den Weitsprung um 5 cm auf 4.05 m.

Nicole Niederberger

Cédric Achermann

Jasmin Gauch und Emma Meissner

UBS Kids Cup Schweizer-Final

Anfangs September stand wieder der grosse Abschluss der UBS Kids Cup-Saison auf dem Programm. Die Besten jedes Jahrganges und jeder Kategorie wurden nach Zürich ins Letzigrundstadion eingeladen, um sich an ihrer hochkarätigen, nationalen Konkurrenz zu messen.
Von der LA Nidwalden waren zwei Athletinnen und zwei Athleten dabei, welche die Chance nutzten, nur wenige Tage nach dem Weltklassemeeting, auf den Spuren der grossen Stars, das Letzigrundstadion unsicher zu machen. Das Wetter stimmte, die Ambiance war toll und zahlreiche Weltstars waren für Autogrammstunden und Athletenbetreuung bereit. Obwohl ein Autogramm zum Beispiel von Kariem Hussein nicht leicht zu ergattern war, die Schlange war sehr lang...
Neben alldem, war der Höhepunkt für unsere vier jungen AthletInnen Ramona Schallberger, Elaine Zanni, Navid Kerber und Jonas Fischer jedoch ihr eigener Wettkampf. Gestartet wurde für alle mit dem 60 m-Sprint. Wie bei den Grossen gab es eine persönliche Vorstellung vom Stadionspeaker, das obligate «Posen» vor laufender Kamera für die Grossleinwand und ein Sprintvideo, welches später im Internet angeschaut werden konnte.
Am besten gelang der Sprint Navid, der mit 8.37 Sek. (12. Rang) nur knapp einen Toptenrang verpasste. Ramona belegte mit 10.92 Sek. den 14. Disziplinenrang.
Danach stand der Ballwurf auf dem Programm. Leider scheint dies nicht die Topdisziplin der Nidwaldner zu sein. Mit Disziplinenrängen zwischen 23 und 25 hätten hier alle vier noch Potenzial nach oben.
Und schon ging es zum abschliessenden Weitsprung. Hier zeigte Ramona mit 2.78 m (16. Rang) die beste Leistung der Nidwaldner. So erzielte Ramona auch auf der Schlussrangliste das beste Nidwaldner Resultat mit einem 16. Rang, Navid wurde 22., Elaine 26. und Jonas 27.
Ich bin mir jedoch sicher, dass dieser Tag an tollen Erlebnissen so einiges bot und noch eine Weile in guter Erinnerung bleiben wird.

Luzia Filliger

Switzerland Marathon Light

Zum ersten Mal wurde beim Switzerland Marathon light die Schweizermeisterschaft im Halbmarathon ausgetragen.
Von der LA Nidwalden am schnellsten unterwegs war Sven Marti, der in seiner Kategorie den 27. Rang erreichte (1:17.43 h). Jürg Eggerschwiler nutzte den Halbmarathon als Vorbereitung für den Marathon in Berlin, welchen er 2 Wochen später lief.
Alexandra Keiser startete in der Kategorie F24 und erreichte dort den 52. Rang (1:45.07 h). Martin Filliger, Mirjam Niederberger, Tim Stöckli und Andrin Eicher liefen alle den 10 km-Lauf. Weil Mirj eine Woche später den Jungfraumarathon lief, ging sie in Sarnen sicherlich nicht ganz an ihr Limit. Besonders schnell waren Tim (U16) und Andrin (U14) unterwegs. Beide liefen in der Kategorei U20, da es keine Jüngere gab. Dennoch klassierten sich die beiden sehr weit vorne. Andrin erreichte den 6. Rang und für Tim reichte es für den guten 10. Rang.

Remo Blättler

Mille Gruyère-Qualifikation Emmenbrücke

Zum letzten Ausscheidungslauf der Mille Gruyère-Serie reisten am Mittwoch, 7. September zehn Athlet/innen der LA Nidwalden nach Emmenbrücke. Das Wetter war spätsommerlich warm, die Konkurrenz aus der ganzen Schweiz angereist und so waren schnelle Zeiten eigentlich vorprogrammiert.
In den jüngeren Kategorien starteten mit Tom Scheuber und Elias Jatsch zwei Neulinge auf der 1000 m-Strecke. Während Elias etwas zu stark auf Sicherheit setzte, griff Tom voll an und wurde sogleich in schnellen 3:46.43 Zweiter.
Die mit vier Athletinnen grösste Nidwaldner Gruppe startete bei den 11-jährigen Mädchen. Neben Nora Baumgartner sowie Florina und Katharina Jurt gesellte sich auch Shirin Kerber mit jüngerem Jahrgang in diese Kategorie. Dies, weil sie die Qualifikation bereits in der Tasche hatte und ein schnelles Rennen laufen wollte. Der Lauf entwickelte sich im ersten Teil ganz nach dem Gusto von Nora, die ihrer ärgsten Konkurrentin Mia Emmenegger (Grosswangen) im Windschatten folgen konnte. Lange blieb das Spitzentrio, welchem auch Shirin angehörte, zusammen, bevor Nora auf den letzten 200 m anzog und ihre Konkurrentin noch übersprintete. In 3:22.48 erreichte sie, wie auch die Drittplazierte Shirin, eine neue persönliche Bestleistung. Das tolle Teamergebnis komplettierten die beiden Jurt-Zwillinge mit den Rängen fünf und sechs und schnellen Zeiten knapp über der 3:30er-Marke.
Nino Baumgartner absolvierte den 1000 m-Lauf als Vorbereitung auf die Mehrkampfmeisterschaften von Ende September. Er hatte bereits im letzten Lauftraining aufgezeigt, dass er grosse Fortschritte gemacht hatte und so erstaunte es nicht, dass der gross gewachsene Beckenrieder in 3:21.81 seine Bestleistung um rund 10 Sekunden senken konnte.
Leider nicht ganz nach Wunsch lief der Wettkampf für Jonas Gauch und Nicole Niederberger, die in 3:36 resp. 3:32 zwar solide Rennen zeigten, die PB-Bedingungen aber nicht ausnutzen konnten.
Zum Abschluss folgte der Lauf von Navid Kerber, der wie seine Schwester bei den Älteren startete und sich zum Ziel setzte, die 3 Minuten-Marke zu unterbieten. Auf der ersten Runde konnte er einem Konkurrenten anhängen, bevor er erkannte, dass er das Tempodiktat übernehmen musste. Dies gelang in eindrücklicher Manier und nach starken letzten 200 m stoppte die Zeit schliesslich bei 2:58.88 – womit das Ziel erreicht war.

Auszug aus der Rangliste
2:58.88 Navid Kerber, 1. Rang K14 (PB)
3:21.81 Nino Baumgartner, 7. Rang K13 (PB)
3:22.48 Nora Baumgartner, 1. Rang W11 (PB)
3:24.77 Shirin Kerber, 3. Rang W11 (PB)
3:30.35 Florina Jurt, 5. Rang W11 (PB)
3:32.32 Nicole Niederberger, 10. Rang W13
3:32.55 Katharina Jurt, 6. Rang W11 (PB)
3:36.70 Jonas Gauch, 6. Rang K12
3:46.43 Tom Scheuber, 2. Rang K09 (PB)
4:32.72 Elias Jatsch, 11. Rang K11

Daniel Blättler

Tom Scheuber

Schweizermeisterschaften U16 – U23

Als Saisonhöhepunkt vieler Leistungsathlet/innen fanden am 10. und 11. September die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften statt, für welche sich elf Athlet/innen der LA Nidwalden qualifiziert hatten. Leider auf den Start verzichten mussten die beiden USA-Studenten Florian Lussy sowie Mirko Blättler (U23/Lauf), Anna Jurt (U16/2000 m), bei welcher der moderne Fünfkampf Vorrang hatte, sowie Noah Risi (U20/110 Hü), welcher die Saison bereits vorzeitig beendet hatte.

Somit standen in Langenthal (U20/23) mit Ramon Christen (800 m) und Remo Blättler (1500 m) zwei Nidwaldner an der Startlinie, während in Aarau (U16/18) fünf Athlet/innen die Farben des Vereins vertraten.
Ramon musste über 800 m den Weg über die Vorläufe nehmen, wo er mit Tom Elmer in der ersten von drei Serien einen schnellen Konkurrenten zugeteilt erhielt. Das Rennen war taktisch geprägt und im Wissen, dass nur die beiden Erstplatzierten und die zwei Zeitschnellsten das Final erreichen würden, wartete Ramon die Sprintentscheidung ab. Und diese war hauchdünn: Ramon gewann die Serie in 2:00.56, stellte damit Tom Elmer drei Hundertstel in den Schatten und auch der Drittplatzierte lag nur dreizehn Hundertstel dahinter. Die Finalqualifikation war damit Tatsache. Den Final ging Ramon defensiv an und konnte bis 200 m vor dem Ziel mithalten. Im Anschluss zogen die drei Führenden etwas weg und machten das Rennen mit Zeiten um 1:53 unter sich aus. Ramon erreichte das Ziel in soliden 1:55.48 als guter Fünfter.
Auch Remo Blättler traf über 1500 m auf starke Konkurrenz. Hier fand bei 15 Athleten kein Vorlauf statt und Remo reihte sich im zunächst sehr langsamen Rennen hinten ein. Schon bald folgte eine deutliche Tempoverschärfung, die Remo in weiser Voraussicht nicht mitging. Fortan lief er aber weitgehend alleine, konnte auf der letzten Runde zum nächsten Konkurrenten aufschliessen und belegte in 4:26.22 den dreizehnten Platz. Angesichts der gesundheitlichen Beschwerden Anfang Saison darf Remo mit dieser Leistung zufrieden sein.
An den Meisterschaften der U16 und U18 schafften mit Nino Portmann und Cédric Achermann zwei Jungs die Qualifikation. Cédric trat im Diskuswurf an und bestätigte mit einer Weite von 35.75 m seine gute Form mit dem 1 kg schweren Wurfgerät. Er wurde guter 10. Für Nino Portmann war es ein Tag zum Vergessen: Sowohl mit 3.30 m im Stabhochsprung als auch mit 16.68 Sek. im Hürdenlauf war er weit von seinem Potential entfernt. Für ihn stellen dann Ende September die Mehrkampfmeisterschaften den Saisonhöhepunkt dar, wo er als einziger Nidwaldner beim Zehnkampf antritt.
Bei den Mädchen waren die beiden Hallen-Medaillengewinnerinnen Tina Baumgartner und Julia Niederberger sowie Regionenmeisterin Rahel Blättler am Start. Rahel hielt im Rennen über 3000 m, welches von Europameisterin Delia Sclabas gewonnen wurde,

Nino Portmann

lange gut um die Medaillen mit, musste sich beim Finish aufgrund von Asthmabeschwerden aber auf den sechsten Rang zurückfallen lassen. Mit 10:46.44 reichte es aber trotzdem zu einer neuen PB.

Für Julia Niederberger war es nach ihrer unfreiwillig verlängerten Sommerpause (Handbruch beim Sturz ins Ziel an den Regionenmeisterschaften) eine keineswegs optimal vorbereitete Schweizermeisterschaft. Zwar konnte sie in Sarnen sowie Schaan zwei Mal eine Zeit von 25.70 Sek. laufen, damit lag sie aber noch über eine halbe Sekunde hinter ihrer Form vom Frühling zurück. Bereits im Vorlauf musste Julia auf Tutti gehen: Aus sechs Serien kamen nur die sechs Zeitschnellsten weiter, was sie in 25.70 Sek. mit deutlichem Seriensieg souverän schaffte. Im Final konnte sie ihre Leistung mit 25.74 Sek. erneut abrufen, musste sich damit aber mit Rang sechs begnügen. In Anbetracht der Umstände sicher ein gutes Resultat der Athletin, die noch im jüngeren Jahrgang bei den U18 ist.

Tina Baumgartner schliesslich startete mit dem 600 m-Lauf und dem Weitsprung gleich in zwei Disziplinen, die zeitlich aber sehr ungünstig angesetzt waren: So war zwei Stunden nach dem 600 m-Vorlauf der Weitsprung zu absolvieren, die Disziplin, in welcher sie in der Halle die Silbermedaille gewonnen hatte. Leider löste Tina im 600 m-Lauf ein schlechtes Rennen ein – 1:45.75 und das Ausscheiden aus dem Wettbewerb war die ernüchternde Bilanz. Glücklicherweise konnte sie am Schluss des Rennens noch etwas Kraft sparen und so ging es mit der Erholung für den Weitsprung einigermassen auf. Hier lieferte Tina einen guten Wettkampf ab, sprang mit 5.22 m bis 2 cm an ihre PB heran und belegte damit den 6. Rang.

Daniel Blättler

Ramon Christen

Julia Niederberger

CLUB 2014
LA NIDWALDEN
LEICHTATHLETIK

An die Mitglieder des Club 2014
Gönnervereinigung LA Nidwalden

Stans / Wolfenschiessen, 13. Oktober 2016

Einladung zur ordentlichen 1. Generalversammlung

Liebe Gönnerinnen und Gönner,
der Vorstand freut sich, dich zur 1.Generalversammlung 2016 einladen zu dürfen.
Wir treffen uns am

Mittwoch, 9. November 2016, um 19.00 Uhr in der Jlge Bar, Mürgstrasse 9 in Stans

Nach der kurzen Generalversammlung in der Jlge bei unseren Vereinsmitgliedern Rolf und Lucia von Holzen geniessen wir bei feinen Häppchen das Zusammensein und einen gemütlichen Abend.

Traktanden unserer Generalversammlung:

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Genehmigung Protokoll der Gründungsversammlung 2015
   (Protokoll einsehbar auf www.la-nidwalden.ch / Club 2014)
4. Jahresbericht des Präsidenten
   (Bericht einsehbar ab 26. Okt. auf www.la-nidwalden.ch / Club 2014)
5. Mitglieder Bestand / Mutationen
6. Jahresrechnung 2015 / 2016 und Revisorenbericht
7. Budget 2017
8. Anträge der Vereinsmitglieder
9. Orientierung LA Nidwalden: Tätigkeit / 20. Jubiläums GV 25. November 2016
10. Tätigkeitsprogramm 2017
11. Verschiedenes

Anträge sind schriftlich bis 28. Oktober 2016 an den Präsidenten zu richten. Wir freuen uns schon heute auf eine grosse Teilnehmerzahl an unserer 1. Generalversammlung und bedanken uns auch an dieser Stelle für deine grosszügige Unterstützung .

Sportliche Grüsse

Club 2014 / Gönnervereinigung LA Nidwalden
Max Achermann, Präsident / Franz Hess, Sekretär

Bitte vormerken:
25. November 2016: 20. Jubiläumsgeneralversammlung LA Nidwalden

Berg- und Talsprint am Swiss Athletics Sprint-Final

Der Schweizer Final des Swiss Athletics Sprints fand dieses Jahr im Verkehrshaus Luzern statt. Bereits im Vorfeld wurde mit einer attraktiven Kulisse geworben und in der Ausschreibung wurde die Strecke passend per Bildbearbeitung im Bereich der Flugzeugausstellung eingefügt. Dass Bildbearbeitung nicht gleich Realität ist, erkannten wir schliesslich vor Ort, wo die mobile Bahn dann alles andere als flach war.
Mit den ungewohnten Voraussetzungen konnten nicht alle gleich gut umgehen und es kam auch zu zahlreichen Stürzen. Die gewohnt schnellen Zeiten wurden in Luzern auch nicht gelaufen – fast nach jedem zweiten Schritt änderte die Steigung und so wurden die 60 resp. 80 m für die Athlet/innen zur koordinativen Herausforderung.

Von der LA Nidwalden hatten sich 8 Athlet/innen via Kantonalfinal für den Wettkampf qualifiziert. Die Konkurrenz aus der ganzen Schweiz war stark, trotzdem konnten alle eine solide bis gute Leistung abrufen. Wieder einmal musste man aber neidlos anerkennen, dass die Hürden für die Qualifikation in anderen Kantonen doch etwas höher waren als in Nidwalden.
Von den acht gestarteten Athlet/innen qualifizierten sich mit Navid und Shirin Kerber sowie Nora Baumgartner drei für das Halbfinal der besten achtzehn. Spätestens hier war dann aber für alle Schluss und so verweilte man mit der geschenkten Eintrittskarte den Rest des Tages noch etwas in den Museen des Verkehrshauses.

Auszug aus der Rangliste:
M14 Simon Fischer 10.80 Sek., 21. Rang/26
W14 Anja Baumann 11.97 Sek., 26. Rang/30
M13 Navid Kerber 8.49 Sek., 18. Rang/31
W13 Jasmin Wohlwend 9.22 Sek., 27./32
M12 David Niederberger 9.12 Sek., 27./31
W12 Lara Strik, 9.20 Sek., 25. Rang/30
W11 Nora Baumgartner, 9.21 Sek., 17./29
W10 Shirin Kerber, 9.50 Sek., 14. Rang/29

Daniel Blättler

Mille Gruyère Schweizer-Final in Fribourg

Shirin Kerber wird Schweizer-Meisterin über 1000 Meter!

Bei herrlichen äusseren Bedingungen fand am Wochenende vom 24. September in Fribourg das Schweizer-Final des Mille Gruyère Nachwuchsprojektes im 1000-Meter-Lauf statt. Für diese Schweizer Meisterschaften hatten sich insgesamt 320 Athleten der Jahrgänge 2001 bis 2006 in Regionalläufen qualifiziert, um sich mit den besten gleichaltrigen Läufern aus der ganzen Schweiz zu messen, darunter auch 5 Athleten der LG Unterwalden.

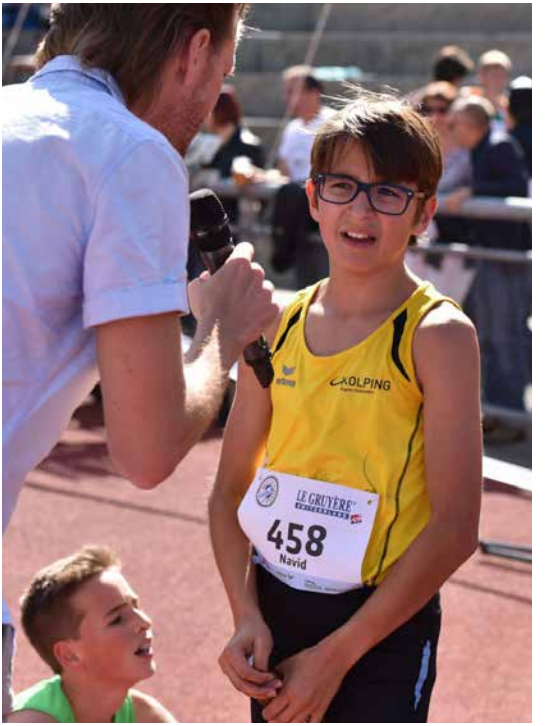
Im ersten Lauf des Tages wurde die zehnjährige Shirin Kerber aus Kehrsiten ihrer Favoritenrolle durchaus gerecht und holte sich den Sieg in ihrer Kategorie. Damit ging die erste Goldmedaille des Tages nach Nidwalden und Shirin konnte sich so nach der Cross-Meisterschaft vom vergangenen Jahr bereits den zweiten Schweizer Meistertitel ihrer noch sehr jungen Karriere sichern.

In der gleichen Altersklasse lief auch Colin Zumbühl aus Alpnach ein überzeugendes Rennen. Er hatte sich den Lauf gut eingeteilt und gewann mit einem starken Finish die Bronzemedaille.

Somit lag die Messlatte für die verbliebenen drei Unterwaldner Athleten bereits nach zwei Rennen sehr hoch.

Nora Baumgartner (W11) aus Beckenried verpasste in einem starken Feld das Podest nur sehr knapp und erreichte den ebenfalls hervorragenden vierten Platz. Damit sicherte auch sie sich einen Startplatz im Vorprogramm des Diamond League Meetings 2017 in Zürich und war folglich mit ihrer Leistung sehr zufrieden.

Elena Christen



Navid Kerber

Mit ihr war auch Elena Christen, ebenfalls aus Beckenried, gestartet. Auch sie zeigte eine gute Leistung. Zum Abschluss ihrer ersten Saison in dieser Disziplin lief sie auf den guten 14. Platz.

Shirins Bruder Navid Kerber war durch den Erfolg seiner Schwester gehörig unter Druck, weil auch er als Podestanwärter nach Fribourg gekommen war. Er konnte diesem Druck standhalten und erreichte nach 2014 und 2015 wieder einen Platz auf dem Treppchen und rundete einen erfolgreichen Wettkampf mit der Bronzemedaille ab. Fast überflüssig ist es zu erwähnen, dass alle fünf Unterwaldner ihre persönlichen Bestleistungen deutlich verbessern konnten.

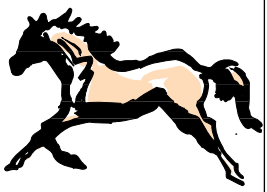
Die anschliessende Siegerehrung nahmen sehr zur Freude der jungen Sportler die amtierende Miss Schweiz Lauriane Sallin und Bundesrat Alain Berset, früher selbst aktiver Leichtathletik, vor.

Nora Baumgartner

Shirin Kerber

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

Mehrkampf Hochdorf – Spannung pur zum Saisonabschluss

Es war einer der Tage, die man nicht so schnell vergisst. Ein Tag mit einem Wettkampf, der es von der Spannung her mit jedem Fussballspiel aufnehmen kann: packend, emotional und mit einer derart knappen Entscheidung, wie sie wohl schon lange nicht mehr gefallen ist.

Der Wettkampf am Mehrkampf in Hochdorf wurde dieses Jahr als Schweizer Mehrkampfmeisterschaft ausgetragen. In den lizenzierten Kategorien hatte das – mit Ausnahme der Aktiven – die Folge, dass deutlich stärkere und deutlich grössere Teilnehmerfelder am Start waren. So hatten sich bei den U16 Mädchen nicht weniger als 116 Athletinnen gemeldet – darunter Tina Baumgartner von der LA Nidwalden.
Für Tina war es nach einem mässigen Wettkampfmonat die Chance auf einen guten Saisonabschluss. Den Mille Gruyère-Final am Vortag hatte sie zum Kräfte sparen sausen lassen und zur Überwindung ihrer inzwischen anderthalb Saisons andauernden Blockade im Hochsprung hatte sie die Hilfe einer Mentaltrainerin in Anspruch genommen.
Der Start in den Wettkampf gelang nicht ganz nach Wunsch: Mit 10.89 Sek. über 80 m lag sie drei Zehntel über ihrer PB, auch der Weitsprung, bei welchem sie beim Balken viel verschenkte, war mit 5.04 m etwas kurz. Besser gelang das Kugelstossen mit 9.17 m, hier verfehlte sie ihre PB nur knapp. Zwischenzeitlich lag Tina damit auf Rang 11, der Abstand zur Spitze betrug jedoch deutlich über 200 Punkte. Es folgte der Hochsprung: Tina wirkte befreit und übersprang Höhe um Höhe. Die Abläufe schienen plötzlich wieder zu funktionieren und als sie schliesslich auch 1.54 m übersprungen hatte, war die Überraschung perfekt.
In der Zwischenrangliste änderte sich rangmässig zwar nicht viel. Tina war noch immer 11., doch der Abstand zu den Konkurrentinnen vor ihr hatte etwas abgenommen. Im Wissen, dass 1 Sekunde im 1000 m-Lauf etwa 10 Punkte ausmachen würde, gings zur letzten Disziplin. Tina entschied sich mit Trainer Thomi Rymann für die defensive Variante und hängte die ersten rund 650 m einer Konkurrentin an. Im Anschluss preschte sie nach vorne und lief auf den letzten 350 m mit 3:10.67 fünf Sekunden Vorsprung heraus. Die Konkurrentinnen um das Podest folgten ab 3:23 eine um die andere.
Es folgte eine ungewöhnlich lange Wartezeit. Alle wussten, dass es extrem knapp werden würde zwischen ca. 6 Athletinnen, die den Schweizermeistertitel erlangen konnten... Schliesslich das Ergebnis: Rang 2 für Tina – nur 7 Punkte hinter der Siegerin, 8 Punkte vor der Drittplatzierten und nur 18 Punkte vor den Rängen vier und fünf. Freude pur im Unterwaldner Lager, Tränen, Glückwünsche – einfach schön... Es war klar ein gewonnener zweiter Platz und nicht ein verlorener erster – das waren sich alle einig. Tina meinte zu ihrem Erfolg: Ich habe gewusst, dass ich national vorne mitmischen kann und Chancen auf eine Medaille habe, wenn es mit dem Hochsprung klappt. Ich bin überglücklich und kann es selbst noch kaum fassen!
Neben der Silbermedaille in der Schweizermeisterschaftswertung holte Tina gleichzeitig auch die Goldmedaille in der ILV-Wertung. In dieser hatte die LA Nidwalden vier weitere Erfolge zu feiern, nämlich den ersten Rang von Nino Baumgartner (U14M), Rang zwei von Julia Niederberger (U18W) sowie die beiden dritten Ränge von Nino Portmann (U18M) sowie Simon Fischer (U16M). Julias Siebenkampf-Punktzahl von 4456 Punkte bedeutete gleichzeitig den sehr guten 7. Rang in der SM-Wertung und löste nebenbei den Siebenkampf-Vereinsrekord von Luzia Mathis (3864 Pt / 1999) ab.
Damit war die LA Nidwalden an den Mehrkampfmeisterschaften so erfolgreich wie noch nie, was ein weiteres Mal die hervorragende technische Arbeit in den LG-Mehrkampfgefässen um Thomi Rymann und Sandro Jöri verdeutlicht.

U16 W, Fünfkampf U16 W

Rang	Name	Jg	Verein	Land	Punkte
1.	Altoni Nina	02	SFG Airolo	SUI	3412
	80 (10.62 / 0.0, 736), WEIT (5.35 / 0.0, 811), KUGEL3.00 (10.93, 640), HOCH (1.51, 716), 1000 (3:30.88, 509)				
2.	Baumgartner Tina	01	LA Nidwalden	SUI	3405
	80 (10.89 / -0.8, 674), WEIT (5.04 / 0.1, 744), KUGEL3.00 (9.17, 534), HOCH (1.54, 744), 1000 (3:10.67, 709)				
3.	Weiser Nadja	01	LV Frenke	SUI	3397
	80 (10.83 / -0.8, 688), WEIT (5.41 / 0.1, 824), KUGEL3.00 (9.96, 582), HOCH (1.63, 829), 1000 (3:34.90, 474)				
4.	Thalmann-Chhoum Alicia	02	LAG Gossau	SUI	3387
	80 (10.32 / 0.0, 808), WEIT (5.11 / 1.2, 759), KUGEL3.00 (9.41, 548), HOCH (1.51, 716), 1000 (3:25.81, 556)				
5.	Wernli Lena	01	LAR TV Rüti	SUI	3387
	80 (10.31 / -0.2, 810), WEIT (5.23 / -0.2, 785), KUGEL3.00 (8.55, 496), HOCH (1.51, 716), 1000 (3:23.24, 580)				
6.	Helfenstein Lynn	01	TSV Rothenburg athletics	SUI	3360
	80 (10.42 / 0.0, 783), WEIT (5.25 / 0.0, 789), KUGEL3.00 (10.90, 638), HOCH (1.45, 659), 1000 (3:32.87, 491)				
7.	Kambundji Ditaji	02	STB Leichtathletik	SUI	3339
	80 (10.34 / -0.2, 803), WEIT (4.88 / 0.0, 709), KUGEL3.00 (7.80, 449), HOCH (1.60, 801), 1000 (3:23.60, 577)				

Auszug aus der Rangliste:

Zehnkampf U18 M
18. (3. ILV) Portmann Nino 5108 Pt
(100 (11.96 / 0.0, 659), WEIT (5.80 / -0.1, 544), KUGEL5.00 (10.19, 497), HOCH (1.61, 472), 400 (57.88, 488), 110H91.4 (16.74 / -0.2, 652), DISKUS1.50 (32.72, 518), STAB (3.40, 457), SPEER700 (40.40, 448), 1500 (5:35.39, 373))

Siebenkampf U18 W
7. (2. ILV) Niederberger Julia 4456 Pt
(100H76.2 (15.29 / 0.1, 804), WEIT (5.30 / 1.0, 643), SPEER500 (26.13, 404), 200 (25.42 / -0.5, 849), HOCH (1.47, 588), KUGEL3.00 (10.09, 535), 800 (2:34.88, 633))

Sechskampf U16 M
31. (3. ILV) Fischer Simon 3327 Pt
(100H84.0 (16.25 / -0.3, 613), WEIT (4.94 / -0.1, 563), KUGEL4.00 (11.04, 611), HOCH (1.53, 571), DISKUS1.00 (28.59, 497), 1000 (3:18.64, 472))
36. Achermann Cédric 3209Pt
(100H84.0 (16.89 / -1.4, 542), WEIT (5.05 / 0.0, 582), KUGEL4.00 (10.04, 551), HOCH (1.59, 615), DISKUS1.00 (34.01, 599), 1000 (3:38.31, 320))

Fünfkampf U16 W
2. (1. ILV) Baumgartner Tina 3405 Pt
(80 (10.89 / -0.8, 674), WEIT (5.04 / 0.1, 744), KUGEL3.00 (9.17, 534), HOCH (1.54, 744), 1000 (3:10.67,709))
90. Meissner Emma 2227 Pt
(80 (11.66 / 0.0, 516), WEIT (4.42 / -0.3, 611), KUGEL3.00 (8.36, 484), HOCH (1.36, 575), 1000 (4:57.66, 41))

Fünfkampf U14 M
8. (1. ILV) Baumgartner Nino 2468 Pt
(HOCH (1.35, 439), KUGEL3.00 (10.09, 554), 60 (8.78, 515), WEIT Z (4.85, 548), 1000 (3:25.91, 412))
16. Buser Loris 2193 Pt
(HOCH (1.30, 402), KUGEL3.00 (6.25, 317), 60 (8.36, 613), WEIT Z (4.52, 492), 1000 (3:31.47, 369))
18. Fischer Jonas 2098 Pt
(HOCH (1.45, 512), KUGEL3.00 (7.14, 373), 60 (9.38, 392), WEIT Z (4.28, 452), 1000 (3:31.55, 369))
43. Gauch Jonas 1635 Pt
(HOCH (1.20, 329), KUGEL3.00 (5.51, 269), 60 (9.76, 325), WEIT Z (3.70, 356), 1000 (3:33.34, 356))

Fünfkampf U14 W
29. Niederberger Nicole 2257 Pt
(60 (9.19, 509), KUGEL3.00 (5.96, 333), WEIT Z (3.76, 473), HOCH (1.20, 424), 1000 (3:29.87, 518))
69. Rohrer Lynn 1694 Pt
(60 (9.71, 395), KUGEL3.00 (3.86, 194), WEIT Z (3.45, 409), HOCH (1.10, 329), 1000 (3:48.20, 367))
72. Barmettler Laura 1688 Pt
(60 (9.54, 431), KUGEL3.00 (5.44, 299), WEIT Z (3.72, 464), HOCH (1.00, 235), 1000 (4:04.05, 259))

Vierkampf U12 M
25. Fischer Elias 1272Pt
(60 (9.59, 354), WEIT Z (4.14, 428), BALL200 (26.99, 297), 1000 (3:59.57, 193))
36. Jatsch Elias 1017 Pt
(60 (10.21, 254), WEIT Z (3.60, 340), BALL200 (27.71, 306), 1000 (4:16.40, 117))

Vierkampf U12 W
8. Baumgartner Nora 1867 Pt
(60 (9.42, 457), BALL200 (22.19, 318), WEIT Z (4.00, 523), 1000 (3:24.40, 569))

Daniel Blättler

Lynn Rohrer

Simon Fischer

Nicole Niederberger

Jonas Fischer, Nino Baumgartner, Loris Buser

Julia Niederberger

r Laura Barmettler

Jonas Gauch

Nora Baumgartner

Elias Fischer

Nino Portmann

Saisonabschluss Mittwochtraining

Am 28. September fand der Abschluss des diesjährigen Mittwochtrainings statt. Hierfür gab es ein Training für die Athleten/Innen wie auch für deren Eltern. Das Ziel war es, dass die Kinder gegen die Eltern mit viel Spass und etwas Ehrgeiz antreten. Der «Wettkampf» ging nach demselben Prinzip wie «schlag den Raab», eine deutsche Spielshow. Dani bereitete acht Spiele vor, wobei das erste Game einen Punkt gab, das zweite zwei Punkte, das dritte drei Punkte usw. Wer am Schluss am meisten Punkte holt, gewinnt das ganze Spiel.

Die ersten paar Spiele sprachen für die Eltern. Die späteren Spiele, welche Elemente der Leichtathletik beinhalteten, gingen meist an die Athleten/Innen. Zum einen war dies eine Runde um das Eichli zu rennen und möglichst weit Diskus zu werfen. Zum anderen gab es einen Hürdenlauf mit Vorgaben, wie viele Schritte man zwischen den Hürden machen darf. Diesen meisterten überraschenderweise die Eltern gleich gut wie die Athleten/Innen (wenn man die Technik nicht beachtet;)). Eine einfache Stafette krönte den Abschluss. Die Athleten/Innen gewannen das letzte Spiel eindeutig und erhielten ihre wohlverdienten acht Punkte und somit auch den Gesamtsieg. Gratulation!

Anschliessend spielten die Athleten/Innen Spiele nach Wunsch. Danach wurde Ramon verabschiedet. Er unterstütze Dani zwei Jahre lang als treuer Leiter im Mittwochstraining. Nach einem Applaus durften sich alle einem oder mehreren leckeren Kuchenstücke von Ramon (oder eher Pia) bedienen.

Daniel Blättler

Velotour in den Europapark vom 9. bis 11. Oktober

Am Sonntagmorgen ging das Abenteuer los. Um Acht versammelten wir uns mitsamt Gepäck, Ausrüstung und Velo im Eichli. Nachdem die Taschen und Koffer eingeladen, die Informationen besprochen und die Verabschiedung hinter sich gebracht waren, startete man in Richtung Sempach. In Emmen stellten uns schon die ersten Aufstiege auf die Probe, das hielt uns aber nicht weiter auf. In Sempach machten wir am See eine Pause. Es war ziemlich kalt, aber zum Glück gab es gut geheizte Toiletten mit einem Handföhn. ;)

Gestärkt fuhren wir dem Sempachersee entlang, diesmal auch mit Ueli, unserem kleinsten Mitfahrer mit dem Jahrgang 09, der bisher im Begleitbus war. Die Fahrt an der Suhr entlang verlief ohne grosse Probleme. Vor dem wohlverdienten Mittagessen musste zuerst ein erneuter Aufstieg im Wald gemeistert werden.

Beim Mittagsrastplatz angekommen freuten sich alle auf das Zmittag. Doch von dem Begleitbus, in dem unsere Taschen mit dem Essen verstaut waren, war nichts zu sehen! Zwar konnte Dani sich per Handy mit dem Fahrer verständigen, doch es musste eine halbe Stunde gewartet werden, bis der Bus bei uns ankam. Zum Glück gab es einen Coop Pronto, und schon wurden Tiefkühlpizzas gekauft und im Laden vorhandenen Backofen aufgewärmt. Doch schon bald war auch der Bus da und alle genossen ihr Zmittag an der Aare.

Um 15 Uhr stiegen wir alle wieder auf unsere Fahrräder und machten uns auf den Weg zum Geissfluepass. Der Aufstieg begann in Niedergösgen und zog sich in steilen Schleifen den Berg hinauf. Für die Meisten war es kein Spass im kleinsten Gang und den Berg hinauf zu strampeln. Aber was blieb uns schon anderes übrig? Der Bus war schon angekommen, als die Ersten endlich den Pass geschafft hatten. Die zweite und dritte Gruppe liessen nicht lange auf sich warten und kamen kurz darauf ebenfalls an. Nach einer Pause setzten sich alle in den Bus und fuhren ausschauhaltend nach der letzten Gruppe nochmals den Berg hinunter. Als sie entdeckt und das Lieblingslied vom kleinen Ueli in voller Lautstärke abgelassen wurde, stieg der Kleine wieder auf sein Velo und gab nochmals motiviert Gas.

Die Abfahrt war wesentlich weniger streng als der Aufstieg – alle sausten vergnügt den Berg hinunter und es ging an die letzten 25 Kilometer. Es fing schon an zu dämmern und wir schalteten unsere Fahrradlampen ein. Endlich war man in Basel und wir mussten nicht mehr lange in der Stadt herumkurven, schon waren wir am Ziel: Das YMCA Hostel. Nachdem wir eingecheckt und uns eingerichtet haben, trafen sich alle frisch geduscht im Speisesaal des Hostels. Dort gab es von den Leitern gekochte Spaghetti. Nach dem Essen hatten wir einen freien restlichen Abend, Nachtruhe war um 22.30 Uhr.

Am nächsten Morgen gab es um Viertel nach sieben Morgenessen. Dann packten alle ihre Sachen, räumten ihre Zimmer und holten ihre Fahrräder aus dem Keller. Heute fuhr zusätzlich auch Mario mit uns mit. Um halb Neun starteten wir und fuhren über die Grenze nach Deutschland. Von dort ging es am Rhein entlang weiter. Dani führte uns zwischenzeitlich in die Geheimnisse des Windschattenzirkelns ein. Die letzten paar Kilometer bis zum Mittagessen fuhren wir von Dörfchen zu Dörfchen bis nach Hartheim. Dort konnten wir unser Mittagessen entweder aus der Bäckerei oder dem nahen Dönerladen geniessen.

Dann ging es weiter und mittlerweile zeigte sich auch die Sonne immer mehr. In Breisach legten wir unter der gleichbenannten Burg eine Pause ein. Auf dem Damm dem Rhein entlang machten wir uns an die letz-

ten 35 Kilometer. Endlich sah man von weitem die Achterbahnen vom Europapark. Wir gaben nochmals Gas und waren endlich am Ziel der Velotour!

Im Camp Resort, direkt neben dem Park gings unter die Dusche und wir richteten uns in unserem Tipi bzw. dem Planwagen ein. Dann konnte, zur Freude aller, eine «Free Hour» im Europapark von 18 Uhr – 19 Uhr genossen werden. Zuerst wollten natürlich alle auf die berühmte Silver Star. Doch leider wurden wir bei der Mindestgrössenüberprüfung getrennt, denn die Zwillinge waren nur knapp 1.40 m gross. Während Katharina anstehen durfte, musste Florina draussen bleiben. Schnell war eine Stunde vergangen und wir trafen uns zum Nachtessen in der Kantine. Das Essen war sehr lecker und danach konnte man sein Talent beim Bull-Riding beweisen.

Am nächsten Tag assen wir ein Westernfrühstück im Silver Lake Saloon, packten noch einmal unsere Sachen und um Viertel vor Neun standen wir bereits an der Absperrung im Europapark, startklar für unseren Sprint zur Blue Fire. Man musste nie lange bei einer Bahn anstehen, da wir nicht das beste Wetter hatten und nicht viele Besucher im Park waren. So verbrachten wir den Vormittag mit Anstehen und Achterbahnen, wobei Florina dank Servietten in den Schuhen diesmal auch Silver Star fahren durfte ;-)

Zum Mittagessen teilten wir uns auf, während die meisten Erwachsenen im Restaurant sassen, vergnügten sich die Anderen auf der Euromir und assen Flammkuchen vom Take-Away Stand. Der kurze Regenguss am Nachmittag hielt uns nicht weiter auf, zumal die Meisten von den Wildwasserbahnen schon nass waren. Manche Bekannte, die man im Park traf, staunten nicht schlecht bei der Erwähnung, dass man mit dem Fahrrad da sei. Zurecht, denn insgesamt waren wir 225 Kilometer gefahren und haben ungefähr 1000 Höhenmeter bis hierher bezwungen! Um Sechs musste aber der Park leider schon wieder verlassen werden. Es wurden alle Fahrräder in den Bus eingeladen, alle stiegen ein... und man bemerkte, dass es ein Sitz zu wenig gab! Schnell wurde aus den Taschen und Koffern ein weiterer Sitzplatz geschaffen und wir fuhren los. Am Zoll fuhren wir ganz seriös vorbei und ohne Probleme konnten wir durch. Im Bus herrschte gute Stimmung und die zweieinhalb Stunden waren schnell vorüber. Im Eichli angekommen warteten die meisten Eltern schon. Man verabschiedete sich und alle waren froh, nach Hause und ins warme weiche Bett zu kommen.

Zoé Beck

VELOTOUR EUROPAPARK
09. - 11. OKTOBER 2016
LA NIDWALDEN
LEICHTATHLETIK
PICCOLLAGE

Tenerolager

Montag

Am Montag trafen wir uns um 8.50 Uhr in Flüelen und fuhren anschliessend mit dem Zug nach Tenero. Bereits kurz nach dem Betreten des Zuges stieg die Stimmung aller Teilnehmer erheblich und wir alle freuten uns auf die kommende Woche.

Als wir dann endlich in Tenero ankamen bezogen wir gleich zuerst unsere Zelte. Als sich dann alle fertig eingerichtet hatten gingen wir in die Mensa um uns für den Nachmittag zu Stärken. Nach einer kurzen Verdauungspause ging die erste Gruppe zu Fabian und Sarah um diverse Spiele zu spielen. Als zweites stand Beachvolleyball mit Noah und Ramon auf dem Programm. Währenddessen konnten wir natürlich auch noch ein bisschen für das Beachvolleyball-Turnier vom Dienstagabend trainieren. Nach dem Nachmittagsprogramm trafen wir uns um 19.00 Uhr führ das Abendessen. Als dann endlich alle den Weg zum Gemeinschaftsraum gefunden hatten ging es in die Mensa.

Am ersten Abend gab es kein Abendprogramm und wir konnten machen was wir wollten. Um 10 Uhr mussten wir dann schliesslich wieder, mit geputzten Zähnen, zurück in unseren Zelten sein und um halb 11 war Nachtruhe, welche mehr oder weniger eingehalten wurde.

Simon Fischer

Dienstag

Nachdem wir um 07.30 Uhr sanft geweckt wurden und aufgestanden sind, war um acht Uhr Besammlung für das Frühstück. Als wir dann alle fertig gefrühstückt hatten und zurück in den Zelten waren, startete bereits das Morgenprogramm. Zu Beginn teilten wir uns in 2 Gruppen auf. Die erste Gruppe ging zum Maxi Tramp und die zweite ging zuerst zum Tennis. Im Tennis hatten wir Doppel gespielt, Simon L. und ich spielten ein 1.5 stündiges Match gegen Simon F. und Navid. Wir konnten den Platz als glückliche Sieger verlassen. Beim Maxi Tramp konnten wir mal etwas neues Versuchen. Die wenigsten von uns hatte vorher mal das Vergnügen darauf zu springen und es machte eine Menge Spass.

Danach hatten wir das Mittagessen zu uns genommen. Am frühen Nachmittag hatte wir dann noch Zeit im Coop einkaufen zu gehen. Nachdem wir unsere gekauften Esswaren und Getränke probiert und anschliessend in den Zelte verstaut hatten, haben wir mit Noah und Andy Disc-Golf gespielt, was wiederum für viele etwas Neues war. Neben Disc-Golf haben wir auch noch verschiedene Spiele gespielt.

Um etwa 17.00 Uhr trafen wir uns dann für das Beachvolleyballturnier, bei welchem 2 Teams von uns teilnahmen. Zuerst hatten wir im ersten Team, alle älteren Jungs, die Konzentration nicht ganz beisammen und so das erste Spiel überraschend verloren. Danach konnten wir alle Spiele für und entscheiden und so schlussendlich auch das ganze Turnier gewinnen. Unser 2. Team, welches aus den jüngeren Mädels bestand hatte ein bisschen mehr Mühe und sie verloren leider trotz grossem Einsatz alle ihre Spiele. Am Abend haben wir dann zu Abend gegessen und danach mussten alle Klettern gehen. Wie am Vorabend war um 10.30 Uhr Nachtruhe.

Cédric Achermann

Mittwoch

Nach einer etwas längeren Nacht und einem ausgiebigen Frühstück machte sich die Gruppe von 25 motivierten Kindern, welche in 5 Gruppen aufgeteilt wurden, auf den Weg zur Wanderung, die tags zuvor von Ramon und Fabian erkundet wurde. Zum Glück der Lagerteilnehmer war es eine etwas leichtere Wanderung, die auch ziemlich viele Spiele beinhaltete. So startete die Wanderung gleich mit einem Spiel, bei dem es darum ging, möglichst viele verschiedene Autonummern der 26 verschiedenen Kantone zu finden und zu fotografieren. Schon dabei schafften es zwei Gruppen, nicht pünktlich zum eingezeichneten Treffpunkt zu gelangen!

Es ging weiter mit einem Quiz, bei welchem man nicht allzu viel Allgemeinwissen haben musste (z.B Was hat ein Geweih auf dem Kopf, steht im Wald und macht «muh»? Antwort: Ein Hirsch der Fremdsprachen spricht). So war man schnell schon bei der Staumauer des Verzasca-Tals und blickte in die Tiefen der Schlucht. Hierbei überkam einen dann doch vielleicht die Höhenangst! Mittlerweile hatten schon einige Kinder das Mittagessen ausgepackt. Nach einer kurzen Pause lief man, wieder etwas gestärkt, weiter. Anhand der Schlagermusik von Cedric versetzte man ganz Tenero in Stimmung. Nach ein paar weiteren Marschminuten fand man endlich ein geeignetes Plätzchen für den Mittagsrast. Dort konnte man sich dann richtig austoben, bevor es wieder weiterging. Es folgten Spiele wie «UNO in der Gruppe», ein Treppenrennen und eine «Selfiechallenge». So traf man sich schlussendlich mit etwas müden Beinen vor der Schifflände von Locarno wieder.
Christian spendierte noch allen Teilnehmern ein Eis, bevor man den Zug zurück nach Tenero nahm. Im Campus angekommen, rannten wir um die Wette, um als erstes in der Dusche anzukommen.
Das folgende Abendessen war in Ordnung und am Abend konnte man noch einmal freiwillig klettern gehen. So begab man sich um 22.00 Uhr in die Zelte, bevor ab 22.30 Uhr alles ruhig wurde.

Navid Kerber

Donnerstag

Am Donnerstagmorgen wurden wir um 7.30 Uhr mehr oder weniger sanft geweckt und alle standen auf. Als sich dann alle angezogen hatten, war um 7.45 Uhr der Treffpunkt für das Morgenessen. Nach dem Frühstück haben wir uns in 2 Gruppen aufgeteilt und so sind wir zuerst BMX fahren gegangen. Es war sehr cool, ich persönlich bin zwar nur ca. 2 mal auf der Strecke gefahren, trotzdem war es etwas vom besten im Lager. Nach etwa 1.5 Stunden wurden dann die Gruppen getauscht und wir kamen zum Tennis. Auch das Tennis spielen hatte sehr viel Spass gemacht, aber leider kamen immer wieder Leute die uns den Platz wegnahmen und somit mussten wir mehrmals den Platz verlassen und zu einem anderen wechseln. Schnell war dann das Morgenprogramm auch vorüber und wir gingen zum Mittagessen.
Nach dem Mittag liefen wir mit Fabian, Andy und Ramon zur Leichtathletik-Halle, welche ein bisschen ausserhalb des Zentrums liegt. In der Halle starteten wir mit diversen Aufwärmspielen. Als wir dann alle genug gespielt hatten, ging es weiter mit einem 3-Kampf. Bei Fabian machten wir Weitsprung, jedoch mussten wir immer zuerst unsere Weite schätzen bevor wir springen durften. Das Ziel war möglich einen kleinen Unterschied zu erzielen. Als zweites ging es zu Andy. Auch bei Ihm war es nicht ein typischer Sprintwettkampf. Es zählt schlussendlich die Durchschnittszeit aller Gruppenmitglieder. Als letztes war bei Ramon der Wurf an der Reihe. Wir hatten 9 verschiedene Gegenstände welche wir in der Gruppe aufteilen konnten und das Ziel war dann ganz einfach: So weit wie möglich werfen.
Als wir mit dem 3-Kampf fertig waren machten wir zum Abschluss noch verschiedene interessante Stafetten, bei welchen schlussendlich Stig, Christian und Ramon auch noch mitmischten.
Um zirka 20.00 Uhr gab es dann Z'Nacht. Wenn ich mich richtig erinnere gab es Fleisch mit Härdöpfel. Anschliessend ans Abendessen begann mit dem «Bunten Abend» ein weiterer Höhepunkt des Lagers. Andy organisierte einen Gruppenwettkampf in welchem wir in diversen Spielen gegeneinander antreten konnten. Der Abend hatte sehr viel Spass gemacht.
Als der Abend auch schon wieder vorbei war, mussten wir sofort Zähneputzen gehen und anschliessend ins Bett.

Florina Jurt, Shirin Kerber

Freitag

Auch am letzten Morgen durften wir wieder um 7.30 Uhr aufstehen. Es war draussen bereits hell aber dennoch enorm kalt. Nach dem Aufstehen hatten wir noch ein bisschen

Zeit um unsere vielen Sachen zu packen und uns bereit zu machen.
Nach ca. 10 Minuten mussten wir uns auch schon wieder im Gemeinschaftsraum treffen und von dort aus gingen wir dann zum Z'morgen. Nach dem Frühstück mussten wir dann alle unsere Zelte picobello aufräumen und sauber machen.
Als alle Zelte in Ordnung waren, kamen Andy und Stig mit uns verschiedene Spiele spielen. Bei Stig spielten wir Baseball und bei Andy gab es diverse kleinere Spiele. Da die Motivation bei der Gruppe der Älteren nicht besonders hoch war wurde aus den Spielen schnell ein Krafttraining mit Andy. Nach den Spielen hatte wir Zeit uns umzuziehen und zu duschen.

Um 12.40 Uhr gingen wir dann essen und auch das letzte Mittagessen in Tenero war sehr lecker. Nach dem Mittag hatten wir dann noch ein wenig Zeit gemeinsam einige Spiele zu spielen oder einfach sonst die Zeit zu vertreiben. Um 14.39 fuhr dann unser Zug vom Bahnhof in Tenero in Richtung Flüelen. Auch im Zug hatte wir noch ein letztes Mal unsere Spass und blickten auf eine super Woche in Tenero mit viel schönem Wetter zurück. In Flüelen war es schön unsere Familien wieder zu sehen auch wenn es um einiges kälter war als noch im Tessin.
Es war eine super Woche und wir hatten alle einen riesen Spass, trotzdem freuen sich alle nun wieder warm aufzustehen.

Katharina Jurt

FITNESS FÜR JUNGE

CHRAFTWÄRCH 24 Stunden / 365 Tage

Neue Abos für Schüler, Lehrlinge und Studierende

BE SMART, USE
STUcard

12 Monate Fitnesstraining Fr. 680.-

mit Rückerstattung der Krankenkasse Fr. 480.-

Inklusive Gruppenfitness und Abgabe eines Trainingsplanes

Jederzeit trainieren, 365 Tage und 24 Stunden geöffnet!

CHRAFTWÄRCH
fitness24stans.ch
Oberstmühle 12
6370 Stans
041 535 79 02

TRAINING ERNÄHRUNG COACHING

CHRAFTWÄRCH

24" FITNESS

Interview mit Mathias Fanger

von Daniel Blättler

Heute Abend treffe ich mich mit Mathias Fanger, dem langjährigen Athleten unserer Läufergruppe, der aber auch passionierter Biker, Schreiner in Kägiswil und einer von lediglich drei Obwaldnern in der LA Nidwalden ist. Nach seinem zweiten Sieg am Halbmarathon Mountainman auf der Melchsee Frutt Ende August ist es höchste Zeit, diese spannende Person den Vereinsmitgliedern ein bisschen genauer vorzustellen.

Dani: Mats, du hast am vergangenen Wochenende mit der Titelverteidigung am Mountainman Halbmarathon ein grosses Ziel erreicht, wie fühlst du dich jetzt – eine Woche danach?
Mats: Ich habe mich gut erholt und schon einen Tag nach dem Wettkampf fühlte ich mich wieder gut. Ein bisschen gemerkt habe ich den Wettkampf aber schon – vor allem wegen dem Herunterlaufen.

Dani: Wie sah das Höhenprofil des Berglaufes aus?
Mats: Zunächst gings von der Frutt um den Tannalpsee leicht ansteigend und im Anschluss erreichten wir via Erzegg das Balmeregghorn (2200 m). Dann ging es ziemlich flach in die Planplatten (Nähe Alpentower) und nach einem Abstieg in die Mägisalp folgte ein weiterer steiler Anstieg auf den Hochstollen. Von hier folgte der technisch anspruchsvolle Abstieg zum Blausee, von wo aus es flach zurück auf die Frutt führte.

Dani: Nach deinem letztjährigen Überraschungssieg warst du dieses Jahr mit Erwartungen an den Wettkampf gereist…
Mats: …Ich wollte klar vorne mitmischen, wusste aber von vornherein nicht, wer alles am Start ist. Es gibt viele starke Bergläufer in der Schweiz und bei den Trailrunningevents mischen jeweils auch ein paar starke Läufer aus dem Ausland mit. Wenn zwei drei solche Kaliber am Start sind, dann bist du plötzlich nur Dritter. Aber ich wusste, dass ich nicht so schlecht in Form war. Ähnlich wie im Vorjahr und ja – dementsprechend wusste ich, dass auch etwas drin liegen konnte.

Dani: Das Rennen hast du schliesslich mit etwas über drei Minuten auf deinen nächsten Verfolger, Ivan Zumbühl aus Wolfenschiessen gewonnen. Beschreibe doch, wie sich dieses Duell entwickelt hat.
Mats: Es war eigentlich nicht ein richtiges Duell. Auf den ersten Kilometern rannten wir relativ gemütlich (für Strassenlaufverhältnisse) miteinander los. Trotz dem nicht allzu hohen Tempo waren wir am Fusse des ersten Anstiegs (ca. km 3) bereits nur noch zu viert. Bei diesem lief ich mein Tempo und oben war Ivan ein paar Sekunden zurück und der Rest bereits nicht mehr in Sichtweite. Bis Planplatten blieb der Vorsprung dann ungefähr gleich. Von da an war das Rennen schon ein bisschen entschieden. Ich kannte die Strecke ziemlich gut und wusste wie einteilen: Beim Herunterlaufen habe ich versucht, mich zu erholen und gut zu verpflegen, während Ivan versuchte, heranzulaufen. Diesen Effort büsste er im folgenden Aufstieg, wo ich ihn endgültig distanzierte. Das letzte Drittel des Aufstiegs zum Hochstollen musste ich nicht mehr am Limit laufen und hatte so noch etwas Energie, bergab und anschliessend auf der Fläche Gas zu geben.

Dani: Wie hast du dich auf den 2 Stunden verpflegt?
Mats: Ich trug einen Gurt mit 2 Trinkfläschchen und einem kleinen Täschli mit 2 Gels. Einen nahm ich bei Planplatten und den anderen auf dem Hochstollen. Im letzten Jahr hatte ich leichte Krampferscheinungen gegen Schluss – dieses Jahr ging es besser, vielleicht auch dank des Gels mit Natrium. Schliesslich konnte ich auch auf der Fläche ein anständiges Tempo laufen.

Dani: Dies hat sicher auch damit zu tun, dass du – im Gegensatz zu vielen anderen Bergläufer/innen auch schnelle Einheiten auf der Bahn und der Strasse absolvierst. Dies zusammen mit der LA NW Laufgrupppe um Jürg Eggerschwiler, wo du ca. jede zweite Woche anzutreffen bist. Welche Trainings machst du mit den Nidwaldnern am liebsten?
Mats: Mehr die schnellen Trainings auf der Kiesstrasse – also Fahrtspiele und Hügelläufe. Ich denke aber, die Bahntrainings sind am effizientesten – aber zugleich auch extrem hart. Bei den Fahrtspielen hast du verschiedene Fixpunkte – dort ein Baum, dort eine Kurve – sie sind so viel abwechslungsreicher auch wenn du die gleiche Strecke 10 Mal rennst. Die Bahn dagegen ist halt einfach flach und oval. Spannend sind die Trainings besonders, wenn du nicht alleine bist, sondern mit ähnlich starken Leuten. So kann man sich gegenseitig pushen.

Dani: Im Wissen, dass du einen guten Formstand hast, visierst du nun dein nächstes Ziel, die Trail-SM am Napfmarathon im Oktober an. Wie bereitest du dich darauf vor (Anzahl Trainings, Kilometer pro Woche, Bergtrainings, Kraft)?
Mats: Ich werde weiterhin bei 3–4 Trainings in der Woche bleiben wie bis anhin – manchmal waren es auch 5. Ich möchte aber die Distanzen erhöhen und auch Trainings im Bereich 2–3 h absolvieren. Daneben bin ich einmal pro Woche auf dem Mountain Bike. Dadurch werde ich im LA NW Training nächstens nicht mehr so viel anzutreffen sein, allenfalls für 1–2 schnelle Trainings, das passt weiterhin gut.

Dani: Was für Ziele hast du für den Napfmarathon?
Mats: Ich habe letztes Jahr das erste Mal überhaupt einen Marathon absolviert, daher ist es ungewiss, wie ich die Distanz verkrafte und schwierig einzuschätzen. Ich habe mir kein Rangziel oder eine Zeit zum Ziel gesetzt. Die Strecke des Napfmarathons kenne ich nur vom Profil her. Wenn ich am Jungfrau Marathon etwas über 4 Stunden gehabt habe, kann ich das nicht übertragen, weil es ein völlig anderes Profil ist. Klar will ich irgendwo vorne mitlaufen – vielleicht in den ersten 20.

Dani: Im Gegensatz zum Jungfrau Marathon gehts jetzt aber auch abwärts, was ich aus eigener Erfahrung sicher auch als deine Stärke bezeichnen würde. Gibts einen spezifischen Vorbereitungswettkampf?
Mats: Eventuell mache ich den Greifensee Halbmarathon, aber nicht auf Zeit. Ich will nicht 1:18 oder so laufen sondern einfach ein gutes strenges Training machen.

Dani: Und nachher machst du Pause?
Mats: Wahrscheinlich. Vielleicht bin ich im Cross wieder dabei, um ein paar spannende Duelle gegen die anderen NW Läufer auszutragen. Es kann auch einmal kurz und knackig sein ;-)

Dani: Und hier bist du in der internen Wertung gegen mich im Cross ja ziemlich im Vorteil ;-/ Wann gibts wieder ein Duell am Luzerner Stadtlauf?
Mats: Hier werde ich ganz spontan entscheiden, ob ich mitmache. Die paar Läufe Obwaldner Cross, Nidwaldnerlauf oder Stadtlauf mache ich nicht sonderlich gerne, weil sie kurz und schnell sind. Die Crossläufe liegen mir besser, weil man dort mehr mit Kraft läuft.

Dani: Auch im Biken bist du, wie du gesagt hast, aktiv. Gibts hier allenfalls wieder einmal einmal ein Comeback oder vielleicht sogar mal einen Duathlon?
Mats: Nein. Beim Biken habe ich keine sportlichen Ambitionen. Ich bin einfach gerne draussen. Daneben habe ich vor ein paar Jahren den J+S Leiterkurs gemacht und leite vorwiegend Nachwuchstrainings beim RMC Obwalden. Diese finden ca. 15 Mal im Sommerhalbjahr jeweils am Donnerstag statt.

Dani: Erlebt ihr im Nachwuchsbereich aktuell auch so einen Boom wie wir in der Leichtathletik?

Mats: Es ist zunehmend aber nicht so stark wie in der LA. Auch wir haben tendenziell ein Leiterproblem. Ich hoffe, dass einige Junge in den nächsten Jahren nachrücken und zum Beispiel den J + S Leiterkurs absolvieren.

Dani: Neben dem Sport bist du aktuell als Geschäftsführer und Berufsbildner der Fanger Design GmbH tätig, die du in diesem Jahr offiziell von deinen Eltern übernommen hast. Wie geht der körperlich anspruchsvolle Schreinerberuf und der Leistungssport aneinander vorbei? Magsch no im Training?
Mats: Einerseits brauche ich ein Training weniger – die Arbeit ist ja sozusagen auch ein Training, da ich eigentlich nonstop auf den Beinen bin ;-) Für mich ist der Sport hauptsächlich ein Ausgleich – beim Arbeiten bin ich drinnen und im Sport, da kannst du was ganz anderes überlegen. Gleichzeitig ist Sport auch gut, weil du dir so bewusst Freiräume für deine Hobbys schaffst, die eine gewisse Verbindlichkeit aufweisen.

Dani: Hast du auch geschäftliche Ziele?
Mats: Ja – ich habe mit der Geschäftsübernahme den Firmennamen geändert und das Ziel ist es nun, dass der Name Fanger Design GmbH in der Region einen gewissen Bekanntheitsgrad erlangt und so in Zukunft noch mehr spannende Aufträge hereinkommen. Gleichzeitig möchte ich auch weiter meine eigenen Produkte kreieren und mich so verwirklichen.

Dani: Nach welchen Grundsätzen führst du dein Geschäft?
Mats: Ich finde es wichtig, dass man in der Schweiz einheimische Produkte kreiert und produziert, ich will meinen kleinen Teil dazu beitragen, dass das Handwerk erhalten bleibt und sich nicht alles ins Ausland verlagert, nur, weil es günstiger ist. Aus diesem Grund beziehe ich auch meine Rohstoffe von lokalen Anbietern. Das Holz zum Beispiel direkt vom Forst oder von Landwirtschaftsbetrieben. Dieses wird in der Sägerei Stalder in Malters zu Brettern gesägt, welche dann schliesslich in unserem Holzlager landen und zu Möbeln verarbeitet werden.

Dani: Soweit zum beruflichen Bereich. Hier dir auf jeden Fall alles Gute für deine Zukunft. Eine letzte Frage: Hast du für die jungen Leichtathletinnen noch einen Tipp?
Mats: Geniesst den Sport und beschränkt euch nicht zu sehr auf eine Disziplin oder Sportart. Probiert alles aus – Velofahren, Schiessen, Badminton, etc. – Hauptsache es macht Spass. Der Ehrgeiz kommt dann vielleicht von alleine. ;-)

Dani: Herzlichen Dank für dein Interview und nun natürlich gute Vorbereitung auf den Napfmarathon.

LA Nidwalden in den USA vertreten

Während sich die Schweizer Leichtathletik in die Saisonpause verabschiedet, hat für zwei unserer Läufer bereits die Cross Saison begonnen. Mirko Blättler und Florian Lussy studieren seit etwas mehr als einem Monat in den Vereinigten Staaten und haben dort die Chance in den Universitäts-Teams zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten.

Mirko lebt und studiert an der Cameron University im Bundesstaat Oklahoma. Seit seiner Ankunft lief er bereits drei Cross-Läufe und mit seinem dritten Einsatz, dem Cowboy Jamboree, erfolgte der erste grosse Wettkampf mit über 150 Konkurrenten. Diese grossartige Wettkampfatmosphäre will er nutzen um möglichst viele Erfahrungen zu sammeln. Der momentane Fokus liegt dabei auf einem guten Aufbau und Wiedereinstieg in das Wettkampfgeschehen. Der Höhepunkt seiner Cross-Saison erfolgt am 22.10. mit der Lone Star Conference Championship.

Florian lebt rund zwei Autostunden südlich von Mirko in Denton, Texas und studiert an der University of North Texas. Er gewann, sein bisher einziger Einsatz, am Baylor Twilight Invitational über vier Kilometer im Schlussspurt. In den letzten zwei Wochen musste er aber durch eine Muskelverhärtung vermehrt alternativ trainieren und verpasste dadurch zwei Rennen. Er wird voraussichtlich am 16.10. an den Pre-Nationals in Terre Haute, Indiana wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen.

Weitere Einblicke unter folgenden Links: mirkoblaettler.ch / florianlussy.ch

Erfolgreicher Saisoneinstieg für Florian Lussy

Das Warten hat ein Ende. Am vergangen Donnerstag startete ich im Rahmen des Baylor Bear Twilight Invitational in meine erste US-Crosslauf-Saison.

Mein Einstieg in die amerikanische Cross-Saison verlief turbulenter als erwartet. Durch ein Gewitter musste der Start mehrere Male nach hinten verschoben werden, was etwas Hektik in den Trainingswettkampf brachte. Dies war zeitgleich aber auch ein gutes Training für unsere Nerven, denn in den folgenden Rennen wird sicher nicht immer alles wie geplant ablaufen.
Da die Zeit vor dem eindunkeln knapp wurde, entschied sich der Veranstalter das Rennen von 6 km auf 4 km zu verkürzen. Für mich als Neuling war der grösste Stressfaktor aber, dass es uns wegen dem Gewitter nicht erlaubt war, auf der Strecke einzulaufen. So startete ich das Rennen, ohne genau zu wissen wo die Strecke durchführt. Glücklicherweise habe ich zwei schnelle Teamkollegen, die schon auf dieser Strecke gerannt sind.
Das Rennen wurde erwartungsgemäss schnell gestartet und unser Team wollte von Beginn an das Feld zu kontrollieren. Einige Teams versuchten selber das Tempo zu bestimmen, doch nach einer Meile bog mein Team mit drei Läufern in Front in den etwas engeren Waldabschnitt ein. Nach einigen hundert Metern kamen wir wieder zurück zum Start. Ich fühlte mich zu diesem Zeitpunkt den Umständen entsprechend sehr entspannt und bemühte mich in der optimalen Position zu laufen, dass die Läufer der anderen Teams einen weiteren Weg laufen müssen. Gegen Ende des Rennens wurde die Pace immer schneller. Rund 800 m vor dem Ziel startete Eric Anderson (Baylor) einen ersten Angriff, den ich aber sofort kontern konnte und mich an die Spitze setzte. Diese gab ich bis ins Ziel nicht mehr ab und gewann direkt beim ersten Start mein erstes US-Crossrennen. Knapp hinter mir lief mein Teamkollege James Coleman auf den zweiten Platz. Unser Team lieferte ein sehr erfreuliches Teamergebnis ab und gewann beide Teamvergleiche gegen Baylor und Texas State.
Dieses Rennen diente unserem Team vor allem als Testlauf, damit wir uns etwas einspielen können. Denn im Vergleich zu den europäischen Rennen hat man hier in den Vereinigten Staaten Teamkollegen um sich herum. Dadurch bekommt das Thema Renntaktik eine ganz andere Dimension. Für mich war vor allem erfreulich, dass ich mich in diesem Tempobereich sehr wohl fühlte, obwohl wir im Training noch gar nie so schnell gelaufen sind. Dieses Rennen war noch deutlich kleiner als die kommenden Events, trotzdem waren vor allem die ersten 2 km deutlich umkämpfter als ich es mir aus Europa gewöhnt bin. Da ich mir genau dies erhofft habe, freue ich mich jetzt schon auf die nächsten Rennen!

Rangliste

Baylor Bear Twilight Invitational
(4 km / 45 Teilnehmer)

1 Lussy Florian; North Texas; 12:13.7
2 Coleman James; North Texas; 12:15.5
3 Anderson Eric; Baylor; 12:17.2
4 Cortez Garett; Incarnate Word; 12:20.2
5 Lowe Mike; North Texas; 12:22.1
6 Gonzalez Jose Angel; TX State; 12:23.9
7 Meade Joseph; TX State; 12:27.9
8 Denomme Kyle; TX State; 12:28.5
9 Pittdman Logan; TX State; 12:29.2
10 Kirwin Jeff; Baylor; 12:29.8
11 Hardy Deion; Unattached; 12:30.5
12 Cleveland Alex; North Texas; 12:31.7
13 Maloney Kyle; North Texas; 12:32.5
14 Huff Henry; Baylor; 12:33.3
15 Parham Matt; Baylor; 12:33.8

Neue Web-Seite von Florian Lussy, LA Nidwalden: www.florianlussy.ch

Sponsoren und Gönner

LA NIDWALDEN LEICHTATHLETIK

Achermann Schreinerei AG, Stans • Hermann Schwyzer AG, Stans • Leuthold Metallbau AG, Büren NW • NSV Nidwaldner Sachversicherung • Auto Heller AG, Buochs • Bachmann Mobile Kommunikation, Stans

NIDWALDNERLAUF

Mineralquelle Bad Knutwil AG und Rivella AG, Rothrist • Ambauen Treppen AG, Beckenried • Akon Montage AG, Hergiswil • Auto Heller AG, Buochs • Autospritzwerk Blum AG, Hergiswil • Architektur & Baumanagement AG, Dallenwil • BK Stans AG Burger King, Stans • Bünter Josef AG, Büren NW • «Der Italiener», Restaurant Tell, Stans • Elektrizitätswerk Nidwalden • Frey AG, Stans • Getränke Lussi, Stans • Guetli-Shop, Stans • Holzbau Niederberger, Büren NW • kafikaufbar, Stans • Nidwaldner Sachversicherung, Stans • Pilatus Flugzeugwerke AG, Stans • Reinhard Schreinerei, Horw • Restaurant Nidair, Ennetbürgen • SPAG Schnyder, Plüss AG, Stansstad • Migros Genossenschaft, Luzern • zb Zentralbahn AG, Stansstad • Stanserhorn-Bahn, Stans • Food Kreator AG, Ebikon • Swisstombola AG, Beckenried • Montana Sport AG, Neuendorf • Carrosserie Rölli, Stans • Sherpa Outdoor AG, Stans • Ladengemeinschaft Dorfplatz 9, Stans • TRIASS Buch- und Spielladen , Stans • Bücher von Matt, Stans • Aeschbach Chocolatier AG, Root • SAGUNA Nahrungsmittel AG, Sarnen • Bike Atelier gmbH, Stans • Zürich Generalagentur, Stans • Erima gmbH, Cham • Helvetia Versicherungen, Stans • Gemeinde Stansstad • Holcim Kies und Beton AG, Oberdorf • Lehner Versand AG, Schenkon • Raiffeisenbank, Stans • Restaurant Linde, Stans • Treib-Seelisberg-Bahn AG • Sport & Freizeitcenter Rex, Stans • Deinrad gmbH, Stans • Papeterie Spichtig, Stans • Schifffahrtsgesellschaft Vierwaldstättersee, Luzern • Bergbahnen Engelberg-Trübsee-Titlis AG • Rigi Bahnen AG, Vitznau • Bergbahnen Sörenberg AG • Sportbahnen Melchsee-Frutt, Kerns • Luftseilbahn Engelberg-Brunni AG • Bergbahnen Meiringen-Hasliberg AG • Luftseilbahn Dallenwil-Niderrickenbach • Tourismus Beckenried • Josef Schmidiger, Hergiswil • Bergbahnen Beckenried-Emmetten AG • Sattel-Hochstuckli AG • Apotheke Zelger, Stans • Hug AG, Malters • Zoo Basel • Alpamare, Pfäffikon • Sparkasse Schwyz, Stans • Apotheke Drogerie Durrer & Näpflin, Stans • 360 Grad, Stans • Schuh & Sport Blättler, Stans • Schwimmbad Altdorf • Freilichtmuseum Ballenberg • Ochsner Sport, Stans • OTTO's AG, Sursee • Edwin Würsch AG, Stans • Gnuss Bus, Buochs • UBS AG, Stans • Schweizer Milchproduzenten, Bern • Sponser Sport Food AG, Wollerau • Luftseilbahn Bannalp, Oberrickenbach • Kuoni Reisen, Stans • Amstutz Holzbau, Stans • Christen Beck • Käserei Fahrmattli, Oberdorf • Gebr. Kuster, Stans • BM-Security, Stans • Gemeinde Hergiswil • Gemeinde Oberdorf • Gemeinde Ennetbürgen • Gemeinde Dallenwil • Gemeinde Stans • Dataquest AG, Luzern • ABC-Druck, Luzern • Bösch Siebdruck AG, Stans • Amt für Militär und Bevölkerungsschutz, Stans-Oberdorf • SUVA, Luzern • Elisabeth Lussi, Stans

Haben Sie Interesse an einem Sponsoring bei der LA? Guschti Baumgartner gibt Ihnen gerne Auskunft über die verschiedenen Möglichkeiten (041 619 15 64 / guschti.andrea@bluewin.ch).

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.

ACHERMANN

www.achermannsport.ch

INTERSPORT®

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