LA NIDWALDEN
LEICHTATHLETIK

LA-Sprint

Nr. 2/2017

Hauptsponsor
Für Ihre Gesundheit KOLPING

Co-Sponsor
Together ahead. RUAG

Ausrüster
ACHERMANN www.achermannsport.ch INTERSPORT

Printpartner
ABC PRINT Die Stadtdruckerei.

Nutze dein Talent. Mit einer Ausbildung bei RUAG.

Together ahead. RUAG

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

Nach vorn!

Mehr vom Leben

Wir spornen zu Bestleistungen an.

Nidwaldner Kantonalbank

LA-Sprint 2/2017

Vorwort 3
Quer durch Zug 4
Trainingslager Latsch 6
Trainingstage Eschenbach 9
Weitere Trainingslager und Tage 10
Luzerner Stadtlauf 12
Swiss Athletics Staffelprojekt 4 x 100 m Frauen U18 – U20 13
Gelungener Saisonstart am Eröffnungsmeeting in Cham 14
21. Nidwaldnerlauf 16
SVM Nachwuchs 19
SVM Aktive 20
UBS Kids Cup Kerns 22
Nachmittagsmeeting Horw 23
Frühjahrsmeeting Sarnen 24
Innerschweizer Staffelmeisterschaften in Küssnacht am Rigi 25
Seelisberger Jugendlauf 26
Innerschweizer Einkampfmeisterschaften 26
Regionenmeisterschaften in Aarau 32
Nachwuchsprojekte: Bereits Qualifizierte 35
Schweizermeisterschaften Aktive, Zürich 36

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2017: April, August, Oktober
Redaktionsschluss LA-Sprint 3/2017: 30. September 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
340 Exemplare

Gerhard Stöckli & Marcel Stöckli – Ihre Berater für farbigen Druck.
ABC Print GmbH Hirschmattstrasse 42 6003 Luzern 041 210 91 31 info@abcprint.ch myclimate

Vorwort des Präsidenten

Liebe Leichtathletikfamilie

Aktuell laufen die Leichtathletik-Weltmeisterschaften in London. Wir freuen uns an der fantastischen Stimmung, über Spitzenleistungen und tolle Resultate der Schweizer Athleten. Selbst so eine Grossveranstaltung ist ohne Hunderte von Volunteers nicht durchführbar.

Auch wir benötigen viele Freiwillige als Funktionäre oder Helfer. Nach wie vor sind viele Stellen unbesetzt. Da bin ich doch kürzlich fast erschrocken, als Elena Widmer spontan ihre Dienste angeboten hat. Meist bleiben unsere Aufrufe unerhört. Oder Dani Blättler muss mehrmals nachhaken, um genügend Helfer für die Wettkämpfe zu finden, was ihn viel Zeit kostet.

Selbstverständlich konnten wir eine geeignete Aufgabe für Elena finden, was mich riesig freut. Die LA Nidwalden braucht mehr Elenas. Ich hoffe, ihr habt den Wink verstanden. Herzlichen Dank allen, die uns bereits unterstützen.

Jürg Eggerschwiler

Offene Positionen in der LA

– Kassier (Vorstand) per sofort
– OK-Chef Nidwaldnerlauf 2018
– OK-Mitglied LG UW-Sommermeeting 2018
– OK-Chef UBS Kids Cup 2018
– OK-Chef Swiss Athletics Sprint 2018
– Pressechef/in per sofort

Bitte meldet euch bei Jürg Eggerschwiler:
Telefon 041 610 62 26
juerg.eggerschwiler@kfnmail.ch

Quer durch Zug

Am Samstag, 1. April machten sich etwas mehr als hundert Athleten der LG Unterwalden auf den Weg nach Zug, um am traditionellen Wettkampf in der Zuger Altstadt teilzunehmen. Nach einer kurzen Zugfahrt erreichte man den Wettkampfplatz voller Vorfreude auf die bevorstehenden Entscheidungen.

Nach ein paar Selfies mit der mehrfachen Schweizermeisterin Mujinga Kambundji, die als Ehrengast nach Zug gekommen war, startete der Wettkampf mit der U16 Kategorie der Mädchen. Schon in der ersten Staffel des Tages startete ein Unterwaldner Team und belegte den 37. Platz. Es folgten noch zwei weitere Teams, die sich sogar noch weiter vorne einreihen konnten.

Anschliessend an diese Kategorie waren die jüngeren Mädchen mit gleich mehreren Teams an der Reihe. Dabei zeigte die LG Unterwalden eine geschlossene Teamleistung und belegte die Ränge 5, 6 und 7. Hier ist anzumerken, dass die drei Teams durch weniger als eine Sekunde getrennt waren.

Nachdem nun also zwei Mädchenkategorien gestartet sind, waren nun die Jungs U16 gefordert. Während das Team aus der ersten Serie leider nicht über den 20. Rang herauskam, zeigte die zu den Favoriten zählende Staffel mit Alessandro Muff, Simon Fischer, Cédric Achermann, Navid Kerber und Loris Buser eine ausgezeichnete Leistung und erreichte das Ziel mit 2 Sekunden Vorsprung als Sieger. Sogar auf den Streckenrekord

Nino Baumgartner

Selina Odermatt

Navid Kerber

fehlte nur eine Sekunde. Gleich danach konnte man eine Silbermedaille bejubeln, welche die U14 Jungs herausliefen.
Es folgten die jüngeren Mixed-Kategorien, welche auch ansprechende Leistungen zeigten. Vor allem die Staffel der U10 zeigte einen hervorragenden Lauf und konnte sich über den 3. Platz freuen.
Auch danach kam die LG nicht mehr aus dem Jubeln heraus, weil das Mädchenteam der Kategorie U18 einen souveränen Sieg einfuhr. Pascale Durrer, Julia Niederberger, Noëmi Jakober, Nadine Odermatt und Tina Baumgartner durften die Preise für diesen Sieg entgegennehmen.
Auch die letzten Teams erzielten gute Leistungen und zweimal verpasste man das Podest als Vierter nur um Haaresbreite.

So ging dieser schöne Sommertag im April langsam zu Ende. Nach der Rückfahrt verabschiedete man sich voneinander und genoss noch die letzten Sonnenstrahlen.

Cédric, Navid

Loris Buser

U16-Athletinnen

Trainingslager Latsch, Ostern 2017

Montag:
Am Montagmorgen trafen sich Nicole, Zoé, Rahel, Miruna, Nicole R., Finley und Lynn vor dem Turmatt-Schulhaus, um mit dem Auto nach Latsch ins Trainingslager zu fahren. Wir gehörten zur Gruppe, die später anreiste. Sven, Dani, Manuel, Nick und Remo waren bereits am Ostersamstag in Richtung Latsch aufgebrochen.
Nach ca. vier Stunden Fahrt kamen wir am Mittag im Hotel Latscherhof an. Wir waren alle erleichtert, denn uns taten vom langen Sitzen die Beine weh. Nach dem stärkenden Picknick aus dem Rucksack durften wir schon bald unsere Zimmer im Hotel beziehen.
Danach war bis 15.30 Uhr eine Pause, die wir zum Einpuffen nutzten. Anschliessend gingen wir alle zusammen joggend die Gegend um Latsch erkunden. Ich fand es cool, dass man kreuz und quer durch die vielen Apfelplantagen hindurchrennen konnte. Am Abend gab es gutes Essen, das allen schmeckte. Damit ging der erste, erlebnisreiche Trainingstag zu Ende.

Dienstag:
Um 7.30 Uhr trafen wir uns alle wieder am feinen Frühstücksbuffet. Anschliessend liefen die Mehrkämpfer Zoé, Nicole und Lynn mit Stig, Nick und Manuel auf den Sportplatz Latsch, während die Läufer/innen Rahel, Miruna, Sven und Dani sich um 10.00 Uhr vor dem Hotel für einen Dauerlauf trafen.
Bei den Mehrkämpfern standen Hürdentraining und Diskus auf dem Programm. Da es aber leider sehr stark windete, wurde der Diskus eben durch eine Kugel ersetzt.
Zum Zmittag gab es dann eine feine Pasta. Es war übrigens nicht nur dieses Mittagessen fein, nein, bei jeder Mahlzeit durften wir sehr gutes Essen geniessen;-)
Am Nachmittag trainierten Zoé und Lynn nochmals für Sprint und Hürden. Die Läufer Dani, Sven, Nicole, Nicole R., Rahel, Manuel, Nick und Miruna joggten währenddessen einem wunderschönen Waalweg entlang. Auch dieser Trainingstag wurde anschliessend mit einem sehr guten Essen beendet.

Mittwoch:
Nach dem feinen Frühstück freuten sich alle auf das Training. Die Mehrkämpfer Zoé und Nicole übten Hochsprung und Diskus. Die Läufer Sven, Dani, Rahel, Miruna, Nicole R. und Lynn absolvierten einen 13,5 km langen Dauerlauf nach Kastelbell, begleitet von Finley auf dem Bike. Auf dem Rückweg ging es leicht hoch und es stürmte zum Teil so stark, dass wir fast nicht vorwärts kamen.
Endlich im Latscherhof angekommen, erwartete uns feine Pasta. Zum Dessert gingen wir alle zusammen zu Helene, um eine (mehr oder weniger grosse) Glace zu essen. Danach verabschiedeten sich Remo, Nick und Manuel von uns, da sie bereits wieder nach Hause zurückfahren mussten.
Wir andern genossen die trainingsfreie Zeit des restlichen Nachmittags und nutzten sie für einen Ausflug in die Stadt Meran. Müde, aber glücklich, genossen wir am Abend das fröhliche Zusammensein und das gute Essen.

Donnerstag:
Nach dem Frühstück liefen wir alle zum Sportplatz. Die Läufer Rahel, Miruna, Dani, Sven und Nicole machten 400 m-Bahnläufe, während Zoé und Lynn mit Stig Weitsprung und Diskus trainierten.
Nach dem Mittagessen trafen wir uns alle zu einem 10 km langen Selfie-OL, was sehr cool war. In Dreiergruppen mussten wir mit Hilfe der Karte verschiedene Punkte anlaufen und dort jeweils ein Selfie machen. Nebst den Fotos gab auch die dafür gebrauchte Zeit sowie ein im Anschluss erzählter Witz Punkte.
Am Abend freuten sich alle jüngeren Lagerteilnehmer über das Essen: Es gab nämlich POMMES mit Cordon Bleu. Um 20.15 Uhr gingen wir Mädchen auf unsere Zimmer, um Germanys Next Topmodel zu schauen. Begleitet wurden wir von Dani und Finley, die

Trainingslager Latsch 2017
PIC•COLLAGE

im Zimmer von Nicole, Zoé und Lynn die ganze Sendung mitgeschaut haben und es nicht mal so schlecht fanden. Anschliessend schliefen wir alle schnell, aber zufrieden ein.

Freitag:
Mit vollem Bauch gingen wir nach dem Zmorgen alle runter auf die Sportanlage, um gemeinsam Hürden und Sprints zu trainieren. Auf dem Weg dorthin liefen wir an den wegen der Kälte mit Eis behangenen Apfelbäumchen vorbei. Sogar kleine Eiszapfen hingen von den Telefonleitungen hinunter. Wir versuchten, diese mit einem Volleyball runterzuschiessen, was uns aber nicht wirklich gelang. Zum Glück wurde es aber schon bald wärmer und wir konnten dann sogar im T-Shirt und kurzen Hosen unser Training absolvieren.
Nach dem Mittagessen durften wir alle zusammen ins Hallenbad und im 34 Grad warmen Pool schwimmen. Sven und Dani kamen ein wenig später nach, weil sie vorher noch einen Dauerlauf machen wollten.
Nach dem Schwimmen gingen Dani, Sven, Finley und Nicole R. noch zu Helene, um eine Glace zu essen. Lynn, Zoé, Nicole, Rahel und Miruna kehrten zurück zum Hotel. Da das Trio Lynn, Nicole und Zoé ihre Zimmerkarte im Zimmer vergessen hatte, konnten sie die Zimmertür nicht aufschliessen. Darum gingen die drei zum Pool und schauten nach, ob die Balkontür vom Nebenzimmer von Nicole R. und Finley offen wäre, da sie eine Ersatzkarte für das Zimmer des Trios hatten. Leider war nur das Fenster gekippt. Nicole versuchte, den Arm durch den offenen Spalt hindurchzuschieben, um den Türgriff zu drehen und so die Balkontür öffnen zu können. Dies aber ohne Erfolg. Nun versuchte es Lynn, die ihren Arm problemlos hindurchschieben konnte, den Türgriff ergreifen und die Tür öffnen konnte. Die drei konnten nun ins Zimmer reingehen und warteten, bis Nicole R. mit ihrer Ersatzkarte kam. Die drei Mädels waren sichtlich erleichtert, dass sie danach endlich mit Hilfe der Ersatzkarte wieder ihre eigene Zimmertür aufschliessen konnten.
Zum Znacht gab es feinen Lachs mit Kartoffeln. Nach dem Essen spielten wir Bohnanza, das war lustig. Stig hat das Spiel gewonnen.

Samstag:
Um halb acht gingen wir vor dem Morgenessen und traurig wegen unserer baldigen Heimreise auf eine letzte Joggingrunde durch die Apfelplantagen. Zoé, Nicole und Lynn waren froh, dass sie eine kürzere Strecke machen durften als Sven, Dani, Rahel und Miruna, denn sie hätten keinen weiteren Meter ohne Essen ausgehalten.
Stig durfte in der Zwischenzeit ausschlafen. Nicole, Zoé und Lynn wollten ihn nach ihrer Rückkehr wecken und haben zwei volle Minuten an seiner Hoteltür geklopft; er stand aber nicht auf. Erst als Dani ihn anrief, kam er zum Frühstück.
Nach dem Essen gingen alle ihre sieben Sachen packen. Später trafen wir uns nochmals zur Rangverkündigung des Selfie-OL's in Danis und Svens Zimmer. Stig verkündete, dass die Gruppe von Sven, Miruna und Lynn gewonnen habe.

Anschliessend hatten wir eine angenehme, lustige und gute Heimfahrt und kamen nach einem Mittagessen-Halt im Heidiland wohlbehalten in Stans an.

Ich fand es ein super-cooles Lager, weil wirs sehr lustig hatten, zwischendurch immer wieder Zeit zum Erholen hatten, wir in einer wunderschönen Landschaft trainieren durften und liebe Leute dabei waren!

Lynn Rohrer

Lagerbericht Eschenbach, 25. bis 27. April

Am Dienstag, 25. April um 9.30 Uhr trafen wir uns in Eschenbach bei unserer Unterkunft. Beim Hinfahren gab's bereits einen ersten Zwischenfall – Katharinas Shampoo lief auf Noras Bein aus. Als wir ankamen, durften wir die Zimmer beziehen. Es gab ein Jungs-Zimmer, ein Leiter-Zimmer und zwei Mädchen-Zimmer. Als wir die Zimmer bezogen hatten, begann schon bald das Training. Wir hatten am Morgen Hochsprung und Kugel. Das Mittagessen gab es im Café Brioche. Leider fing es nach dem Mittag an zu regnen. Wir trainierten trotzdem Speer und Hürden. Nachher ging es für die Läufer noch zum Lauftraining. Als alle geduscht hatten, gingen wir Abendessen im Brioche. Da wir immer die letzten im Café waren, konnten wir noch die restlichen Desserts essen. Das war ein Vergnügen. Am Abend schauten wir einen lustigen Film. Dann hiess es um 22.45 Uhr Nachtruhe. Wir Mädchen konnten aber nicht schlafen, darum machten Nora und Elena Nachtyoga.

Am nächsten Tag wurden wir um 7.15 Uhr geweckt. Nach dem Morgenessen hatten wir eine lange Pause. Nach der Pause ging es mit dem Training weiter. Wir hatten Sprint und Stabi in der Halle, weil das Wetter miserabel war. Leider fiel Katharina beim Spielen am Schluss über den Ball und verknackste sich, doch bald ging es ihr besser. Bald war es wieder Zeit für das Mittagessen. Das war wieder einmal lecker. Nachher machten wir in der grossen Pause Pyramiden in der Halle. Leider fiel Katharina noch einmal auf den verletzten Fuss und musste in den folgenden Trainings pausieren. Am Nachmittag ging es weiter mit Weitsprung und Diskus.

Nach dem Nachtessen durften wir wieder ins Schulzimmer von Dani. Wir Mädchen sangen mit Mirjam und die Jungs «töggeleten». Dann spielten wir noch eine grosse Runde Werwolf. Um 23.15 Uhr war Nachtruhe. Leider war die zweite auch schon die letzte Nacht.

Am dritten Trainingstag hatten wir in der Halle Ball und Turnen/Stab. Zum Mittagessen gab es Spaghetti-Plausch. In der Pause zeigte Mirjam Göbel einige Massageübungen, die wir dann zu zweit durchführen konnten. Es folgte das letzte Training mit Staffel und Lauf. Dann hiess es packen. Leider mussten wir uns schon verabschieden. Und leider hiess es wirklich «Dä April macht was er will», aber trotzdem es war ein mega cooles Lager. *Elena und Laura*

Weitere Trainingslager und Tage über Ostern

Neben den Trainingslagern in Latsch und Eschenbach verbrachten zahlreiche weitere Athlet/innen der LA Nidwalden ihre Osterzeit mit intensivem Training. Während vier Athlet/innen mit dem TV Sarnen vier Tage nach Tenero reisten, boten Christian Gloor und Thomi Beck für die Hiergebliebenen ein Programm in Nidwalden an. Thomi Rymann trainierte mit seiner LG-Gruppe in Sarnen und am weitesten weg zog es Rahel Blättler, die sich der Laufgruppe des TV Langenthal in Kroatien anschloss.

Bericht Lager Tenero

Über das Osterwochenende durften einige Nidwaldner Leichtathleten bei schönstem Frühlingswetter von vier Tagen Trainingslager unter der Leitung des TV Sarnen profitieren. In einer kleinen, aber feinen Gruppe wurden je zwei Trainings pro Tag durchgeführt. Nach den anstrengenden Trainings, in der für uns Unterwaldner ungewöhnlich warmen Sonne im Tessin, durfte ein Bad im Lago Maggiore natürlich nicht fehlen. Dieser war aber doch noch ziemlich frisch, weshalb es dann meistens bei einem kurzen Füsse-Baden blieb. Der Samstagnachmittag stand zur freien Verfügung. Während einige sich einen gemütlichen Nachmittag in Locarno machten, trieb es andere zum Shoppen (nein, nicht die Frauentruppe????).
Rückblickend waren es vier wundervolle Tage, die wir alle sehr genossen.

Hoffentlich bis nächstes Jahr!

Angela Odermatt

Bericht Trainingstage Stans

Das Training in Stans fing am Montagmorgen an. Unsere zwei Trainer für diese Trainingstage hiessen Christian Gloor und Thomas Beck. Am ersten Tag hatten wir Glück mit dem Wetter, da es trocken und ziemlich warm war, ideal zum trainieren.

Am Dienstag startete das Training am Morgen und dauerte bis nachmittags um 16.00 Uhr. Eigentlich wollten wir nach dem Mittags-Picknick eine Velotour machen, aber das Wetter spielte nicht mit. Somit joggten wir ins Rex und spielten dort Tennis.
Auch am Mittwoch war das Wetter schlecht, bitterkalt und es schneite fast. Wir entschieden uns, in der Halle zu trainieren. Da diese aber nicht reserviert war, mussten wir leider wieder in die Kälte hinaus. Kurz vor dem Mittag stand ein Lauftraining nach Kehrsiten zu Familie Kerber auf dem Programm. Dort angekommen, verpflegte uns Mehrnaz mit feinen Spaghetti Bolognaise... herzlichen Dank! Am Abend durften wir noch ins Rex zum Bowlen.
Der Donnerstag war ein Erholungstag und am Freitag fand das Training in Emmen statt, wo wir Stabhochsprung ausprobierten. ;-)
Am Samstag, dem letzten Tag, durften wir zum Abschluss ins Alpamare, das war mega cool!
Diese Trainingstage waren trotz des Wetters toll und lehrreich! Vielen Dank an Christian und Thomas!

Alessia und Nora

Bericht Trainingstage Sarnen

Vom Karfreitag bis zum Ostermontag trainierten Julia Niederberger und Tina Baumgartner mit der Trainingsgruppe von Thomi Rymann fleissig in Sarnen. Zum Glück war das Wetter, ausser am Ostermontag, auf unserer Seite und wir konnten die Trainings nach Plan durchführen. Das Mittagessen genossen wir jeweils im Café Zumstein in Sachseln oder im Ruderhaus in Sarnen. Damit auch ein bisschen Lagerfeeling aufkam, lockerten wir unsere müden Muskeln im Hallenbad Kerns und machten einen Spieleabend. Übernachten durften wir bei Sandra Röthlin in Kerns, wo uns Sandras Mutter auch kulinarisch verwöhnte. Ab dem Dienstag nach Ostern trainierten wir jeweils nur

noch am Abend, weil einige der Athletinnen wieder arbeiten mussten. Beim Hochsprungtraining am Donnerstagabend konnten wir sehr viel von Ruedi Nyffeneggers grosser Erfahrung profitieren.
Zum Abschluss der erfolgreichen Trainingswoche trafen wir uns gemeinsam mit den Eltern im Bootshaus des Ruderclubs Sarnen und liessen den Abend bei gemütlichem Abendessen und unterhaltsamen Gesprächen ausklingen.

Wir hoffen auf eine tolle und erfolgreiche Wettkampfsaison!

Tina Baumgartner

Bericht Lager Medulin (Kroatien)
Dieses Jahr ging ich ins Trainingslager nach Medulin (Kroatien) mit rund 65 Läufer/innen. Den grössten Teil machten die LVL Runners (Langenthal) aus, wobei auch die Basler, Berner/Bieler, Welschenrohrer, Liestaler, Wettingenbadner und noch einzelne von verschiedenen Vereinen wie Sara Jost und ich dabei waren. Das Hotel lag direkt am Meer und nahe an einer Aschenbahn. Die Bedingungen waren top und das Wetter spielte ebenfalls mit.
Der Tagesablauf war fast immer derselbe. Nach dem Frühstuck und dem Mittagessen hatten wir viel Freizeit bevor es ins Training ging. Nach dem Abendessen hatten wir erneut Freizeit, welche wir mit Spiele spielen und Erholung füllten. Zudem standen uns Massagen zur Verfügung.
Das Highlight war für mich der Mittwochmorgen. Etwas früher als sonst machten wir uns ins Training. Wobei wir einen längeren Dauerlauf à 70 Min. im Nationalpark Kamenjak, welcher auf der südlichsten Halbinsel Istriens liegt, absolvierten. Die Natur war wunderschön und immer wieder sah man auf das offene Meer.
Der Donnerstag gefiel mir ebenfalls sehr gut, denn wir machten ein Bahntraining. Da es bei unserer Hotelanlage «nur» eine Aschenbahn (welche ich sehr toll fand) gab, fuhren wir mit dem Car nach Pula, um dort auf einer Tartanbahn trainieren zu können. Es war sehr eindrücklich, so viele Läufer am Trainieren zu sehen. Dies machte das Bahntraining zu etwas Speziellem.
Bevor wir am Samstag wieder abreisten gab es einen RDL, um den Sonnenaufgang zu betrachten. Dementsprechend früh, um 5.30 Uhr, begannen wir zu laufen. Dies hat sich auf jeden Fall gelohnt.

Das Trainingslager war ein tolles Erlebnis. Mit einer Laufgruppe in dieser Grösse zu trainieren, machte viel Spass, Freude und gab mir neue, zusätzliche Motivation. Zudem lernte ich neue Menschen kennen und konnte neue Kontakte knüpfen. Besonders gut gefiel mir die Umgebung und das Lagerleben mit viel Freizeit, gutem Essen und dennoch guten und qualitativ hohen Trainings.

Rahel Blättler

Luzerner Stadtlauf 2017

Am 29. April sind am Luzerner Stadtlauf rund 45 Athleten der LA Nidwalden gestartet. Bei schönem Wetter und perfekten Bedingungen auch nach dem Schnee in den letzten Tagen haben wir einige Podestplätze erzielt.

Am diesjährigen 40-jährigen Jubiläum des beliebten Stadtlaufes nahmen besonders viele Läufer teil. Es gab über 15'000 Anmeldungen dieses Jahr und fast genau so viele schafften es auch, sich zu klassieren. Speziell dieses Jahr wurde auch kein internationales Eliterennen durchgeführt, sondern nur das der Nachwuchselite.
Wie immer beim Stadtlauf durfte man ein Lunchpaket und ein T-Shirt abholen und nach kurzem Einlaufen ging es dann auch schon an den Start. Alle Starts waren erst am späten Nachmittag und die Nachwuchselite startete sogar erst spät am Abend. Trotzdem waren noch viele da, um unsere Athletin Rahel Blättler anzufeuern, die mit 8.36,3 als die beste Zentralschweizerin den dritten Platz erreicht hat. Sie konnte ihren Platz über die 2,53 km bis am Schluss erfolgreich verteidigen und hatte einen super Schnitt von 3.24 Min./km.

Die Zuschauer sind speziell bei diesem Lauf auch immer zahlreich vertreten und spornen jeden Läufer lautstark an, weshalb eine super Stimmung herrschte! Speziell zu erwähnen sind natürlich die Bestplatzierten:
Auf den ersten Rang geschafft haben es:
Barbara Jurt (F40, 13.59,7),
Sven Marti (M30, 17.43,6),
Navid Kerber (U16, 12.55,8) und
Shirin Kerber (U12, 5.19,0).
Nochmals herzliche Gratulation!

Knapp am Podest vorbeigeschossen sind Marlena Jurt (U16), Rahel Heini (U18) und Florina Jurt (U14), alle mit dem vierten Rang bei 2.1 km und Daniel Blättler (M30) auf dem fünften Platz.
Auch sonst hatten wir viele gute Platzierungen zu feiern. Für die Teilnehmer des Trainingslagers in Latsch hat sich das harte Trainieren ausgezahlt und auch bei allen anderen Athleten scheint sich das Trainieren auszuwirken.
Allgemein war die Atmosphäre spitze und ein sehr cooles Erlebnis für alle unsere Teilnehmer.

Miruna Brun und Rahel Heini

Swiss Athletics Staffelprojekt 4 x 100 m Frauen U18 – U20

Am 15. März 2017 startete das Staffelprojekt «4 x 100 m Frauen U18 bis U20» mit dem ersten Zusammenzug im Berner Wankdorf. Es wurden insgesamt 12 Athletinnen zwischen 16 und 19 Jahren mit ihren jeweiligen Heimtrainer/-innen eingeladen. Die Projektleiterin Clélia Rard-Reuse (erfolgreiche Hürdensprinterin, aber auch ehemalige Schweizer Rekordhalterin mit der 4 x 100 m Staffel) erzählte zusammen mit Laurent Meuwly (Cheftrainer Sprint, Hürden und Staffel) das Wichtigste über das neu lancierte Staffelprojekt. Die beiden informierten unter anderem über die Zielsetzung der Saison, die Staffeltrainings und die geplanten Wettkämpfe.

Gut zwei Monate später fand dann das erste der insgesamt vier Trainings statt. Leider waren nicht mehr alle der 12 Athletinnen dabei, dies entweder aus persönlichen Gründen oder aufgrund einer Verletzung. So gab es nicht wie geplant drei Staffelteams, sondern nur noch deren zwei. Die Trainings waren sehr abwechslungsreich. Wir feilten an der Technik bei den Übergaben, übten das Timing beim Weglaufen oder machten im Team Reaktionsübungen mit dem Staffelstab. Ich konnte sehr viel profitieren, sei es von den Trainern oder von den anderen Athletinnen.

Beim ersten Wettkampf in Zofingen wurde ich als Ersatzläuferin eingeteilt. Es war eine spezielle Situation, da man zum Team gehört, aber dann schlussendlich doch nicht richtig dabei ist. An der Athletissima in Lausanne und an der U20-EM in Grosseto konnte dann jeweils nur das beste Staffelteam starten. In diesem Team zu starten, war für mich ziemlich unwahrscheinlich, da es vor allem über 100 Meter deutlich schnellere Athletinnen gibt und ich als U18-Athletin eher zu den Jüngeren im Team gehöre. Das Staffelteam mit den schnellsten vier Läuferinnen lief an der Athletissima einen neuen Schweizerrekord in der U20-Kategorie. Diesen Rekord verbesserten die Läuferinnen an der U20-EM in Grosseto nochmals und holten sich den sehr guten 5. Platz.

Das Staffelprojekt war für mich eine grosse Chance, Erfahrungen in einem Kader zu sammeln. Ich konnte in den Trainings viel dazulernen und neue Kontakte knüpfen. Ich ziehe ein durchwegs positives Fazit, auch wenn ich (noch) keinen Einsatz an einem Wettkampf hatte. Meine Kenntnisse kann ich sicherlich in Zukunft an Staffelwettkämpfen mit der LG Unterwalden einbringen :)

Julia Niederberger

Gelungener Saisonstart am Eröffnungsmeeting in Cham

Cédric Achermann springt SM-Limite im Hochsprung und Tina Baumgartner knackt Vereinsrekorde im Weitsprung und 300 m.
Etwas gespannt aber top motiviert startete ich in Cham erstmals in der Kategorie U18.
Seit eineinhalb Jahren trainiere ich nun in einer kleinen Gruppe bei Thomi Rymann in Sarnen. Anfangs trainierte ich viel Mittelstreckenlauf, bis ich mich letzten Herbst entschieden habe, auf den Mehrkampf zu setzen.
Im Winter trainierten wir vier bis fünf Mal pro Woche, davon zwei Mal Krafttraining mit anschliessender Umsetzung und Sprints. Die restlichen Trainings bestanden aus Sprüngen, Circuits, Stabiübungen, Technik und Langsprints. Kurz vor Ostern wechselten wir von der Halle nach draussen. Jetzt trainieren wir vor allem technische Disziplinen und Kraft in drei bis vier Trainings pro Woche.

Am Eröffnungsmeeting in Cham startete ich in den Disziplinen Weitsprung, 100 m, Kugelstossen, Speerwurf und 300 m. Den Anfang machte der Weitsprung mit genialen 5.52 m. Somit verbesserte ich meine PB um 22 cm und knackte den 17-jährigen Vereinsrekord von Daniela Mahler um 14 cm.
Bei meinem ersten 100 m sprintete ich 13.20 Sek., mit denen ich sehr zufrieden sein durfte. Nun ging es zum Kugelstossen und Speerwurf, meinen eher schwächeren Disziplinen. Mit 9.73 m im Kugelstossen und 28.76 m im Speerwurf (erstmals mit dem 500 g Speer) ist es mir nicht schlecht gelungen. Zum Abschluss startete ich zum ersten Mal über 300 m, welche ich mit der tollen Zeit von 42.52 Sek. und einem neuen Vereinsrekord (44.60 Sek. von Luzia Mathis von 1998) erreichte. Somit hatte ich einen gelungenen Saisonstart.

Tina Baumgartner

Simon Fischer

Ein weiteres Highlight gelang Cédric Achermann (U16) im Hochsprung, wo er seine PB um 11 cm auf 1.70 m verbesserte und somit die SM-Limite schaffte. Auch im Kugelstossen (11.71 m) und im Speerwurf (40.08 m) erzielte er top Leistungen mit starken PB's. Leider gelang Cédric der 80 m-Sprint nicht wie geplant, denn dort musste er einen Fehlstart verkraften.
Seinem Cousin Simon Fischer (auch U16) gelang ebenfalls ein toller Wettkampf. Mit 10.62 Sek. über 80 m, 11.73 m im Kugelstossen und 36.21 m im Speerwurf stellte er gleich drei neue PB's auf.
Nino Baumgartner startete zum ersten Mal in der U16-Kategorie. Mit seinen Leistungen (80 m in 10.98 Sek., 9.50 m im Kugelstossen und 4.86 m im Weitsprung) durfte er sich zufrieden zeigen.
Zwei neue PB's und eine starke Leistung in einer neuen Disziplin (300 m) zeigte der U18-Athlet Nino Portmann. Er sprang im Hochsprung über 1.70 m, warf den Speer 42.44 m und lief über 300 m in 37.77 Sek. Einzig der 100 m-Sprint gelang nicht wunschgemäss mit 11.97 Sek.
Als einziger U14-Athlet war Jonas Fischer am Start. Im Ballwurf erreichte er mit 43.20 m eine neue PB. Im Hochsprung blieb er mit 1.40 m fünf Zentimeter unter seiner Bestleistung.

Der Saisoneinstieg bei bestem Frühlingswetter ist somit gelungen und wir freuen uns auf die weiteren Wettkämpfe.

Tina Baumgartner

Nino Portmann

Cédric Achermann

Heimsieg am 21. Nidwaldnerlauf

Der Wettergott meinte es auch dieses Jahr nicht gut mit uns und dennoch trotzten rund 800 Läuferinnen und Läufer am 6. Mai dem strömenden Regen. Ein eindeutiges Signal, dass der Anlass in der Agenda vieler Läufer einen fixen Bestandteil bildet.
Mit der 21. Austragung des Nidwaldnerlaufs bewies die LA Nidwalden sowohl ihr läuferisches als auch ihr organisatorisches Talent. Der Höhepunkt stellte der Sieg der Hauptklasse von Sven Marti dar. Sven führte das Feld von Beginn an und lief nach 25:01 Minuten vor Daniel Blättler ins Ziel. Auch in den Schüler-, Jugend- und Juniorenkategorien konnte die LA Nidwalden zahlreiche Podestplätze gewinnen: 13 Mitglieder der LA Nidwalden erhielten eine Medaille, davon 5 goldene.
Organisatorisch wurden zahlreiche Verbesserungen gegenüber dem Vorjahr vorgenommen, u.a. die elektronische Zeitmessung, die sich sehr bewährte. Die zahlreichen Zuschauer genossen bis in die späten Abendstunden die gute Stimmung im Festzelt. Und da die letzten zwei Veranstaltungen verregnet waren, dürfen wir am 5. Mai 2018 bestimmt strahlenden Sonnenschein geniessen.

Stephanie Blättler

Interviews am Nidwaldnerlauf 2017

von Daniela Ambauen

Interview 1 mit Lucia Mayer, der letztjährigen Siegerin des Frauenrennens
Wann hast du mit dem Laufen angefangen?
Lucia Mayer: Ich habe mit 16 Jahren mit dem Laufen als Hobby angefangen. Zirka vor fünf Jahren begann ich mit regelmässigem Training und fing an, Rennen mitzumachen.

Welcher ist dein grösster Erfolg?
Lucia Mayer: Das war im Jahr 2013. Dort bin ich die Limite für die WM wie auch die EM gelaufen. Es war für mich sehr emotional und ich war sehr glücklich.

Wie findest du die Stimmung beim Nidwaldnerlauf?
Lucia Mayer: Die Stimmung finde ich sehr speziell. Leider hat letztes wie auch dieses Jahr der Regen einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Was macht den Nidwaldnerlauf aus?
Lucia Mayer: Der Nidwaldnerlauf ist für mich ein Heimrennen. Ich kenne viele, die hierher kommen. Auch die Atmosphäre ist einmalig.

Wie hast du dich gefühlt beim Sieg letzten Jahr beim Lauf?
Lucia Mayer: Ich hatte Freude. Vor dem Rennen hatte ich eine lange Verletzungspause gehabt, deshalb kam ich fast ohne Training an den Lauf, gewann dann aber trotzdem.

Interview 2 mit Jürg Eggerschwiler – Präsident der LA Nidwalden und OK-Mitglied am Nidwaldnerlauf
Wann hast du mit dem Laufen angefangen?
Jürg Eggerschwiler: Ich laufe seit dem Jahr 1997.

Welcher ist dein grösster Erfolg?
Jürg Eggerschwiler: Dass ich einen Marathonlauf unter 2:50 h beenden konnte.

Wie findest du die Stimmung beim Nidwaldnerlauf?
Jürg Eggerschwiler: Die Stimmung ist sehr gut, leider macht uns das Wetter manchmal einen Strich durch die Rechnung. Es ist halt speziell.

Was macht den Nidwaldnerlauf aus?
Jürg Eggerschwiler: Es ist ein Rundkurs im Zentrum Stans. Verschiedene Strecken gibt es zu absolvieren je nach Jahrgang. Die Laufstrecken sind sehr attraktiv. Es gibt viele verschiedene und schöne Preise, aber auch grosszügige Naturalpreise.

Interview 3 mit Daniel Blättler, dem technischen Leiter der LA Nidwalden. Daniel hat am Rennen als Athlet mitgemacht und ist auf den guten 2. Platz gelaufen.
Wann hast du mit dem Laufen angefangen?
Daniel Blättler: Ich habe im Alter von 10 Jahren mit dem Laufen angefangen. Damals ging ich in die Jugi in Hergiswil. Mit 15 Jahren habe ich in die Leistungsgruppe von Remo Zberg gewechselt und mit gezieltem Training begonnen.

Welcher ist dein grösster Erfolg?
Daniel Blättler: 2011 erreichte ich über 1500m den SM-Final und wurde guter Achter. Drei Mal wurde ich über die selbe Distanz in der Halle Vierter.

Wie findest du die Stimmung beim Nidwaldnerlauf?
Daniel Blättler: Die Stimmung ist toll und ich kenne fast alle Helfer/innen und Athlet/innen, die von der LA Nidwalden am Streckenrand stehen. Dies spornt mich beim Laufen enorm an.

Was macht den Nidwaldnerlauf aus?
Daniel Blättler: Der Nidwaldnerlauf ist familiär und es ist toll, dass die LA Nidwalden der Organisator ist. Die Strecke ist bis auf den kurzen Aufstieg schnell – hier muss man allerdings aufpassen und jeweils etwas Tempo rausnehmen.

Liebe Lucia, lieber Jürg und Daniel,
ich danke euch für das Interview und wünsche euch noch alles Gute.

Die Läufergruppe der LA Nidwalden

Hochzeit von Nathalia und Martin Filliger auf der Rotzburg in Ennetmoos

SVM Nachwuchs

Die SVM ist ein Teamwettkampf, bei dem man für sein Team Punkte in verschiedenen Leichtathletikdisziplinen holt. Beim Wettkampf in Hochdorf holte die LG Unterwalden fünf Podestplätze: 1. Rang U16 Boys, 2. Rang U14 Boys, 2. Rang U12 Mixed 1 und 3. Rang U14 Girls 2. Die weiteren Ränge: 4. Rang U14 Girls 1, 4. Rang U12 Mixed 2 und 11. Rang U16 Girls.

Die SVM war wie jedes Jahr in Hochdorf (LU). Das Wetter war sehr warm und ideal. Beim Speer der U16 Boys wurde Simon Fischer 1. mit 43.04 m und Cédric Achermann 2. mit 42.57 m. Nino Baumgartner schaffte im Hochsprung 1.60 m und stellte eine PB auf. Alessandro Muff (OW) erreichte im 80 m-Sprint 9.61 Sek.
Im Hochsprung der U14 Boys erreichte Jonas Fischer 1.50 m und sicherte sich den 2. Platz. Im Hürdenlauf (80 m) waren drei Nidwaldner am Start: André Briker, Jonas und Elias Fischer. André wurde 1. mit 14.19 Sek., Jonas 2. mit 14.28 Sek. und Elias 3. mit 15.35 Sek.
Bei den U16 Girls wurde Emma Meissner im 80 m-Sprint 3. mit 11.48 Sek. Im 1000 m wurde Marlena Jurt 3. mit 3.14.57 Min./Sek., obwohl sie am Start einen Nagelschuh verloren hatte. Nora Baumgartner (U14 Girls) wurde im 1000 m 3. mit 3.19.33 Min./Sek. Beim Hürdenlauf über 60 m waren 3 Nidwaldnerinnen am Start: Alessia Sandionigi, Laura Barmettler und Lynn Rohrer. Alessia wurde 1. mit 11.62 Sek., Laura mit 11.65 Sek. 2. und Lynn 3. mit 12.59 Sek.
Bei den U12 Mixed wurde Leon Krummenacher (OW) über 1000 m 1. mit 3.38.12 Min./Sek. und Ranja Bodenmüller wurde im 1000 m-Lauf 4. mit 4.02.96 Min./Sek.

Jonas Gauch und André Briker

Enya Rohrer, Anna Buonomo, Ranja Bodenmüller und Eliane Kiser (Alpnach)

Julia Häberli, Nicole Niederberger und Jasmin Gauch

SVM Aktive – Frauen schaffen den NLC-Aufstieg

Am 14. Mai standen anlässlich der Schweizerischen Vereinsmeisterschaften in Hochdorf zwei Teams der LG Unterwalden am Start. Während die Männer stark dezimiert um den Verbleib in der NLC kämpfen mussten, wollte das Frauenteam in der Regionalliga A einen Spitzenplatz erreichen.

Das Frauenteam, welches rund zur Hälfte aus U18-Athletinnen bestand, reiste topmotiviert nach Hochdorf. Man hatte lediglich zwei Verletzte zu beklagen, die Angstdisziplinen waren in guten Händen und in fast allen Entscheidungen waren drei Unterwaldnerinnen am Start. Allerdings war auch die Konkurrenz gross und nicht weniger als neun Teams kämpften um den Aufstieg in die NLC.

Von Nidwaldner Seite lieferten Tina Baumgartner und Julia Niederberger wichtige Punkte zum fast perfekten Teamergebnis: Zuerst holten sie zusammen mit der Staffel den hervorragenden 2. Rang (=16 Rangpunkte), dann liefen sie in ihren Spezialdisziplinen auf die Ränge 2 (Tina/Weitsprung) und 4 (Julia/200 m). Tina hatte des Weiteren einen Einsatz im Dreisprung, welchen sie mit 10.28 m mit Bravour absolvierte.

Daneben gingen nicht weniger als vier Disziplinensiege auf das Konto der Unterwaldnerinnen und acht Punkte waren die geringste zu verzeichnende Einzelpunktzahl. In der Endabrechnung gewannen die Frauen schliesslich mit 275 Punkten deutlich vor Innerschwyz mit 239 Pt. und Zug mit 200 Pt.

Seit nun einigen Jahren durfte das Männerteam in der NLC starten. Auch in diesem Jahr musste das Team auf wichtige Athleten verzichten, da sich diese verletzt haben. Erste Priorität hatte darum der Ligaerhalt (letzte Mannschaft der jeweiligen Liga steigt ab). Die Wertung der Disziplinen erfolgte via Rangpunkte, also 1. Rang = 16 Punkte / 2. Rang = 15. Punkte /... / 16. Rang = 1 Punkt.

Frauenteam mit Julia Niederberger (3. v.r.) und Tina Baumgartner (1. v.r.)

Cédric Achermann

Routinier Stig Segat startete wie gewohnt über 100 m und beim Weitsprung. Nicht mehr in der alten Topform holte Stig dem Team jedoch immer noch 15 Punkte.
Marco Odermatt hatte wohl eines der anstrengendsten Programme vor sich. Zuerst lief er den 800 m-Lauf in guten 2:10 Min./Sek., am Nachmittag folgte der 400 m-Lauf zusammen mit Christian Jurt. Dabei rangierten sie sich direkt hintereinander.
Über 3000 m liefen Sven Marti und Dani Blättler. Lange Zeit liefen sie zusammen, auf der letzten Runde verschärfte Sven das Tempo, welches Dani nicht mehr mitgehen konnte. Auch wenn sich die beiden sicherlich eine schnellere Zeit vorgenommen hatten, holten sie dem Team wertvolle 21 Punkte.
Im Stabhochsprung konnte das Team auf die Unterstützung von Nino Portmann und Cédric Achermann zählen. Nino übersprang 3.40 m und erreichte den 5. Rang. Cédric meldete sich kurzfristig, obwohl er bereits am Samstag mit der Nachwuchsmannschaft im Einsatz stand. Schlussendlich holte er dem Team 7 Punkte, genau so viele wie schlussendlich das Team vor dem Absteigen bewahrt haben.
Wie in den vergangenen Jahren bestritt Simon Lussy das Kugelstossen und Diskuswerfen. Im Kugelstossen reichte es mit einer Weite von 9.55 m für den 12. Rang, den Diskus warf er auf 27.12 m und verbesserte so seine Persönliche Bestleistung.
Die Staffel über 4 x 100 m liefen die beiden Nidwaldner Nino Portmann und Christian Jurt zusammen mit den Obwaldner Fabio Hauerter und Remo Hürzeler.
Leider konnte das Team dieses Jahr nicht alle Disziplinen besetzten. So gab es insgesamt 3 «Nuller». Trotz diesen fehlenden Punkten schaffte das Team knapp den Ligaerhalt und darf nächstes Jahr erneut in der Nationalliga C starten.

Remo Blättler und Daniel Blättler

Stig Segat

Christian Jurt

UBS Kids Cup Kerns

Am Samstag, 20. Mai 2017 fand der UBS Kids Cup in Kerns statt. Die Disziplinen waren Weitsprung, Ballwurf und 60 m. Das Wetter war sonnig und windig. Von der LA Nidwalden waren 12 Mitglieder dabei, davon 11 Mädchen und 1 Junge.

Die teilnehmenden Mädchen hiessen Aline Durrer (U16), Flavia Christen (U16), Anja Gander (U14), Moria Zwyssig (U14), Céline Gander (U14), Elena Schallberger (U12), Ranja Bodenmüller (U12), Lynn Bucheli (U10), Anna Buonomo (U10), Ramona Schallberger (U10) und Leah Würsch (U10). Von den Jungen machte Jakob Timothy (U12) mit.

Um 8.40 Uhr machte Guido Gander mit uns das Einlaufen. Wir wärmten uns mit Joggen auf. Anschliessend führten wir Dehnübungen durch. Guido machte mit uns Laufschule sowie ein paar Sprintübungen. Er gab uns auch einige wertvolle Tipps zum Wettkampf.

In der Kategorie W08 erreichte Ramona Schallberger den ersten Platz und Leah Würsch wurde Fünfte. Lynn Bucheli wurde in der Kategorie W10 Vierte und Anna Buonomo wurde Sechste. In der Kategorie W11 erreichte Elena Schallberger den fünften Rang und Ranja Bodenmüller platzierte sich auf dem neunten Rang. In der Kategorie W12 wurde Moira Zwyssig Neunte und Céline Gander Zehnte. In der Kategorie W13 erreichte Anja Gander den vierten Rang und in der Kategorie W14 wurde Aline Durrer Achte. Flavia Christen belegte den dritten Platz der Kategorie W15. Jakob Timothy belegte den dritten Rang der Kategorie M11.

Céline Gander

Nachmittags-Meeting Horw

Am Samstag, 20. Mai 2017 gingen die LA Nidwalden-Athleten nach Horw, um sich in unterschiedlichen Disziplinen zu messen. Alle freuten sich auf einen guten und interessanten Wettkampf.

Im 600 m-Lauf der U16 männlich startete Navid Kerber mit einer schnellen Zeit von 1:37.54 Min./Sek. Im 100 m-Hürdenlauf der U16 starteten Simon Fischer und Cédric Achermann mit einer Zeit von 15.66 Sek. und 15.97 Sek. Im Hochsprung startete aus der LA Nidwalden Simon Fischer mit einer Höhe von guten 1.70 m. Im Weitsprung sprangen Nino Baumgartner 4.92 m und Simon Fischer 4.98 m weit. Im Kugelstossen stiessen Simon Fischer 12.17 m und Cédric Achermann 12.07 m. In der Kategorie U14 männlich startete André Briker im 60 m-Lauf mit einer Zeit von 8.87 Sek.

Beim 600 m-Lauf der U14 Jungs starteten Jonas Gauch und Jonas Fischer mit Zeiten von 1:52.86 Min./Sek. und 1:54.77 Min./Sek. Jonas Fischer warf im Diskuswerfen der U14 eine gute Weite von 27.01 m. Im 600 m-Lauf der U16 weiblich startete Nicole Niederberger. Sie kam mit einer Zeit von 1:46.80 Min./Sek. ins Ziel. In der Kategorie U14 weiblich starteten Nora Baumgartner und Elena Christen über 60 m. Nora lief die 60 m in 8.93 Sek. und Elena in 8.94 Sek. Im 600 m der Kategorie U14 weiblich starteten Nora Baumgartner mit einer Zeit von 1:45.54 Min./Sek., Elena Christen mit einer Zeit von 1:51.88 Min./Sek. und Lynn Rohrer mit einer Zeit von 1:59.03 Min./Sek.
Zufrieden gingen alle nach diesem aufregenden Wettkampftag mit sehr guten Resultaten nach Hause.

Lynn Rohrer

Jonas Fischer

Elena Christen

Frühjahrsmeeting Sarnen

Das Frühjahrsmeeting in Sarnen fand dieses Jahr am Auffahrtstag, 25. Mai, bei schönem, warmem, aber eher windigem Wetter statt. Wahrscheinlich wegen des verlängerten Wochenendes kamen weniger Athleten an den Start als in den vergangenen Jahren.

Das Meeting fing um 9.30 Uhr mit dem Hammerwurf in Luzern an. Simon Fischer (U16) war das erste Mal bei der Disziplin dabei und warf den Hammer 36.04 m weit und hat somit die SM-Limite von 30 m erreicht.
In Sarnen starteten die Wettkämpfe um 10.00 Uhr. Aus der Sicht von der LA Nidwalden gab es viele Topleistungen: Marco Odermatt lief über 800 m eine neue PB, Julia Niederberger lief über 100 m und 200 m solid und Simon Fischer gelang in allen Wurfdisziplinen Bestleistungen. Bei den U14 schaffte Nora Baumgartner starke 1.45 m im Hochsprung und Michelle Liem verbesserte in ihrem ersten Hürdenlauf den Vereinsrekord auf 10.76 Sek.

Alle Resultate nachfolgend im Überblick:

Odermatt Marco (MAN):
800 m in 2:05.39 Min./Sek.

Michelle Liem und Remo Blättler

Lussy Simon (U20):
Kugel 10.60 m, Diskus 29.26 m

Baumgartner Nino (U16):
80 m 10.84 Sek., Speer 27.64 m

Fischer Simon (U16):
Hammer 36.08 m, Kugel 12.70 m, Diskus 44,32 m, Speer 46.44 m

Fischer Elias (U14):
60 m 9.56 Sek., Hoch 1.30 m, Kugel 5.76 m, Weit 4.10 m

Fischer Jonas (U14):
80 mHü 14.24 Sek., Hoch 1.43 m, Weit 4.32 m, Kugel 8.01 m

Gauch Jonas (U14):
80 mHü 16.04 Sek., Hoch 1.20 m, Weit 4.04 m, Kugel 6.26 m

Samira Odermatt (WOM):
800 m in 2:43.54 Min./Sek.

Niederberger Julia (U18):
100 m 12.84 Sek., 200 m 26.10 Sek.

Niederberger Nicole (U16):
80 m 11.54 Sek., Speer 25.25 m, Diskus 21.46 m, 2000 m in 7:28.79 Min./Sek.

Sandionigi Alessia (U14):
60 m 8.76 Sek., Weit 4.53 m, Kugel 6.13 m

Liem Michelle (U14):
60 m 8.77 Sek., 600 m in 1:55.43 Min./Sek., Weit 4.15 m, 60 mHü 10.76 Sek.

Christen Elena (U14):
60 m 8.81 Sek., Weit 4.25 m, 60 mHü 11.47 Sek.

Odermatt Selina (U14):
60 m 9.15 Sek., Hoch 1.35 m, Kugel 6.66 m, Speer 14.15 m

Baumgartner Nora (U14):
Hoch 1.45 m

Barmettler Laura (U14):
Weit 4.03 m, Kugel 5.96 m, Speer 18.21 m

Elias, Jonas und Simon Fischer

Innerschweizer Staffelmeisterschaften in Küssnacht am Rigi

Am Samstag, 27. Mai konnten sich in Küssnacht am Rigi bei wunderschönem Wetter und hohen Temperaturen Teams aus der Innerschweiz in verschiedenen Staffeldisziplinen messen. Die LG Unterwalden durfte reich mit Medaillen beladen den Tag abschliessen und kann sicher zufrieden und stolz auf die Leistungen des Nachwuchses sein.

Die Unterwaldner haben vor allem in der Staffel 3 x 1000 m ihre Stärke voll ausgespielt. Bei den U16 weiblich holte das Team mit Céline, Nicole und Marlena den zweiten Rang. In allen anderen Kategorien haben die Teams Gold ergattert. Es gab sensationelle Aufholjagden, die Geschwister Kerber zeigten einmal mehr ihre unglaubliche Lauffähigkeit.

Bei den U14 weiblich kämpften gleich 3 Teams aus Unterwalden. Mit den Schlussrängen 1, 3 und 6 dürfen die Mädels sehr zufrieden sein.

Aber nicht nur im 3 x 1000 m überzeugten die Unterwaldner/-innen: Gold gab es auch im 5 x frei bei den Jungs U14/U12 und einen dritten und vierten Rang bei den U14 weiblich. Beim 4 x 100 m dominierten die Ladys U18 sowohl den Vorlauf wie auch den Final. Auch die Jungs U16 holten im 5 x 80 m Gold!

Den erfolgreichen Tag abrunden konnten die Herren im Americane: Marco, Ramon und Remo holten Gold, Team Unterwalden 2 mit Sven, Dani und Ruedi liefen zu Silber.

Familie Jurt

Von links: Daniel Blättler, Ruedi Müller (TV Sarnen), Sven Marti, Ramon Christen, Marco Odermatt, Remo Blättler und das drittplatzierte Team aus Rotkreuz

Seelisberger Jugendlauf

An einem regnerischen Tag fand der Seelisberglauf statt. Es hatte sehr wenig Läufer am Start, doch die LA Nidwalden war gut vertreten. Trotz diesem schlechten Wetter gab es gute Zeiten.
Ganz am Anfang starteten die Bergläufer, danach die Kinder bis Jahrgang 2004 – die mussten eine Runde (1,7 km) rennen. Am Schluss starteten die Jugendlichen ab Jahrgang 2003 und älter, die mussten 2 Runden (3,4 km) rennen. Als man im Ziel war, bekam man ein Halstuch. Die Rangverkündigung fand in der Turnhalle der Schule statt. Dort bekamen die ersten drei eine Medaille und die vom Berglauf noch einen anderen Preis. Auch wenn es schlechtes Wetter war, war es ein cooler Tag.

Die Mädchen der LA Nidwalden liefen in allen Kategorien aufs Podest: Rahel Heini (U18) gewann ihr Rennen, Nicole Niederberger (U16), Shirin Risi (U14) und Melissa Flury (U10) wurden Zweite und Ranja Bodenmüller (U12) wurde Dritte. Bei den Knaben gewann Niklas Christen sein Rennen mit 16 Sekunden Vorsprung.

Elena Christen und Michelle Liem

14 Siege an den Innerschweizer Einkampfmeisterschaften

Erneut darf die LA Nidwalden auf ein erfolgreiches Meisterschaftswochenende in Luzern zurückblicken. 10 Athlet/innen aller Altersstufen konnten nicht weniger als 14 Goldmedaillen nach Hause bringen. Zusammen mit den 13 Silber- und 16 Bronzemedaillen erreichte man dabei wie im Vorjahr die grösste Ausbeute aller startenden Vereine der Innerschweiz.

Am erfolgreichsten agierten die Nidwaldner in der Kategorie U16 männlich, wo Simon Fischer, Navid Kerber und Cédric Achermann zusammen nicht weniger als 5 Meistertitel und 13 Medaillen nach Hause holten. Navid wagte über 600 m und 2000 m einen Doppeleinsatz und lief beide Rennen unangefochten und mit deutlichem Vorsprung nach Hause. Simon konnte die Disziplinen Kugelstossen (12.66 m) und Speerwurf (47.58 m) für sich entscheiden, Cédric hatte im Diskuswerfen (39.62 m) die Nase vorn. Und auch im Hammerwerfen, wo sie die Ränge Zwei und Drei belegten, läuft es dank dem spezifischen Wurftraining inzwischen rund, so dass sie sich in allen Disziplinen bei Weiten wiederfinden, die in der LA Nidwalden bisher Kevin Würsch vorbehalten waren. Man darf gespannt sein, welche Vereinsrekorde aus den Gründungsjahren der LA Nidwalden neben dem Diskuswurf (Simon 44.32 m vor 3 Wochen in Sarnen) in der aktuellen Saison sonst noch fallen werden...

Noch mehr Medaillen als Simon konnte einzig Nino Portmann bei den U18 Jungs holen. Obwohl es ihm nirgends zum Sieg gereicht hat, durfte er mit dem Wettkampf sehr zufrieden sein. Allem voran überzeugte der Mehrkämpfer mit zwei Vereinsrekorden in den Disziplinen 100 m (11.45 Sek./vorher Philipp Hermann 11.46 Sek.) und 200 m (23.35 Sek./vorher Stig Segat 23.60 Sek.). Weitere PBs resultierten im Hürdenlauf (15.42 Sek.) sowie im Hochsprung (1.73 m). Dass sich Nino schliesslich auch im Weitsprung, Speer- und Diskuswurf eine Medaille umhängen lassen konnte, verdeutlicht die

Vielseitigkeit des Athleten, welcher kürzlich mit Rang 5 am Mehrkampfmeeting in Landquart auf sich aufmerksam gemacht hatte.

Auch sehr wohl im Mehrkampf fühlt sich aktuell Tina Baumgartner, für die es am ILV Event um Wettkampfpraxis in den verschiedenen Disziplinen des Siebenkampfs ging. Den Weitsprung konnte sie mit 5.16 m knapp für sich entscheiden, im Hochsprung holte sie mit 1.61 m hinter Trainingspartnerin Nadine Odermatt den zweiten Rang. Die zweite Goldmedaille gelang ihr über 300 m Hürden – einer Disziplin, welche sie vor Wochenfrist in Zofingen zum ersten Mal ausprobiert hatte. Damit liegt Tina nun bei neun erfüllten Einzellimiten für die Nachwuchs-SM im Herbst, davor wird der Fokus der letztjährigen Vize-Schweizermeisterin Ende August auf der Mehrkampf-SM liegen.

Als Titelverteidigerin ging in Luzern Julia Niederberger über 100 m und 200 m an den Start. Dabei zog sie den Wettkampf einem möglichen Staffel-Nationalmannschaftseinsatz am Meeting in Genf vor, wo sie als Ersatzläuferin aufgeboten worden war. Die drei Einsätze gelangen und in 12.52 Sek. (100 m) und 25.75 Sek. (200 m) konnte sich Julia schliesslich wieder zwei Mal die Goldmedaille umhängen lassen.

Neben den starken U16/18-Athlet/innen konnten auch die Läufer/innen bei den Aktiven zwei Erfolge feiern: Daniel Blättler entschied das spannende 5000 m-Rennen in 16:16.69 Min./Sek. für sich und Rahel Blättler lief über 1500 m in soliden 5:04.36 Min./Sek. zur Goldmedaille.

Schliesslich komplettierten die U14-Athlet/innen sowie Shirin Kerber als einzige startende U12-Athletin das gute Nidwaldner Teamergebnis: Die Kehrsiterin lief über 600 m in 1:48.96 Min./Sek. von der Spitze aus zum Sieg und konnte sich zusätzlich über 60 m und im Weitsprung eine Medaille umhängen lassen. Jonas Fischer (U14) konnte seinen Titel im Hochsprung verteidigen und sicherte sich weitere Medaillen in den drei Wurfdisziplinen. Nora Baumgartner lief über 600 m in 1:45.09 Min./Sek. souverän zur neuen PB, liess auch auf der Zielgeraden die letzte Gegnerin nicht mehr vorbei. Auch sie holte im Hochsprung mit 1.40 m mit Bronze noch eine zweite Medaille.

Weitere Medaillengewinner/innen:
- Sven Marti (Aktive): 3. Rang 5000 m
- Remo Blättler (Aktive): 3. Rang 800 m
- Simon Lussy (U20): 3. Rang Kugel
- Nicole Niederberger (U16): 2. Rang 2000 m
- André Briker (U14): 3. Rang Hürden und 3. Rang Weitsprung

Daniel Blättler

Medaillenspiegel:

	G	S	B	Total
LA Nidwalden	14	13	16	43
LC Luzern	13	13	17	43
LK Zug	12	9	7	28
STV Hitzkirch	8	1	2	11
Hochwacht Zug	6	5	6	17
TSV Rothenburg	5	9	4	18
STV Alpnach	5	7	6	18
TV Sarnen	5	6	1	12
Audacia Hochdorf	5	5	4	14
LA Kerns	5	4	4	13
TV Inwil	5	4	2	11
STV Altbüron	4	3	2	9
TSV 2001 Rotkreuz	3	4	6	13
TV Grosswangen	3	1	2	6

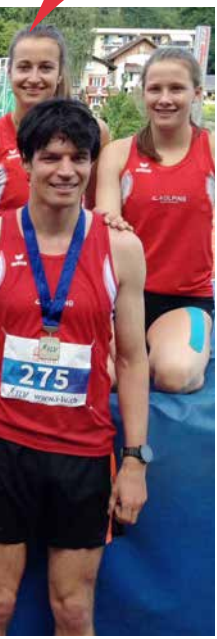
Navid Kerber

Erfolgreiche Nidwaldner Leichtathleten

Simon Fischer

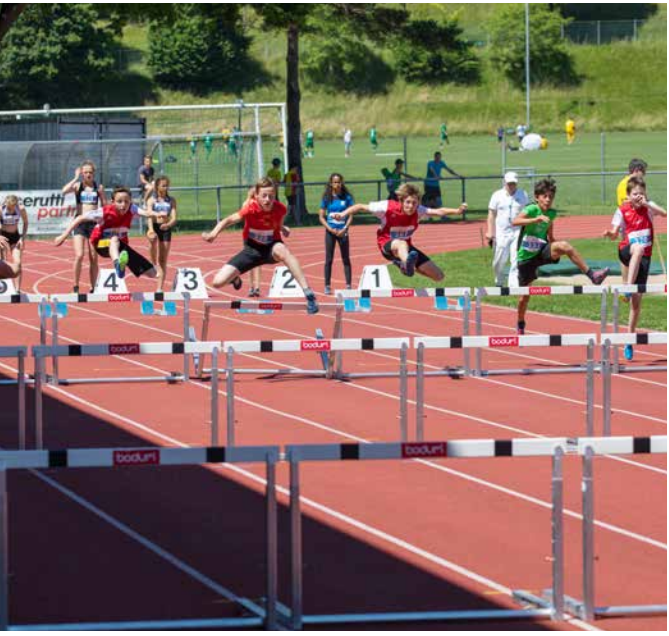
Nora Baumgartner

Bahn 8: Elias Fische



Simon Lussy

Tina Baumgartner

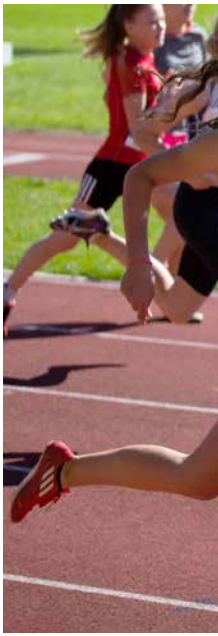


r, 6: André Briker, 4: Jonas Fischer, 2: Jonas Gauch

Nicole Niederberger

Jonas Gauch

Cédric Achermann



Alessia Sandionigi

Julia Niederberger

Nino Portmann (links)

Michelle Liem

André Briker

Laura Barmettler

Shirin Kerber

Regionenmeisterschaften in Aarau

14 Athlet/innen der LA Nidwalden nahmen am Wochenende vom 24./25. Juni am stark besetzten Wettkampf teil. Ebenso viele Medaillen konnten schlussendlich nach Hause genommen werden – dies ein deutlicher Rekord in der 20-jährigen Geschichte des Vereins.

Vor allem die Jahrgänge 2000 und 2002 wussten zu überzeugen: Julia Niederberger verteidigte ihre beiden Regionenmeistertitel aus dem Vorjahr souverän und setzte mit zwei neuen persönlichen Bestleistungen noch einen drauf. Neu steht sie mit 12.30 Sek. über 100 m sowie 25.03 Sek. über 200 m zu Buche, was beides auch klare neue Vereinsrekorde sind. Damit kommt Julia nach einem etwas verhaltenen Einstieg in die Saison immer besser in Fahrt.
Ebenfalls einen tollen Wettkampftag hatte Zehnkämpfer Nino Portmann, der in nicht weniger als drei Disziplinen neue PBs aufstellte. Mit einem starken Weitsprung auf 6.30 m konnte er in einer Disziplin die Goldmedaille sichern, die 11.31 Sek. über 100 m bedeuteten Rang drei und neuer U18-Vereinsrekord über die Sprintstrecke. Immer besser klappt es auch auf der Hürdendistanz, wo Nino in 15.25 Sek. die Bronzemedaille gewann.
Von den Medaillen her der erfolgreichste Athlet war Simon Fischer, der im Speer- und Diskuswurf sein Potential gut abrufen konnte. Der Speer flog schliesslich 47.34 m weit, der Diskus 41.92 m, was beides Gold bedeutete. Diese Resultate ergänzte er mit zwei soliden Leistungen im Hochsprung (1.69 m) und im Kugelstossen (12.28 m). Bei letzterem wurde es ganz eng um die Medaille: Teamkollege Cédric Achermann stiess gleich

Nino Portmann

Tina Baumgartner

weit wie Simon, musste sich schliesslich aber wegen dem schlechteren zweitbesten Versuch mit Rang vier begnügen. Dafür holte Cédric im Diskus- und Speerwurf je eine Bronzemedaille.
Die Medaillen Nr. 12 – 14 kamen schliesslich aus dem Hause Baumgartner: Tina (U18) lieferte im Hochsprung mit 1.61 m eine starke Vorstellung und wurde Dritte. Während es im Weitsprung nicht wunschgemäss lief, zeigte sie über die neu entdeckten 300 m Hürden in 45.95 Sek. ein tolles Rennen und wurde Zweite. Auch Nora (U14) durfte auf einen gelungenen Wettkampf zurückblicken, der aufgrund der vielen Teilnehmerinnen über 600 m sogar über Vorlauf und Final ging. Im Vorlauf hielt sie sich taktisch klug zurück und schaffte die Finalqualifikation mit Reserve. Im Final sah es lange nach Rang vier aus, doch mit einem phänomenalen Schlusssprint wurde sie in neuem Vereinsrekord noch Dritte.

Alle Resultate der 14 gestarteten Athlet/innen können der nachfolgenden Übersicht entnommen werden:

Nino Portmann (U18M)
1. Rang Weitsprung: 6.30 m (PB, VR U18)
3. Rang 100 m: 11.31 Sek. (PB, VR U18)
3. Rang 110 m Hü: 15.25 Sek. (PB)
4. Rang Stabhoch: 3.60 m
6. Rang Hochsprung: 1.65 m
11. Rang Speer: 39.76 m

Julia Niederberger (U18W)
1. Rang 100 m: 12.30 Sek. (PB, VR Frauen)
1. Rang 200 m: 25.03 Sek. (PB, VR Frauen)

Tina Baumgartner (U18W)
2. Rang 300 m Hü: 45.95 Sek.
3. Rang Hochsprung: 1.61 m
5. Rang Weitsprung: 5.18 m

Julia Niederberger

Simon Fischer

Cédric Achermann (U16M)
3. Rang Diskus: 40.99 m
3. Rang Speer: 40.50 m
4. Rang Kugelstossen: 12.28 m
5. Rang Hochsprung: 1.66 m
5. Rang Weitsprung: 5.47 m
10. Rang 100 m Hü: 15.76 Sek. (PB)

Simon Fischer (U16M)
1. Rang Speer: 47.34 m
1. Rang Diskus: 41.92 m
3. Rang Hochsprung: 1.69 m
3. Rang Kugelstossen: 12.28 m
5. Rang 100 m Hü: 14.89 Sek. (PB)

Miruna Brun (U16W)
15. Rang 600 m: 1:52.74 Min./Sek. (PB)

Nicole Niederberger (U16W)
4. Rang 2000 m: 7:11.27 Min./Sek. (PB)
17. Rang Diskus: 22.53 m

Zoé Trautmann (U16W)
28. Rang Weitsprung: 4.42 m

André Briker (U14M)
6. Rang Weitsprung: 4.75 m (PB)
10. Rang 80 m Hü: 14.08 Sek.
13. Rang Hochsprung: 1.30 m

Jonas Fischer (U14M)
5. Rang Hochsprung: 1.35 m
6. Rang Diskus: 24.02 m

Nora Baumgartner (U14W)
3. Rang 600 m:
1:43.65 Min./Sek. (PB, VR U14W)
6. Rang Hochsprung: 1.38 m

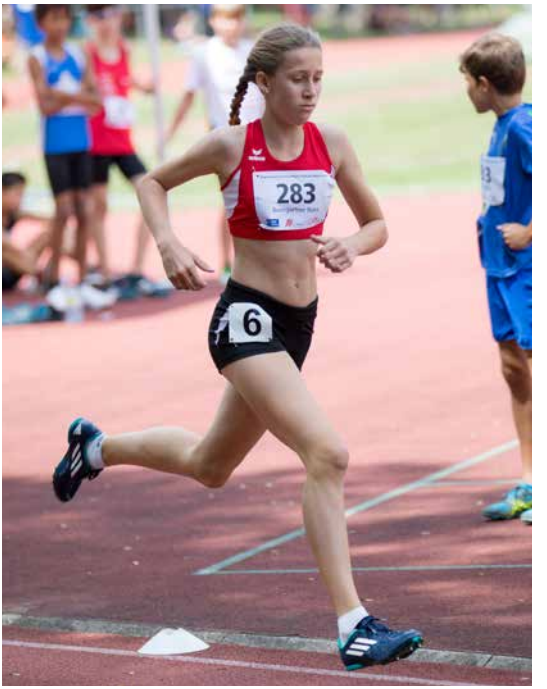
Shirin Kerber (U14W)
5. Rang 600 m: 1:48.99 Min./Sek.

Elena Christen (U14W)
7. Rang 2000 m: 7:36.58 Min./Sek.

Alessia Sandionigi (U14W)
9. Rang Hochsprung: 1.38 m

Daniel Blättler

Cédric Achermann



Nora Baumgartner

Nachwuchsprojekte:
Bisher 17 Qualifikationen für die Schweizer Finals

Swiss Athletics Sprint, Kantonalfinal
Anlässlich des Kantonalfinals im Swiss Athletics Sprint am 30. Juni in Stans konnten sich folgende acht Athlet/innen mit Kategoriensiegen für den Schweizer Final vom 17. September in Chiasso qualifizieren:

M15: **Cédric Achermann** 10.40 Sek./80 m

M14: **Navid Kerber** 10.50 Sek./80 m

W15: **Anja Baumann** 11.51 Sek./80 m

W14: **Nicole Niederberger** 11.38 Sek./80 m

W13: **Lara Strik** 8.82 Sek./60 m

W12: **Michelle Liem** 8.70 Sek./60 m

M11: **Tim Jakob** 9.01 Sek./60 m

W10: **Marilou Krienbühl** 9.25 Sek./60 m

Weitere Podestplätze holten sich:
1. Rang:
Niklas Christen
(leider kein Schweizer Final bei den U10)

2. Rang:
Nino Baumgartner, Elias Fischer, André Briker, Julia Häberli, Elena Christen, Alessia Sandionigi, Enya Rohrer, Shirin Kerber

3. Rang:
Joel Lenzlinger, Jonas Gauch, Bennet Blum, Joel Gander, Aline Durrer, Jasmin Gauch, Shirin Risi, Mia Bachmann, Anouk Scheuber

UBS Kids Cup, Kantonalfinal
Beim UBS Kids Cup, wo die Konkurrenz mit den Athlet/innen aus Obwalden deutlich grösser war, gab es am 1. Juli in Stans weitere sieben Qualifikationen für den Schweizer Final vom 26. August:

M15:
Achermann Cédric 2198 Punkte
60 (7.96, 716), WEIT Z (5.85, 720), BALL200 (65.84, 762)

M14:
Baumgartner Nino 1976 Punkte
60 (8.32, 623), WEIT Z (5.42, 645), BALL200 (61.16, 708)

M13:
Fischer Jonas 1530 Punkte
60 (9.00, 468), WEIT Z (4.42, 475), BALL200 (50.78, 587)

W12:
Baumgartner Nora 1641 Punkte
60 (8.81, 603), WEIT Z (4.46, 620), BALL200 (28.26, 418)

W11:
Kerber Shirin 1595 Punkte
60 (9.01, 553), WEIT Z (4.04, 531), BALL200 (34.07, 511)

W10:
Rohrer Enya 1221 Punkte
60 (10.13, 316), WEIT Z (3.63, 446), BALL200 (30.80, 459)

Die weiteren Podestplätze vom Anlass:
2. Rang:
Simon Fischer, André Briker, Emma Meissner, Nicole Niederberger, Alessia Sandionigi, Marilou Krienbühl, Anouk Scheuber

3. Rang:
Janis Zimmermann, Tim Jakob, Patrick Flühler, Leah Würsch

Mille Gruyère Qualifikation
Schliesslich sind auch bereits drei Athlet/innen für den Final des Mille Gruyère qualifiziert, welcher am 23. September in Kreuzlingen stattfindet. Hier gibt es allerdings in Emmenbrücke noch die Möglichkeit, sich zu qualifizieren:

M14: **Navid Kerber**
W12: **Nora Baumgartner**
W11: **Shirin Kerber**

Daniel Blättler

Schweizermeisterschaften Aktive, Zürich

Mit Ramon Christen und Julia Niederberger nahmen zwei junge Athlet/innen der LA Nidwalden am Anlass teil, welcher dieses Jahr in Zürich stattfand. Für beide stand gegen die starke Konkurrenz das Sammeln von Erfahrungen im Zentrum. Ramon startete über 800 m, Julia über 100 m und 200 m.

Ramon konnte in der Saison nach der Rekrutenschule erst spät mit gezieltem Training beginnen und zeigte bei seinem Testrennen in Nottwil zwei Wochen vor der Schweizermeisterschaft in 1:58 Min./Sek. eine ansprechende Leistung. In Zürich wurde er mit Titelverteidiger Hugo Santacruz in die vierte Serie eingeteilt, wo er mit einem soliden Rennen in 1:57.43 Min./Sek. auf den guten fünften Rang lief. Damit stimmt der Fahrplan in Richtung Nachwuchs-Schweizermeisterschaft, die im September stattfinden wird und für die er sich noch mehrere Wochen seriös in St. Moritz vorbereiten wird.

Auch Doppel-Regionenmeisterin Julia Niederberger absolvierte die Aktiv-Schweizermeisterschaft Ende Juni aus einem Grundlagenblock heraus und ohne spezifische Vorbereitung. Über 100 m wurde sie in ihrer Serie in 12.76 Sek. Siebte, über 200 m in 25.83 Sek. Sechste.

Daniel Blättler

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