

LA-Sprint

Nr. 2/2019



Co-Sponsor

Together
ahead. **RUAC**

Co-Sponsor

CONCORDIA
Dir vertraue ich

Ausrüster

ACH-ERMANN
INTERSPORT

Sportförderung

SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN

Printpartner

ABC
PRINT
Die Druckwerkstatt



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

RUAG Schweiz AG
Seetalstrasse 175 | 6032 Emmen
berufsbildung@ruag.com
www.ruag.com/berufsbildung

**Together
ahead. RUAG**

**Mitmachen
ist alles**

Mehr vom Leben



**Nidwaldner
Kantonalbank**



LA-Sprint 2/2019

Vorwort des Präsidenten	3
Nidwaldnerlauf.....	4
Trainingslager in Interlaken	6
Luzerner Stadtlauf	8
Meeting in Willisau	10
Mehrkampf-Meeting in Landquart	11
Nachmittagsmeeting in Horw	14
Frühjahresmeeting in Sarnen.....	15
Jugendlauf Seelisberg	18
SVM Nachwuchs in Hochdorf.....	19
Pfingstmeeting in Zofingen.....	20
Vorschau: Mit der LG Unterwalden an den Europacup	20
Innerschweizer Einkampfmeisterschaften.....	22
Innerschweizer Staffelleisterschaften	28
Sponsorenevent	29
Meeting in Nottwil.....	30
Swiss Athletics Sprint, Kantonalfinal.....	31
UBS Kids Cup, Kantonalfinal	31
Spitzenleichtathletik Luzern.....	34
U20 Europameisterschaften im schwedischen Borås.....	35
Sommerzeit = Ferienzeit? Oder etwa doch nicht!?	36

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2019: April, August, Oktober Redaktionsschluss LA-Sprint 3/2019: 30. September 2019

Redaktionsteam:

Remo Blättler	Tel. 076 326 20 84	remo-blaettler@bluewin.ch
Daniel Blättler	Tel. 079 640 38 24	dani.bl@gmx.ch
Jürg Eggerschwiler	Tel. 041 610 62 26	juerg.eggenschwiler@kfnmail.ch
Sven Marti, Fotos	Tel. 041 620 46 69	svenmarti@bluewin.ch

Layout

Andrea Baumgartner	Tel. 041 620 79 67	guschti.andrea@bluewin.ch
--------------------	--------------------	---------------------------

Sponsoring/Inserate

Guschti Baumgartner	Tel. 041 620 79 67	guschti.andrea@bluewin.ch
---------------------	--------------------	---------------------------

Druck

ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

Auflage

340 Exemplare



**ABC
PRINT**

Die Stadtdruckerei.



Wir drucken
schnell &
professionell.

abcprint.ch

Gerhard Stöckli & Marcel Stöckli – Ihre Berater für farbigen Druck.

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

myclimate
shape our future

Vorwort des Präsidenten

Liebe LA-Familie

Im zweiten Teil der Leichtathletik-saison steht den U20-Athletinnen das Highlight der Saison bevor. Sie werden die Schweiz mit der LG Unterwalden am Europacup in Leiria (Portugal) vertreten. Alle Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Dani Blättler treibt einmal mehr mit viel Herzblut das Projekt voran. Und es ist wahrlich eine Riesenaufgabe, die sportliche Vorbereitung der Athletinnen, die Reiseplanung und die ganzen Finanzen unter einen Hut zu bringen. A propos Finanzen: das Projekt «I believe in you» (<https://ibiy.net/LGUnterwalden>) hat die Zielsetzung, sich mit 10'000.– Fr. an den Unkosten zu beteiligen. Bereits sind zwei Drittel geschafft, aber es braucht noch einen Schlusspunkt. Eine Auszahlung kommt nur zustande, wenn der ganze Beitrag zusammen kommt. Die Sponsoren werden aber



auch nur zu Kasse gebeten, wenn es klappt. Ich hoffe, dass sich noch viele von euch als Sponsoren beteiligen und auch Werbung im Umfeld dafür machen. Ein Scheitern wäre bedauerlich.

Weiter hat mich unser «Ober-Chrampfer» Dani darauf hingewiesen, dass wir personell wieder mal aus allen Löchern pfeifen. Mario Bünter kann im nächsten

Vereinsjahr ausbildungsbedingt die Leitung des MK-Trainings nicht mehr wie gehabt wahrnehmen. Weiter suchen wir einen neuen Kassier, usw. Ich mache mir keine Illusionen über das Echo auf mein Vorwort. Aber ich will nichts unversucht lassen. Jede Hilfe ist willkommen. Besten Dank für spontane Meldungen.

Ansonsten wünsche ich allen weiter viel Spass und Erfolg mit unserer Sportart.

Euer Präsident: Jörg Eggerschwiler

Concordia – unser neuer Co-Sponsor

Wir haben mit der «Concordia Schweizerische Kranken- und Unfallversicherung AG» einen Sponsoringvertrag für die nächsten zwei Jahre abgeschlossen.

Die Concordia unterstützt uns mit einem jährlichen wiederkehrenden Fixbetrag, dazu erhalten wir für jede Registration auf **la-nidwalden.concordiaplus.ch** einen zusätzlichen Batzen in unsere Vereinskasse. Zusätzlich profitieren wir von einem Bonus, wenn sich eine registrierte und bei der Concordia grundversicherte Person entschliesst, ihre Zusatzversicherungen ebenfalls bei der Concordia abzuschliessen.

Also nichts wie los und registrieren. Alle können mitmachen – auch unsere Fans, Eltern, Grosis, Göttis, etc. Je mehr Registrationen wir erreichen, desto mehr Beiträge erhalten wir. Beachte dazu auch den eingelegten Flyer und das Concordia-Inserat auf der letzten Umschlagseite.

Nidwaldnerlauf, 14. April 2019

Bei kaltem Wetter mit Schneeflocken fand dieses Jahr der 23. Nidwaldnerlauf statt. Knapp 600 laufbegeisterte Läufer und Läuferinnen nahmen die neue Strecke beim Schwybogen unter die Laufschuhe.

Um 12:00 Uhr wurde der Lauf mit der Kategorie Familie eröffnet. Sehr viele Kinder rannten mit ihren Eltern, Gottis, Göttis oder sonstigen Bekannten eine Runde von 900 Meter. Angefeuert von den Zuschauern erreichten alle Kinder stolz das Ziel.

Es folgten weitere Kategorien Schüler, Schülerinnen und natürlich auch die spannenden Rennen der Hauptklasse über 10 Kilometer. Bei den Frauen holte sich Lucia Hofmann den Tagessieg und bei den Männern Michael Achermann.

Von der LA Nidwalden waren 67 Athleten am Start mit sehr vielen Top-Resultaten. Einige davon in unserer Top 5 Liste:

Schüler/innen C

1. May Gautschi
4. Jurt Ueli

Schüler/innen B

1. Feierabend Vanessa
1. Christen Niklas
3. Scheidegger Joel

Schüler/innen A

1. Kerber Shirin
4. Bodenmüller Ranja
4. Scheuber Tom





Schüler/innen 2004/05

3. Christen Elena
5. Gander Céline
3. Eicher Andrin

Schüler/innen 2003

2. Niederberger Nicole

Juniorinnen

1. Odermatt Samira

Hauptklasse Männer

3. Marti Sven
4. Blättler Daniel

Weibliche Happy Runners

1. Blättler Rahel

Männliche Happy Runners

1. Kerber Navid
3. Blättler Remo

Männer 50+

1. Kerber Alexander

In der Festwirtschaft wurde dem kalten Wetter mit warmer Suppe, feiner Wurst oder einem Kuchen getrotzt. Es war ein toller Anlass und wir freuen uns bereits auf nächstes Jahr!

Elias Fischer und Aaron Scheuber



Schülerinnen B

Trainingslager in Interlaken vom 22. bis 26. April 2019

Montag:

Wir versammelten uns um viertel nach zwölf am Bahnhof in Sarnen. Alle waren etwas aufgeregt und vorfreudig. Zuerst mussten wir mit dem Zug nach Interlaken fahren, wo wir mit unserem schweren Gepäck zur Unterkunft liefen. Dort angekommen, bezogen wir vor der kurzen Einführung über die Wochenziele unsere Zimmer. Danach ging es schon ans erste Training. Die Läufer hatten zum Einstieg ein kürzeres Sprinttraining mit anschliessendem Dauerlauf. Am Abend gab es ein leckeres Essen.

Dienstag:

Um 7.30 Uhr war Tagwache. Etwas verschlafen gingen wir frühstücken. Als alle das reichhaltige Frühstück verdaut hatten, machten wir uns auf den Weg zur Anlage. Die Läufer mussten 10 mal 400 m absolvieren. Das Wetter war gut, so konnten wir auch in T-Shirt und kurzen Hosen trainieren. Nach dem Mittagessen stand ein Dauerlauf mit Stabi und Dehnen auf dem Programm. Es war sehr schön, durch Interlaken zu joggen und die Sonne zu geniessen. Der Kraft-

inputt mit den Mehrkämpfern in der Sonne war etwas weniger schön, doch auch er war schnell vorbei. Danach durften wir noch in den Coop. Wie jedes Mal gab es auch am Abend ein leckeres und sportlergerechtes Essen. Danach konnten wir noch Minigolf spielen gehen.

Mittwoch:

Nach dem Frühstück machten sich die Läufer bereit für einen langen Dauerlauf. Wir liefen von Interlaken zum Thunersee und durch den Wald zurück zur Unterkunft. Am Schluss zeigte die Uhr 12 km an. Auch am Nachmittag gab es einen etwas kürzeren Dauerlauf. Es windete ziemlich stark, sodass wir beim anschliessenden Dehnen hinter die Garderoben gehen mussten, wo wir einigermaßen windgeschützt unsere Übungen machen konnten. Sonst wären wir womöglich noch davon geflogen.

Donnerstag:

Einige von uns hatten tatsächlich verschlafen, so dass das Frühstück teilweise recht kurz ausfiel, bevor wir uns auf den Weg zur



Tartanbahn machten. Zuerst gab es ein paar Koordinationsübungen und Spiele. Danach stand wieder einmal etwas ein wenig Schnelleres für die Läufer auf dem Programm. Für die Jüngeren, das heisst U14 und U16, gab es einen intermittierenden Lauf. Das bedeutete, dass wir jeweils 15 Sekunden schnell und 15 Sekunden langsam rannten. Wir hatten 3 Serien à 6 Minuten. Die Älteren mussten 150 m, 250 m, 100 m und 200 m machen und das zwei Mal. Am Nachmittag machten alle gemeinsam einen Ausflug zu den Trümmelbachfällen. Geplant war, am Abend zu grillieren, doch der Wind spielte nicht mit. So mussten wir das Grillfleisch in der Pfanne machen. Lecker war es trotzdem. Im Übrigen war das «Grillieren» nur zweitrangig vor dem Höhepunkt des Tages, nämlich unserem Abschlussabend.

Freitag:

Wieder war Tagwache um 7.30 Uhr, doch danach galt es, sich gut einzuteilen, damit man packen konnte, ohne in Stress zu ge-

raten. Die Zimmer mussten vor dem Training geputzt werden, was bei fast allen sehr gut klappte. Danach musste das Gepäck in den Livingroom gebracht werden. Anschliessend begaben sich die Läufer bei kalten Bedingungen und Regen auf das strengste Training des Lagers. Die Mehrkämpfer trainierten in der Halle, hatten aber einen kurzen Ausdauerlauf draussen. Die Läufer mussten zuerst 3 mal 400 m absolvieren, danach 4 mal 300 m und ganz zum Schluss noch 6 mal 200 m. Nach diesem Training waren auch die, die vor dem Training der ganzen Woche noch keinen Muskelkater hatten, ziemlich geplättet. Am Nachmittag, nach einem Kraft tankenden Mittagessen, gab es noch einen kurzen Dauerlauf, dann waren auch schon alle Trainings vorbei. Mit dem Zug ging es dann wieder zurück nach Sarnen. Es war wieder einmal ein tolles, trainingsreiches Lager mit einer super Küche und coolen Leuten.

Shirin Kerber



Luzerner Stadtlauf

Nach dem tollen Trainingslager in Interlaken stand am 4. Mai mit dem Luzerner Stadtlauf ein nächstes Highlight an. Einige haben im Lager und bei den Crossläufen gezeigt, dass sie auch die grösseren Felder in Luzern nicht fürchten müssen! Zehn Läuferinnen und Läufer der LA Nidwalden erreichten eine Rangierung in den ersten 10, 5 davon schafften sogar den Sprung auf das Podest! Bei noch mehr oder weniger trockenem Wetter aber doch recht kühlen Temperaturen waren die U12m als erstes an der Reihe. Niklas Christen konnte nicht ganz mit der Spitzengruppe mithalten, erreichte aber dennoch den sehr guten 5. Rang. In derselben Kategorie waren noch Marc Liem (37.) und Ben Roher (67.) am Start. Bei den gleichaltrigen Mädchen waren gleich 8 Läuferinnen von der LA Nidwalden am Start. Melissa Flury erreichte das Ziel am schnellsten, mit

dem 11. Schlussrang verfehlte sie nur knapp eine Top-Ten-Rangierung. Anouk Scheuber (16.), Sereina Liem (17.), Luana Schelbert (20.) und Leah Würsch (24.) machten alle auf der zweiten Streckenhälfte nochmals ein paar Ränge gut und kamen schliesslich fast geschlossen ins Ziel. Amy Schlauffer (49.), Aina Nöpflin (52.) und Larissa Laubacher (82.) komplettierten das Teamergebnis der LA Nidwalden.

Bei den U14 Mädchen wurde das Rennen von Shirin Kerber dominiert. Die Cross-Schweizermeisterin lief von Anfang an ein Tempo, dass niemand mitlaufen konnte und sicherte sich den Sieg mit 35 Sekunden Vorsprung. Ranja Bodenmüller zeigte ebenfalls ein sehr starkes Rennen und erreichte im selben Rennen den 6. Rang. Noelle Gander schaffte als 27. noch den Sprung in die ersten 30. Bei den U16 erreichte Elena Christen



Navid Kerber (451)



Shirin Kerber (8063)



den 15. Rang und Céline Gander den 27. Von den Jungs waren deutlich weniger Athleten von der LA Nidwalden am Start. Tom Scheuber und Tim Jakob kamen kurz hintereinander ins Ziel und erreichten die Ränge 21 und 25. Eine Kategorie älter erreichte Andrin Eicher den 16. Rang.

Bei zunehmendem Regen und Kälte stand am Abend noch das «Altstadt Classic» und der längere Rundkurs «Musegg Classic» auf dem Programm. Ramon Christen und Remo Blättler konnten einen grossen Teil des Rennens zusammen laufen und erreichten so die Ränge 5 und 6. Bei den Frauen lief Samira Odermatt ein sehr konstantes Rennen und erreichte den 11. Rang. Der inzwischen eingesetzte Schnee-Regen machte das Laufen nicht einfacher. Bei immer kälteren Temperaturen lief Sven Marti ein sehr gutes Rennen und musste sich nur vom Mara-

thonläufer Fabian Kuert geschlagen geben. In der gleichen Kategorie lief Martin Filliger ebenfalls ein sehr gutes Rennen und kam als 5. ins Ziel. Eine sehr klare Angelegenheit gab es bei den F40. Mit über 3 Minuten Vorsprung lief Barbara Jurt ungefährdet ihren Sieg nach Hause. Alexander Kerber ergänzte das gute Teamergebnis mit dem 2. Rang bei den M50.

Traditionell am Schluss werden die Rennen der Nachwuchselite ausgetragen. Hierfür konnte man sich im Winter mit Hilfe der Crossläufen qualifizieren. Navid Kerber konnte bereits das zweite Mal bei der Nachwuchselite starten und erreichte mit einer sehr schnellen Zeit den 3. Rang. Nicht ganz nach Wunsch lief es Nicole Niederberger. Bei den U18W erreichte sie den 7. Rang.

Remo Blättler



Amy Schläufer und Aina Näpfli



Tom Scheuber und Tim Jakob



Meeting in Willisau

Erstes Meeting der Outdoor-Saison

Am Samstag, 11. Mai fand das Meeting in Willisau, bei starkem Regen, Wind und sonnigen Abschnitte statt. Es waren viele Athleten der Schweizer Kadermannschaft Mehrkampf am Start. Von der Seite der LA Nidwalden starteten 12 Athleten.

Nino Portmann absolvierte einen 5-Kampf bei den U20 und erreichte den guten 2. Platz mit 3352 Punkten. Julia Niederberger startete über 60 m mit 8.15 Sek., 100 m mit einer Zeit von 12.88 Sek. und über 150 m brauchte sie 18.84 Sek.

Beim Hochsprung der U18 regnete es stark, so erreichte Simon Fischer und Cédric Achermann eine Höhe von 1.65 m. Weiter ging es sofort zu den 100 m Hürden, Cédric hat eine Zeit von 17.17 Sek. Simon hatte leider einen Sturz und erreichte das Ziel nicht. Beim Kugelstossen hatten beide PBs gestossen: Simon 12.12 m und Cédric 12.98 m. Bei Wind mussten sie Speerwerfen. Simon erzielte eine Weite von 39.39 m und Cédric freute sich über die PB von 41.82 m.

Bei den U16 wurden die Disziplinen zusammengekommen. So fand der Hochsprung mit den Hürden und der Weitsprung mit dem Speerwurf statt. André Briker, Jonas und Elias Fischer machten den Hochsprung. Da es so stark regnete rutschten sie mit ihren Nagelschuhen zum Teil aus. Jonas und André erreichten eine Höhe von 1.50 m und Elias 1.40 m. Beim Weitsprung war André am Start und hat eine Weite von 4.67 m. Elias und Jonas waren unterdessen beim Speerwurf, Jonas warf den Speer 28.08 m und Elias 20.48 m weit.

Bei den U16W war Elena Christen über 80 m am Start. Mit 11.63 Sek. hat sie ihre Serie gewonnen. Über 600 m lief sie eine Zeit von 1:52.14 Min./Sek. Beim Hochsprung gelang es Selina Odermatt eine Höhe von 1.35 m zu überspringen, die Kugel stiess sie auf 7.99 m und beim Speerwurf erreichte sie eine Weite von 21.19 m.

Bei den U14W war Elisabetta Soldo über 60 m am Start. Sie gewann die Serie mit einer

guten Zeit von 8.45 Sek., über 600 m hatte sie 2:23.31 Min./Sek. Beim Hochsprung erreichte sie eine Höhe von 1.45 m und im Weitsprung sprang sie 4.76 m. Alessia Coelho lief über 600 m und hatte eine Zeit von 2:05.00 Min./Sek. und im Weitsprung sprang sie 3.79 m weit.

Sven Rymann startete bei den U14M über 60 m. Er hatte eine Zeit von 9.34 Sek. und somit eine neue PB wie auch über 600 m mit 2:05.01 Min./Sek. Beim Hochsprung erreichte er 1.30 m und im Weitsprung 4.36 m.

Jonas und Elias Fischer

Mehrkampf-Meeting Landquart 2019

Am 18. und 19. Mai starteten vier Athletinnen und zwei Athleten der LA Nidwalden am diesjährigen Mehrkampf-Meeting in Landquart (Graubünden).

Das windige Wetter machte es allen nicht leicht, dafür konnte man bei einigen Disziplinen vom Rückenwind profitieren.

Fünfkampf U16W

(80 m, Hoch, Kugel, Weit, 1000 m):

Michelle Liem: Es lief mir besser als ich dachte. Nach meiner Verletzung im Fuss war dies mein Saisonstart. Erfreulich war deshalb, dass ich den ganzen Fünfkampf fast ohne Schmerzen absolvieren konnte. Meine Resultate waren sehr erfreulich. Die Kugel stiess ich auf 8.34 m, was für mich eine neue PB bedeutete. Mit dem 14. Rang, 2928

Punkten und einer Auszeichnung durfte ich zufrieden den Heimweg antreten.

Selina Odermatt: Leider hat an diesem Wettkampf noch nicht alles zusammengepasst und ist nicht so verlaufen, wie ich es mir gewünscht habe. Jedoch bin ich zufrieden, dass ich meinen «Knopf» im Hochsprung lösen konnte. Am Schluss kam ich mit 2589 Punkten auf den 36. Rang im Gesamtklassement. Ich gehe zuversichtlich an die nächsten Wettkämpfe und freue mich auf tolle Ereignisse.

Nora Baumgartner: In Landquart waren meine Leistungen sehr gut. Ich konnte in jeder Disziplin meine PB angreifen und stiess die Kugel sogar auf 9.75 m. Das war für mich eine klare neue PB, über die ich mich



Michelle Liem



Selina Odermatt

sehr freute. Auch beim 80 m-Lauf lief ich mit 10.84 Sekunden eine neue Bestzeit. Am Schluss durfte ich mich über 3273 Punkte freuen und erreichte in einem starken Feld den tollen 5. Rang. Damit habe ich nicht gerechnet.

Siebenkampf U20W: (100 m Hürden, Hoch, Kugel, 200 m, Weit, Speer, 800 m):

Tina Baumgartner: Das Mehrkampf-Meeting war für mich der Saisonstart und lief noch nicht wie gewünscht, jedoch durfte ich mir nach meiner Oberschenkelverhärtung nicht zu viel erhoffen. Da ich die letzten Wochen alternativ trainieren musste, fehlte es mir noch an Schnelligkeit, darum war besonders die 200 m-Zeit nicht der Wahnsinn. Zum Glück konnte ich aber den ganzen Siebenkampf ohne Schmerzen bestreiten. Der 100 m-Hürdenlauf war für mich über die

höheren Hürden eine Premiere. Am Schluss freute ich mich über den 3. Rang und die 4658 Punkte.

Zehnkampf: (100 m, Weit, Kugel, Hoch, 400 m, 110 m Hürden, Diskus, Stab, Speer, 1500 m)

Cédric Achermann (U18): Mit meinem 12. Rang und der Endpunktzahl von 5203 Punkten bin ich sehr zufrieden. Ich erzielte beim Diskus, Speer und 100 m-Hürdenlauf eine neue persönliche Bestleistung. An der Schnelligkeit muss ich noch etwas arbeiten, jedoch gibt es ja immer Punkte an denen man noch zu arbeiten hat. In Landquart klappte der Hochsprung sowie der 400 m-Lauf nicht wie gewünscht. Je mehr Mehrkämpfe ich bestreite, umso mehr Erfahrungen kann ich auch immer wieder sammeln. Nun freue ich mich schon auf den nächsten 10-Kampf.



Nora Baumgartner



Tina Baumgartner

Nino Portmann (U20): Ich startete super in den ersten Tag des Zehnkampfs und konnte in jeder der fünf Disziplinen eine neue persönliche Bestleistung erzielen.

100 m: 11.06 Sekunden

Weitsprung: 7.31 m

Kugeltossen: 12.70 m

Hochsprung: 1.80 m

400 m: 51.23 Sekunden

Mit diesen Leistungen hatte ich ungefähr so viele Punkte, wie ich mir nach dem ersten Tag erhofft hatte.

Der zweite Tag begann für mich etwas schwierig. Im Hürdenlauf touchierte mich ein Gegner bei der zweiten Hürde, dies brachte mich enorm aus dem Rhythmus, was sich auch auf die Zeit auswirkte. Bei den darauf folgenden Disziplinen, dem Stabhochsprung und dem 1500 m-Lauf, hätte ich mir anhand der Trainingsresultate mehr erhofft.

110 m Hürden: 15.15 Sekunden

Diskus: 40.12 m (PB)

Stabhochsprung: 4.20 m (PB)

Speer: 48.70 Meter (PB)

1500 m: 5.18,63 Minuten

Mit diesen Resultaten erzielte ich ein super Ergebnis von 6967 Punkten und schaffte es auf den 3. Rang. Mein grosses Ziel für diese Saison ist es, 7100 Punkte im Zehnkampf zu erzielen, um mich für die U20-Europameisterschaften in Borås (Schweden) zu qualifizieren. Leider hat es in Landquart für die Qualifikation noch nicht gereicht, doch ich werde es in vier Wochen in Kreuzlingen noch einmal versuchen.

Tina Baumgartner



Cédrick Achermann



Nino Portmann



Nachmittagsmeeting in Horw

Am Samstag, dem 25. Mai fand das Nachmittagsmeeting in Horw statt. Das Wetter war sehr wechselhaft. Meistens regnete es, aber zwischendurch konnten die Athleten auch den Sonnenschein geniessen.

Nino Portmann nahm am 200 m-Lauf der der U20 teil, wobei er eine persönliche Bestzeit von 22.84 Sekunden lief und somit den ersten Platz erreichte. Beim Diskuswerfen erreichte er ebenfalls den ersten Platz mit 37.12 Meter.

Beim 100 m-Lauf der Kategorie U18 Männer waren Nino Baumgartner und Cédric Achermann am Start. Cédric konnte mit 12.51 Sekunden eine neue persönliche Bestleistung setzen. So auch beim Diskuswerfen, die nun bei 40.71 Meter liegt.

Auch beim Kugelstossen war er erfolgreich und erreichte mit 12.60 Meter den ersten Platz. Nino Baumgartner folgte ihm auf dem zweiten Platz mit 11.36 Meter.

Jonas Fischer und André Briker starteten beide bei der Kategorie U16 Männer. Beim 100 m-Hürdenlauf konnte Jonas Fischer mit 16.88 Sekunden den zweiten Platz erreichen und André Briker mit 17.47 Sekunden den dritten Rang. Beim Hochsprung erreichten beide 1.50 m.

Elias Ficher hat sich mit 1.45 m eine neue persönliche Bestleistung eingeholt.

Jonas Gauch erreichte beim Diskuswerfen 22.12 m.

Bei der Kategorie U14 Männer waren Sven Rymann, Tom Scheuber und Niklas Christen am Start. Sven Rymann lief die 60 Meter in 9.06 Sekunden und im Hochsprung ist er über 1.25 Meter gesprungen.

Tom Scheuber hat beim Hochsprung 1.20 Meter erreicht.

Beim 600 Meter-Lauf hat Niklas Christen eine neue Bestzeit setzen können, diese liegt nun bei 1.54.22 Sekunden.

Bei den U18 Frauen absolvierten Marlena Jurt und Nicole Niederberger den 800 m-Lauf. Marlena erreichte mit 2.24.95 Min./Sek. den ersten Platz und Nicole mit 2.27.94 Min./Sek. den zweiten Rang.

Emma Meissner konnte beim Kugelstossen den zweiten Platz erobern. Sie stiess die Kugel 10.43 Meter weit.

Michelle Liem erreichte bei den U16 Mädchen beim 80 Meter-Lauf mit 10.86 Sekunden den ersten Platz in ihrer Serie. Darauf folgte Nora Baumgartner mit 11.03 Sekunden. Ebenfalls startete Elena Christen bei dieser Disziplin. Sie konnte mit 11.36 Sekunden eine neue persönliche Bestleistung laufen.

Nora Baumgartner gewann die Disziplin Hochsprung mit einer Höhe von 1.51 Meter. Ebenfalls konnte sie den Sieg im Weitsprung mit einer Weite von 4.86 Meter feiern. Selina Odermatt erreichte in derselben Disziplin 4.39 Meter.

Der 600 Meter-Lauf hat Shirin Kerber mit 1.44.10 Min./Sek. gewonnen. Darauf folgten Katharina Jurt mit 1.44.19 Min./Sek. und Florina Jurt mit 1.44.21 Min./Sek.

Elisabetta Soldo startet bei den U14 Mädchen. Beim 60 m-Lauf erreichte sie den Sieg mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 8.17 Sekunden. Sie gewann auch den Hochsprung mit einer sensationellen Höhe von 1.64 Meter. Beim Weitsprung erreichte sie eine Weite von 5.17 Meter.

Auch Alessia Coelho war erfolgreich und erreichte beim 60 Meter-Lauf eine neue persönliche Bestleistung mit einer Zeit von 9.24 Sekunden.

Allen Athletinnen und Athleten herzliche Gratulation und weiter so!

Sarina Widmer



7. Raiffeisen-Frühjahresmeeting Sarnen

Es war der erste Wettkampftag in dieser Saison, an dem man sagen konnte, dass die Wetterbedingungen passten. Vom Morgen bis am Abend schien die Sonne durchgehend, was viele Leichtathletinnen und Leichtathleten zum Schwitzen brachte. Der Wettkampf startete für einige bereits um 10:00 Uhr.

Tina Baumgartner lief in Sarnen zum ersten Mal in dieser Saison über 400 m Hürden. Mit einem soliden Rennen von 62.34 Sekunden blieb sie nur 0.94 Sekunden über der U20 EM-Limite.

Gleichzeitig begann der Weitsprung der U12W. Dabei sprang Sereina Liem 3.61 m, Beatrice Mau 3.32 m und Noemi Amstad 2.55 m weit. Aline Ryman erreichte mit 3.44 m eine neue persönliche Bestleistung.

Im Hochsprung der Kategorie U16M bestand die Top 3 aus Nidwaldnern. Elias Fischer und André Briker sprangen 1.50 m und Jonas Fischer 1.60 m hoch.

Zudem stiess Emma Meissner die Kugel im Kugelstossen 10.01 m weit.

Des Weiteren gelang Nino Portmann über 100 m Hürden eine neue PB von 14.98 Sekunden.

Auch bei der Kategorie U18M erzielte Cédric Achermann bei derselben Disziplin eine PB von 15.99 Sekunden. Nino Baumgartner hatte an der zweitletzten Hürde einen Beinahe-Sturz, konnte aber das Rennen noch fertig laufen.

Nebstdem gelang Michelle Liem über 80 m Hürden eine PB von 12.60 Sekunden.

Nino Portmann konnte auch im Weitsprung der U20M sein Können unter Beweis stellen. Der Beckenrieder sprang 6.92 m weit.

Aaron Scheuber und Sven Ryman traten über 80 m Hürden an. Aaron lief eine Zeit von 15.25 Sekunden (PB) und Sven Ryman benötigte 15.78 Sekunden. Im Weitsprung erreichte Aaron mit einer Weite von 4.42 m eine PB.

Niklas Christen lief im 600 m-Lauf der Kategorie U12M eine Zeit 1:55.47 Min./Sek. Auch im 60 m gelang Niklas Christen mit einer Zeit

von 9.26 Sekunden eine Topleistung (PB).

Bei der Kategorie U14W liess Marilou Krienbühl über 60 m Hürden mit einer Zeit von 11.20 Sekunden alle anderen hinter sich.

Im Weitsprung der Kategorie U18M sprang Cédric Achermann 5.98 m und Nino Baumgartner 5.62 m weit. Für Nino war dies eine PB. Im Kugelstossen stiess Cédric 13.31 m, Simon Fischer 12.61 m und Nino 11.55 m weit.

Während sich einige bei der Festwirtschaft verpflegten oder einfach nur ausruhten, ging es für die Athleten der Kategorie U16M weiter. Jonas Fischer erreichte beim Diskuswerfen eine Weite von 29.25 m (PB), während Jonas Gauch 23.12 m (PB) und Elias Fischer 17.74 m weit warfen.

Zur selben Zeit begann der 60 m-Hürdenlauf für die Kategorie U12W. Dabei konnte Sereina Liem mit einer PB von 12.88 Sekunden glänzen.

Aaron Scheuber und Sven Ryman waren im Kugelstossen der U14M angetreten. Sven Ryman stiess 6.26 m und Aaron Scheuber 6.70 m weit (PB).

Im Weitsprung der Kategorie U16M erreichte André Briker eine SB von 4.83 m, wobei Elias Fischer eine PB von 4.46 m sprang.

Im Hochsprung der Kategorie U16W sprang Nora Baumgartner 1.60 m hoch, was für sie ebenfalls eine PB bedeutete.

Ich gratuliere allen Athletinnen und Athleten. Weiter so!

André Briker



André Briker



Marilou Krienbühl (157)

Alessia Coelho (152)



Elena Christen



Nino Baumgartner





Sven Ryman



Nino Portmann



Nicole Niederberger (162)



Elisabetta Soldo

Jugendlauf Seelisberg

Auch dieses Jahr fand der Seelisberger Jugendlauf am 2. Juni unter sehr guten Bedingungen statt. Zum Glück war der meiste Teil im Schatten bzw. im Wald, da es sonst zu warm gewesen wäre. Leider kamen nicht so viele LA-Läufer nach Seelisberg, da am gleichen Tag die SVM in Hochdorf stattfand.

Insgesamt hat die kleine Delegation der LA Nidwalden jedoch gute Resultate erzielt.

Für Ueli Jurt reichte es für den zweiten Platz mit einer Zeit von 6 Minuten und 31 Sekunden (Kategorie U10M). Melissa war ebenfalls auf dem 2. Platz mit einer Zeit von 6 Minuten und 34 Sekunden (Kategorie U12W). Knapp am Podest vorbei auf dem 4. Platz landete Leonie Frank mit einer Zeit von 7 Minuten und 11 Sekunden (wie Melissa in der Kategorie U12W). Auch Ranja Bodenmüller ver-

passte das Podest mit dem 4. Rang in einer Zeit von 6 Minuten und 11 Sekunden nur knapp (Kategorie U14W). Céline Gander war ebenfalls 4. mit einer Zeit von 14 Minuten und 37 Sekunden. Mit dieser Zeit war sie nur eine Zehntelsekunde langsamer als die Drittrangierte (Kategorie U16W).

Ranja Bodenmüller und Céline Gander



Ranja Bodenmüller



Céline Gander (9)

SVM Nachwuchs vom 2. Juni 2019 in Hochdorf

3 Podestplätze an der SVM Nachwuchs

Schon früh am Morgen war es sehr warm. Die ersten Athletinnen U16 gingen für den Hochsprung einlaufen, während die anderen noch die letzten Abmachungen für die 5 x 80 m-Staffel trafen. Nach dem Hochsprung war die 5 x 80 m-Staffel angesagt. Die Übergaben liefen ganz gut. Die einen hatten danach noch Sprint, die Anderen Weitsprung, Kugel, Diskus... was es alles so gibt. Alle gaben ihr Bestes. Der krönende Abschluss jedes Mehrkampfes ist der «geliebte» 1000 m-Lauf. Auch wenn es sehr warm war und viele schon leicht erschöpft waren, gaben alle nochmals Vollgas. Einige gingen vor dem Wettkampf mit den Kleidern duschen oder haben sich einfach nass gemacht. Ein paar Athleten erzielten sogar persönliche Bestleistungen. In der Kategorie U16 weiblich wurde die LG Unterwalden 4 mit einer Punktzahl von 4465 tolle Dritte. In diesem Team war Michelle Liem, Nora Baumgartner, Selina Odermatt, Lara Durrer und Tina Binkert. Die LG Unterwalden 5 wurde mit einer Punktzahl von 4002 gute Neunte. In diesem

Team waren Aline Zumstein, Ariane Krummenacher, Alessia Sandionigi, Elena Christen und Maja Imfeld.

Die U16 Boys wurden mit einer Punktzahl von 3663 ebenfalls 9. In der jüngeren Kategorie U14 Knaben schaute mit einer Punktzahl von 3307 der hervorragende 2. Rang raus. Auch die U14 Girls starteten an diesem Mehrkampf. Mit einer Punktzahl von 3539 klassierten sie sich auf dem 5. Rang.

Bei den Girls-Teams LG Unterwalden 1 U14 (Alessia Coelho, Marilou Krienbühl, Lya Niederberger, Enya Rohrer und Elisabetta Soldo) und LG Unterwalden 3 U12 (Vanessa Feierabend, Sereina Liem, Anja Christen, Leah Würsch und Anouk Scheuber) absolvierte jedes Mädchen einen kompletten Mehrkampf. Beide Teams gewannen ihre Kategorien souverän.

Fazit: Es war ein anstrengender und schöner Tag mit vielen neuen persönlichen Bestleistungen, tollen sportlichen Leistungen und viel Teamgeist.

Elena Christen



Amy, Lya, Elisabetta, Alessia, Enya und Marilou



Pfingstmeeting in Zofingen

Das Pfingstmeeting in Zofingen gilt schon seit einigen Jahren als eines der sehr gut besetzten Meetings in der Schweiz. Dementsprechend gut waren auch dieses Jahr wieder die Teilnehmerfelder.

Von der LA Nidwalden waren vier Athletinnen und Athleten am Start.

Der 10-Kämpfer Nino Portmann, welcher diese Saison die U20 EM-Limite erreichen möchte, sprang im Weitsprung 6.52 m und konnte leider nicht ganz an die Leistung vom Mehrkampf in Landquart anknüpfen. Den 110 m-Hürdenlauf konnte er leider nicht zu Ende laufen.

Das Glück ebenfalls nicht auf ihrer Seite hatte Julia Niederberger. Die Sprintspezialistin

holte sich im 100 m-Vorlauf eine Verletzung am Oberschenkel und musste ihren Lauf abbrechen.

Ebenfalls die U20 EM-Limite im Visier hat Tina Baumgartner. Einmal über eine kürzere Distanz als gewohnt lief sie die 300 m Hürden in einer guten Zeit von 44.38 Sekunden. Die EM-Limite über 400 m Hürden nimmt sie am kommenden Montag in Basel wieder ins Visier.

Körperlich angeschlagen ging Mirko Blättler über 1500 m an den Start. Mit einer Zeit von 4:14.50 Min./Sek. setzte sich für ihn eine leichte Enttäuschung ab.

Remo Blättler

Vorschau: Mit der LG Unterwalden an den Europacup

Der deutliche SVM-Sieg bei den U20-Frauen im Juli 2018 war der Startschuss für ein Projekt, welches in der Geschichte der Unterwaldner Leichtathletik bisher seinesgleichen sucht: Die Teilnahme am Team-Europacup in Portugal am 21. September 2019.

Aufgrund der grossen Disziplinenpalette (17 Disziplinen und 2 Staffeln) sowie des Budgets von rund 15'000 Fr., war zu Beginn noch kein Konsens da, ob wir die Aufgabe annehmen sollen. Zudem kollidiert der Wettkampf mit der Schweizermeisterschaft im Mehrkampf, was einige Athletinnen vor eine schwierige Entscheidung stellte. Schliesslich entschieden sich aber alle Leistungsträgerinnen für eine Teilnahme und auch für die anspruchsvollen Disziplinen wie 2000 m Steeple und Stabhochsprung zeichneten sich Lösungen ab.

So entschied sich die Führung der LG Unterwalden im Winter für die Teilnahme und sprach gleich die ersten 1000 Fr. für den Wettkampf. Als Delegationsleiter wurde Daniel Blättler gefunden, er arbeitete sich

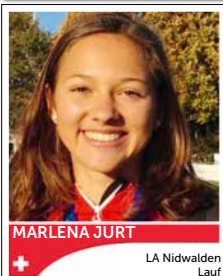
durch Reglemente, organisierte die Reise und plante am 6. April eine Kick-Off-Veranstaltung, welche von 13 Athletinnen besucht wurde. Hier entschied man sich, fürs Sponsoring ein Projekt via Crowdfunding-Plattform «I believe in you» zu machen, welches Ende Juni mit einem Video umgesetzt wurde. Dies wurde nötig, weil die Teilnahme weder von Swiss Athletics noch vom Kanton finanziell unterstützt wird. Seither läuft eine Sammelaktion mit vielen attraktiven Gegenleistungen, welche Stand 11. August nun bei rund 6'000 Fr. steht.

Auch auf der sportlichen Ebene sind wir mehrheitlich auf Kurs: Mit einer Ausnahme sind alle Verletzungen ausgeheilt und die Leistungsentwicklung stimmt in vielen Disziplinen. Noch unklar ist zum jetzigen Zeitpunkt der Zeitplan, weshalb die genaue Disziplinenzuteilung leider noch warten muss.

Wir freuen uns darauf, die Schweiz am 21. September in Leiria vertreten zu dürfen.

Daniel Blättler und das U20-Team

LG Unterwalden am ECCC Track & Field U20 – 2019



Am 21.9.2019 darf das U20-Damenteam der LG UW die Schweiz am Europacup in Portugal vertreten. Das ist eine Ehre, aber auch eine finanzielle Herausforderung, da die Kosten von rund Fr. 15'000.- selbst bezahlt werden müssen.

Leider beteiligen sich weder Kanton noch Swiss Athletics an diesen Kosten. Darum sammeln die Frauen mit einem Video auf der Crowd-funding-Plattform «I believe in you» Geld.



<https://ibiy.net/LGUnterwalden>
Herzlichen Dank für deine Unterstützung



Innerschweizer Einkampfmeisterschaften

Samstag:

Der Samstag am ILV in Luzern war ein sehr erfolgreicher Tag.

Beim Weitsprung der U18M erreichte Cédric Achermann mit einer Bestleistung eine Weite von 6.03 m und erreichte somit den 3. Rang. Auch Simon Fischer schaffte mit 5.76 m eine neue Bestleistung und erreichte den 5. Rang. Nino Baumgartner schaffte mit ebenfalls guten 5.36 m den 10. Rang.

Beim Speerwurf startete Cédric ebenfalls und erreichte mit 43.49 m den 2. Platz wieder mit einer Bestleistung. Simon kam mit einer Saisonbestleistung von 40.13 m auf den 5. Platz.

Im Hochsprung der U16M nahmen André Briker und die Brüder Elias und Jonas Fischer teil. Jonas erreichte den 5. Platz mit einer Höhe von 1.55 m, André und Elias schafften beide eine Höhe von 1.50 m und kamen auf den 6. und 7. Platz. Beim Weitsprung erreichte André den 7. sowie Elias den 11. Rang. Bei der Disziplin Kugelstossen erreichten Jonas Fischer und Jonas Gauch eine neue PB mit 9.79 m (6. Rang) bzw. 8.39 m (11. Rang).

Bei den U14M schaffte Tom Scheuber im 600 m-Lauf ebenfalls eine PB und absolvierte die Strecke in 1:51:07 Min./Sek. Beim Hochsprung erreichten auch Sven Ryman (1.35 m, 5. Rang) und Tom Scheuber (1.30 m, 8. Rang) eine PB. Weiter ging es mit Diskus. Dort schaffte Tim Jakob mit 28.81 m den 4. Rang.

Bei den U12M startete Niklas Christen und schaffte im 600 m-Lauf mit 1:51:92 Min./Sek. ebenfalls eine PB und sicherte sich so den Sieg.

Auch die Mädchen hatten einen sehr erfolgreichen Tag.

Bei den U16W erreichte Michelle Liem im 80 m-Lauf mit einer Zeit von 10.50 Sek. den 3. Rang. Im 600 m-Lauf schafften Nora Baumgartner mit 1:41:62 Min./Sek. (1. Rang) und Elena Christen 1:50:19 Min./Sek. (5. Rang) eine neue PB. Auch im Weitsprung siegte Nora Baumgartner (5.01 m, PB). Se-

lina Odermatt erreichte mit 4.65 m den 7. Rang und Michelle Liem mit 4.24 m den 21. Rang. Selina Odermatt belegte beim Diskuswurf mit 23.47 m den 5. Rang und beim Speerwurf mit 20.31 m den 19. Rang. Nora Baumgartner schaffte auch beim Speerwurf mit 23.88 m eine neue PB (12. Rang).

Bei den U14W schaffte Alessia Coelho mit 1:54:39 Min./Sek. im 600 m-Lauf eine neue PB und erreichte damit den 3. Rang. Auch im Diskus konnte sie sich mit 15.77 m die Bronzemedaille sichern. Beim Hochsprung erreichte Elisabetta Soldo mit 1.50 m den verdienten 1. Rang.

In der Kategorie WOM startete Tina Baumgartner im 400 m-Hürden und sicherte sich mit 61.83 Sek. klar den Sieg. Zur U20 EM-Limite fehlten ihr noch 0.43 Sek. Im Weitsprung schaffte sie mit 5.42 m den 6. Rang und Sarina Widmer mit einer PB von 4.53 m den 10. Rang.

Als letzte Disziplin für diesen Tag schaffte Tina Baumgartner mit einer erneuten PB von 31.33 m im Speerwurf den guten 4. Rang.

Sonntag:

Es war ein guter Tag für die meisten Athleten um tolle Leistungen zu bringen. Das Wetter und die Temperaturen passten sich sehr gut an und die Sonne schien den ganzen Tag.

Bei den U18M startete Cédric Achermann über 110 m Hürden und erreichte das Ziel mit einer Zeit von 16.33 Sek. und wurde 4. Auf der Hochsprunganlage befand sich sein Cousin Simon Fischer (ebenfalls U18) und verbesserte sich im Hochsprung mit einer Höhe von 1.76 m. Mit seiner tollen Leistung schaffte er es auf den 2. Platz und in der Schweizer Bestenliste bringt ihn sein Resultat auf den 18. Platz. Für die beiden Athleten ging es weiter mit dem Stabhochsprung. Cédric erreichte mit 3.40 m eine neue Bestleistung und wurde 2. Simon war nicht viel schlechter und übersprang die Höhe von 3.20 m und wurde 3., auch er machte eine



neue Bestleistung. Beim Kugelstossen der U18M starteten Nino Baumgartner, Simon Fischer und Cédric Achermann. Cédric stiess die Kugel 12.04 m weit und erreichte den 1. Platz, Simon stiess sie auf 11.84 m und wurde 2. und Nino stiess die 5 Kilogramm schwere Kugel auf 11.40 m und wurde 3. Der Diskuswurf lief bei Cédric und Simon auch sehr gut. Sie wurden 1. und 2. Beim Stabhochsprung der U16M waren Jonas Fischer und André Briker am Start. Jonas wurde 2. und André 4. Beim Speerwurf wurde Jonas Fischer mit einer Weite von 30.53 m (PB) 3. und Jonas Gauch mit 24.49 m (PB) 7.

Bei den U14 schaffte es Sven Rymann in den 60 m-Final wo er 8. mit einer Zeit von 9.04 Sek. wurde. Tom Scheuber und Sven Rymann nahmen beim Weitsprung teil. Sven wurde 6. und Tom 16. Der Einzige welcher beim Kugelstossen der U14M startete war Tim Jakob. Er belegte den 4. Rang und machte eine neue Bestleistung von 9.88 m. Ebenfalls startete er beim Speerwurf und wurde mit einer Weite von 34.52 m auch 4. Beim Kugelstossen der U16W wurde Selina Odermatt 4. und Nora Baumgartner 5. Selina machte eine Bestleistung mit einer Weite von 9.29 m.

Beim 60 m-Final der U14W schafften es Marilou Krienbühl und Elisabetta Soldo aufs Podest. Marilou wurde 3. mit einer tollen Zeit von 8.49 Sek. und Elisabetta wurde 1. Sie lief die 60 m mit einer unglaublichen Zeit von 8.12 Sek. Über 2000 m startete Ranja Bodenmüller. Sie wurde 2. mit einer schnellen Zeit von 7:45:88 Min./Sek. Im 60 m Hürden-Final wurde Marilou mit einer Zeit von 10.65 Sek. (PB) 2. und Enya Rohrer mit 11.10 Sek. 7. Beim Weitsprung der U14W lief es nicht bei allen gleich gut. Elisabetta Soldo wurde zwar 1. mit einer Weite von 4.97 m, konnte sich aber nicht zufriedengeben. Marilou Krienbühl wurde 3. und machte eine Bestleistung von 4.57 m. Enya Rohrer wurde 4. und war auch nicht unbedingt überglücklich mit ihrem Resultat. Sie sprang eine Weite von 4.48 m. Beim Speerwurf der U14W startete Enya Rohrer und wurde 5. mit einer Weite von 22.81 m.

Niklas Christen wurde 5. über 60 m der U12M mit einer Zeit von 9.10 Sek.

Bei den Frauen über 1500 m waren drei Athletinnen von der LA Nidwalden am Start. Marlena Jurt, Anna Jurt und Samira Odermatt. Erste wurde Marlena mit einer Zeit von 4:53:05 Min./Sek., Zweite wurde ihre Schwester Anna mit 5:00:53 Min./Sek. und Dritte wurde Samira mit 5:49:76 Min./Sek. Tina Baumgartner lief die 100 m Hürden in 15.40 Sek. und wurde 3., ebenso auch im Hochsprung. Sarina Widmer wurde 5. beim Stabhochsprung, sie schaffte es über 2.00 m. Emma Meissner nahm beim Kugelstossen der U18W teil, sie wurde 6. mit einer Weite von 10.56 m.

Michelle Liem startete im Final über die 80 m Hürden, wo sie mit einer Bestleistung von 12.48 Sek. 1. wurde. Den Hochsprung bei den U16W gewann Nora Baumgartner mit einer tollen Höhe von 1.60 m. Selina erreichte den 3. Platz mit einer Höhe von 1.48 m. Beim Sprintfinal der U12W wurde Sereina Liem 3. mit einer Zeit von 9.17 Sek. Auch beim Hürdenlauf erreichte sie den 3. Platz mit 11.46 Sek. Aline Rymann stiess die Kugel auf 5.32 m und wurde bei den U12W 3. im Kugelstossen.

Herzliche Gratulation an allen Athleten und Athletinnen für die tollen Leistungen :-)

Alessia Coelho und Elisabetta Soldo



Anna, Marlena und Samira



Tim Jakob



Sarina Widmer



Anja Christen



Tina Baumgartner





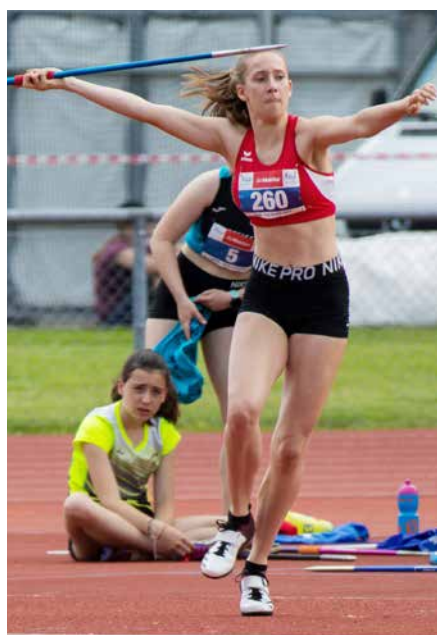
Michelle Liem



Jonas Fischer



Niklas Christen



Nora Baumgartner



Aline Rymann



Simon Fischer

Cédric Achermann



Selina Odermatt



Elias Fischer



Ranja Bodenmüller



Nino Baumgartner



Enya Rohrer



Sereina Liem



(vorne)



Jonas Gauch



Elisabetta (1.) und Marilou (3.)

Innerschweizer Staffelmeisterschaften in Ibach

Die Unterwaldner fühlten sich in Ibach im Kanton Schwyz sichtlich wohl. Trotz der Hitze konnten sie sechs Siege und weitere Podestplätze nach Hause holen.

Das U14 Mädchenteam wurde im Vorlauf mit einer Zeit von 53.96 Sekunden mit dem zweiten Platz für den Final qualifiziert. Die fünf Nidwaldnerinnen Elisabetta Soldo, Alesia Coelho, Amy Regli, Enya Rohrer und Marilou Krienbühl konnten sich im Final nochmals steigern und holten den Sieg mit einer Zeit von 53.30 Sekunden. Auch bei dem U16 Mädchenteam mit Elena Christen, Michelle Liem, Nora Baumgartner, Selina Odermatt

und Alessia Sandionigi lief es wie geschmiert. Im Vorlauf hatten sie einen sehr guten Start. Sie konnten sich mit einer Zeit von 51.28 Sekunden als Erste fürs Final qualifizieren. Diesen Platz verteidigten sie souverän und holten mit 50.96 Sekunden Gold nach Hause. Mit dieser Zeit sind sie auf dem 5. Platz der Schweizer Bestenliste und somit konnten sie sich für die Schweizermeisterschaft am 1. September in Langenthal qualifizieren. Auch die U14 Jungs mit Colin Zumbühl, Tim Jakob, Sven Ryman, Tom Scheuber und Dino Amstutz sicherten sich mit einer Zeit von 53.70 Sekunden den Sieg.



Nora Baumgartner, Ariane Krummenacher, Katharina Jurt, Elena Christen, Florina Jurt und Cindy Zumbühl



Bei der 4 x 100 m-Staffel wurden die Frauen (Pascale Durrer, Denise Bächler, Fabia Küchler und Samira Odermatt) mit einer Zeit von 51.20 Sekunden mit einem 3. Platz belohnt. Bei der Olympischen Staffel wurden die U18 Mädchen (Nicole Niederberger, Nina von Atzigen, Jasmin Gauch und Emma Meissner) mit einer Zeit von 4.21 Minuten Dritte. Dann folgten die 3 x 1000 m-Staffeln. Colin Zumbühl, Tom Scheuber und Aaron Scheuber gewannen diese Staffel mit einer Zeit von 9.58 Min./Sek. bei den U14 Jungs mit einem Vorsprung von über einer halben Minute. Bei den gleichaltrigen Mädchen ging es ein bisschen knapper zur Sache. Shirin Kerber konnte als Schlussläuferin ihre Konkurrentin auf den letzten Metern überholen und mit einem Vorsprung von 7 Sekunden den

Sieg ins Ziel holen. Ranja Bodenmüller, Alesia Coelho und Shirin holten sich somit mit 10.41 Min./Sek. den Sieg. Bei den U16 Girls konnte das Nidwaldner Team mit Florina Jurt, Katharina Jurt und Nora Baumgartner mit einer Zeit von 9.42 Min./Sek. einen klaren Vorsprung ins Ziel bringen. Und damit sind sie auf Platz eins der Schweizer Bestenliste. Das andere Unterwaldner Team mit Ariane Krummenacher, Elena Christen und Cindy Zumbühl belegte den zweiten Platz mit einer Zeit von 10.38 Min./Sek. Bei den U12 Jungs gab es einen sehr guten 2. Rang mit Sven Durrer, Joel Scheidegger und Niklas Christen mit einer Zeit von 10.36 Min./Sek.

Laura Barmettler

Sponsorenevent

Der diesjährige Sponsorenevent war zur Abwechslung etwas für die Lauffreudigen unter uns. Denn wir durften uns einem 12-Minuten-Lauf gegenüber stellen. Die Athleten, die fleissig nach Sponsoren gesucht hatten, trafen sich am Nachmittag auf dem Schulgelände in Ennetbürgen. Es ging darum, möglichst viele Runden auf der 300 m-Bahn zu laufen. Zur Freude der Athleten sind viele Eltern und sonstige Zuschauer gekommen. Nachdem alle ihre Sponsorenblätter am Rechnungstisch abgegeben hatten, konnten sie mit Florian Lussy ein professionelles Einwärmen absolvieren. Für die erste Serie ging es direkt danach an den Start des Laufes. Fleissig sammelten auch schon die Kleinsten unter uns Runde für Runde. Nach den zwölf Minuten waren die meisten erschöpft und ganz ausser Atem. Das Publikum applaudierte zu diesen tollen Leistungen. Nachdem auch die zweite Serie ihren Lauf absolviert hatte, konnte man sich zur Stärkung vom feinen Kuchenbuffet verwöhnen lassen. Der diesjährige Sponsorenevent war somit dank den vielen motivierten Athleten ein toller Erfolg.

Nino Baumgartner



Meeting in Nottwil

Tina Baumgartner knackt die U20 EM-Limite über 400 m Hürden.

Am 29. Juni 2019 fand das alljährliche Bonus-Track-Meeting in Nottwil statt. Von der LA Nidwalden standen vier Athletinnen am Start. Trotz sehr heissen Bedingungen wurden tolle Resultate auf der schnellen Bahn erzielt.

Shirin Kerber (U14 W) startete über 600 m, eine ihrer Paradedisziplinen. Ihr Ziel war es, eine neue PB zu laufen, was ihr mit einer Zeit von 1:42.99 Min./Sek. und dem ersten Rang gelang. Mit diesem Resultat war Shirin sehr zufrieden. Das Rennen fühlte sich am Anfang noch einigermaßen locker an, doch die letzten 200 m waren extrem hart und auf den letzten 50 m fühlten sich Shirins Beine ziemlich sauer an.

Michelle Liem (U16 W) trat ebenfalls über 600 m an. Die erste Runde lief Michelle vorne mit und 200 m vor Schluss griff sie an und überholte. Es gab einen starken Finish, welcher sehr knapp endete. Michelle kam als Zweite, nur einen Tausendstel hinter Shirin, ins Ziel. Mit dem Rennen war sie sehr zufrieden und ein wenig überrascht, da sie von einer Verletzung zurückkommt und nicht viel Zeit in den Lauf investiert hat. Eine neue PB ist es nicht, jedoch konnte sich Michelle über den zweiten Platz und den riesigen Pokal, welchen die Läuferinnen auf dem Podest bekamen, freuen.

Nicole Niederberger (U18 W) startete beim Bonus-Track über die 1500 m, was bei diesem Wetter sehr anspruchsvoll war. Da es ihr erster 1500 m-Lauf war, war es für Nicole ziemlich schwierig, das richtige Tempo zu finden. Auf den letzten 400 m konnte sie jedoch noch zwei Athletinnen überholen. Mit einer Schlusszeit von 5:07 Min./Sek. durfte sie aber zufrieden sein.

Tina Baumgartner (U20 W) startete in Nottwil über 400 m Hürden mit dem Ziel, die Limite für die U20-Europameisterschaften (61.40 Sekunden) in Schweden zu laufen, welche sie in Basel um nur 19 Hundertstel verfehlte. Tina ging sehr ruhig an den Start

und probierte, locker zu bleiben. Auf Bahn drei startete sie direkt hinter Lena Wernli, welche sich schon für die U20-EM qualifiziert hatte. Der Start auf die erste Hürde gelang ihr super und sie konnte mit einem hohen Tempo ins Rennen starten. Die geplanten 16 Schritte bis zur fünften Hürde konnte sie leider nur bis zur vierten Hürde umsetzen. Danach wechselte sie auf 17 Schritte, was zur Folge hatte, dass sie alle restlichen Hürden mit dem «falschen Bein» überqueren musste. Trotzdem gelang ihr ein sehr schnelles Rennen mit einem super Finish und sie wurde in einem starken Feld Dritte. Nach kurzem Abwarten verkündete der Speaker die Zeit 60.32 Sekunden. Dies bedeutete für Tina eine klare neue PB und die Unterbietung der U20 EM-Limite um mehr als eine Sekunde. Ein grosses Ziel, für welches sie lange hart trainiert hat, wurde wahr. Dieser Erfolg musste natürlich gefeiert werden.

Tina Baumgartner





Swiss Athletics Sprint, Kantonalfinal in Stans

Am 28. Juni fand der Swiss Athletics Sprint in Stans statt. Bei Sonnenschein und 30 Grad Hitze machten sich die Athleten bereit für ihren Einsatz. Die wenigen Schatzenplätze waren beliebt.

Die Jüngsten starteten das Rennen mit einer Strecke über 50 Meter.

Wie bereits in den letzten Jahren entschied Marilou Krienbühl das Rennen über 60 m in der Kategorie U14W klar für sich, vor Enya Rohrer und Amy Regli.

Niklas Christen setzte sich ebenfalls durch und wurde Sieger in seiner Kategorie. Bei den U14M kam es zu einem spannenden Duell

zwischen Sven Rymann und Tom Scheuber, wobei Sven den Sprint für sich entscheiden konnte. Bei U14W zeigte Elisabetta Soldo wieder einen besonders schnellen Lauf und gewann vor Alessia Coelho und Lilly Krummenacher, die ebenfalls sehr schnell unterwegs waren. Bei den Mädchen U16W gewann Michelle Liem vor Elena Christen und Selina Odermatt über 80 Meter.

Die schnellsten Sprinter aus jeder Kategorie qualifizierten sich damit für den Schweizer Final, der am 21. September in Frauenfeld stattfinden wird.

Enya Rohrer

UBS Kids Cup, Kantonalfinal in Stans

Am 29. Juni fand der Kantonalfinal auf der Sportanlage Eichli in Stans statt. Trotz heissen Bedingungen haben einige Athleten sogar eine Bestleistung gemacht.

Beim Jahrgang 2010 schaffte es May Gautschi und Tim Spichtig auf den 1. Rang, bei den ein Jahr älteren schaffte es Nico Christen ebenfalls zuoberst auf das Podest. Beim Jahrgang 2009 gelang es Anja Christen auf den 1. Podestplatz.

Danach starteten die Mädchen 2007 beim Ballwurf. Dank eines genialen Wettkampfs wurde Enya Rohrer Erste und Marilou Krienbühl Zweite.

Im Jahrgang 2006 gab es gleich 3 Medailen für die LA Nidwalden. Elisabetta Soldo erreichte den ersten Rang, Alessia Coelho den dritten Rang und bei den Jungs schaffte es Aaron Scheuber auf den 3. Platz. Auch Jonas König und Dino Amstutz kamen unter die Top 5.

Nora Baumgartner qualifizierte sich bei den 05er mit einem Sieg für das Schweizer Final in Zürich. Elias Fischer schaffte es auf den 2. Rang.

Am Schluss starteten die ältesten Jungs. Jonas Fischer qualifizierte sich für den Final welcher am 31. August in Zürich stattfinden wird.

Bei der letzten Rangverkündigung waren leider nicht mehr viele Zuschauer anwesend, um die Athleten zu applaudieren. Trotzdem war es ein wunderschöner und erfolgreicher Tag für die LA Nidwalden.

An dieser Stelle ein grosses DANKE den zahlreichen Helferinnen und Helfer, die bei sehr heissen Temperaturen unermüdlichen Einsatz leisteten.

Marilou Krienbühl



SWISS ATHLETICS





SPRINT



Spitzenleichtathletik Luzern

Mit Florina und Katharina Jurt sowie Nino Portmann.

Am frühen Abend starteten Florina und Katharina Jurt (U16) über 1000 m. Die beiden Mädels waren mit dem Mille Gruyère-Lager da und wärmten sich mit der Gruppe auf. Etwas überrascht vom Startschuss war Florina plötzlich ganz zu hinterst im Feld. Mit einem herzhaften, aber kräfteaubenden 200 m-Spurt, konnte sie sich dann im vorderen Drittel einreihen. Das Rennen war sehr schnell. Auf der Zielgeraden haben sich Katharina und Florina noch einmal gepusht; wobei Katharina knapp vor ihrer Schwester als Fünfte ins Ziel kam und mit einer Zeit von 3:06.39 Min./Sek. eine neue PB aufstellte. Florina lief eine Zeit von 3:06.41 Min./Sek. und egalisierte damit ihre PB aus dem letzten Jahr.

Dank den guten Leistungen in dieser Saison erhielt Nino Portmann (U20) eine Einladung für die Nationale Serie B über 100 m. Mit einer Zeit von 11.36 Sekunden beendete Nino seinen Sprint und blieb damit 0.30 Sekunden über seiner Bestzeit. Dies reichte insgesamt zum 9. Rang der beiden Serien.

Das Meeting fand bei idealen äusseren Bedingungen statt. Die zahlreichen Zuschauer konnten teilweise ausgezeichnete Resultate beklatschen. Insbesondere der Speerwurf der Männer war ein Highlight.

Aline und Sven Rymann



Katharina und Florina Jurt



Nino Portmann

U20 Europameisterschaften im schwedischen Borås

Um eine Erfahrung reicher.

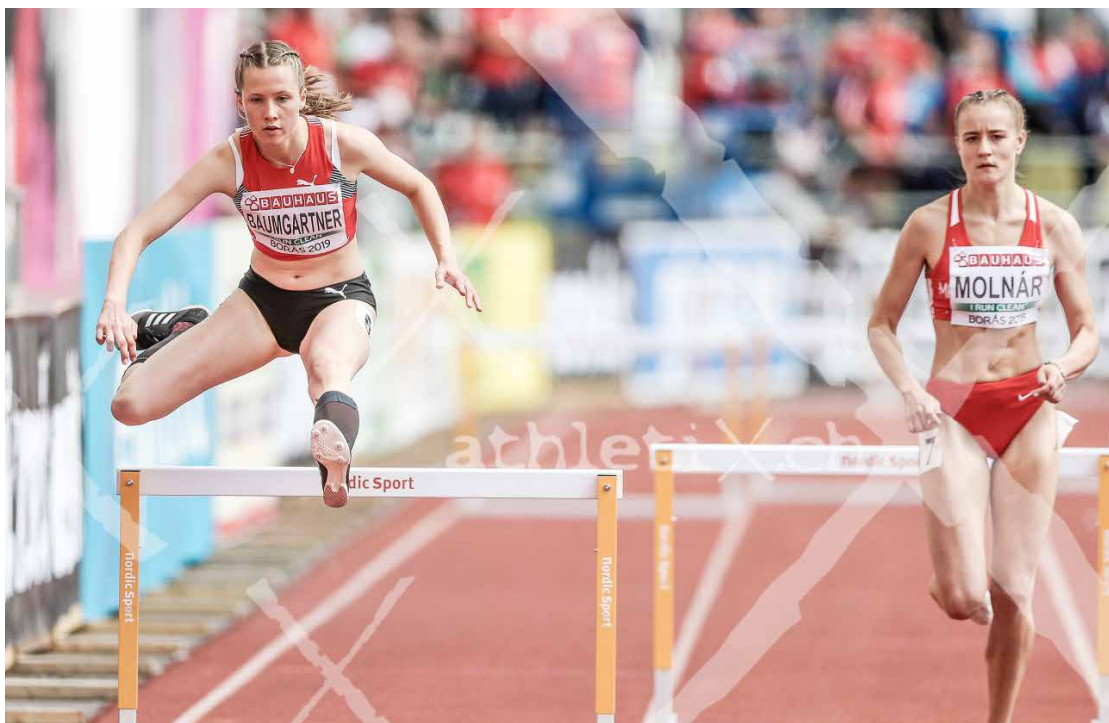
Nach ihrem Exploit am Bonus Track Meeting in Nottwil Ende Juni qualifizierte sich Tina Baumgartner nach einem schwierigen Saisonbeginn für die U20 Europameisterschaften im Schwedischen Borås.

Als Nr. 22 von 26 gemeldeten Athletinnen wusste sie bereits zum Voraus, dass es sehr schwierig werden würde, sich für das Halbfinale der besten 16 zu qualifizieren. Tina bekam die anspruchsvolle Bahn 8 zugewiesen – dies nicht ihre Lieblingsbahn, weil man am weitesten vorne starten muss und sich nicht von den Gegnerinnen «ziehen» lassen kann. Erschwerend kam auch ein unregelmässiger Wind dazu, welcher den schon sonst sehr anspruchsvollen Hürdenrhythmus noch schwieriger machte. Tina startete im Gegensatz zu ihrem letztjährigen Einsatz in Győr

defensiv ins Rennen und lag damit im extrem starken Feld bald etwas hinter ihren Gegnerinnen zurück. Ihren Rhythmus konnte sie solide durchziehen – auch als es nach 200 m direkt in den Gegenwind ging. Tina lief das Rennen solide in 61.91 Sek. als sechste ins Ziel – eine Zeit, die in Anbetracht des Windes sicher ähnlich viel Wert ist wie die 60er-Zeit in Nottwil unter optimalen Bedingungen. Sie wurde damit im Feld Gesamt-23., was fast ihrem Melderang entspricht.

Im Anschluss an ihren Einsatz über 400 m Hürden wäre Tina beinahe noch zu einem Einsatz über 4 x 400 m gekommen, wo sie in 56.03 Sek. die EM-Limite nur haarscharf verpasst hatte. Leider blieb es hier aber beim Aufgebot als Ersatzläuferin.

Daniel Blättler



Tina Baumgartner an der U20-EM in Schweden



Sommerzeit = Ferienzeit? Oder etwa doch nicht?!

Um diese Frage aus Sicht der Leichtathleten zu beantworten, wählen wir verschiedene Zugänge. Zunächst gibt es eindeutige Hinweise darauf, dass die obige Schlussfolgerung für einen Grossteil der Nachwuchsathlet/innen der LA Nidwalden zumindest in Bezug auf das Techniktraining korrekt ist: So wurde das Schülertraining am Freitag komplett ausgesetzt, während alle Trainings der Mehrkampfgruppe in den ersten vier Wochen wegen mangelnder Beteiligung nicht zustande gekommen sind(!!!) Das erste Training in Woche fünf wurde schliesslich wieder von sechs Athlet/innen besucht. Etwas besser sah es bei der U14-Gruppe aus, wo bis Woche fünf immerhin drei Trainings stattfanden – wobei zwei im Ausdauerbereich waren. Fast keine gemeinsamen Trainings hielt man schliesslich auch wegen mangelnder Nachfrage in der Laufgruppe ab.

Dies muss aber nicht heissen, dass unsere Leichtathlet/innen die ganzen Ferien auf der faulen Haut rumgelegen sind. Es macht ja durchaus Sinn, sich in einer Phase etwas mehr polysportiv zu betätigen und so erreichten mich auch mehrere Grüsse von unterschiedlichen Aktivitäten beim Wandern, Surfen, Velofahren oder im Fitness.

Sehr aktiv war der kleine Teil der Athlet/innen, die für ein Nachwuchs-Trainingslager aufgeboten wurden: Navid und Shirin Kerber, Katharina und Florina Jurt, Rahel Blättler und Nicole Niederberger trainierten fleissig in den jeweiligen Gefässen und kamen mit vielen positiven Eindrücken nach Hause. Auch Florian Lussy, der für zwei Monate im Sommer in der Schweiz weilt, wählte St. Moritz für mehrere Wochen als Trainingsmittelpunkt.

Fleissig war man auch in den gemeinsamen Unterwaldner Trainingsgruppen, wo spätestens ab Anfang August wieder alle das Training aufgenommen haben. Erfahrungsgemäss ist dies Bedingung dafür, dass man bei den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften Anfang September wieder top ist.

So gab es bei rund fünfzehn Athlet/innen Anfang August an den Meetings in Bern, Langenthal, Zofingen und Regensdorf bereits wieder die ersten Wettkampfeinsätze. Obwohl viele noch nicht an ihre Leistungen vom Mai/Juni herankamen, so wurden doch viele gute Resultate erzielt, von welchen Michelle Liems 400 m-Lauf in 59.91 Sek. sicher das Highlight war. Erfreulich sind auch die Leistungsentwicklungen von Rahel Blättler und Julia Niederberger, die den Frühling beide verletzungsbedingt aussetzen mussten. Und schliesslich wagte auch Florian Lussy wieder einmal einen Wettkampfeinsatz in der Schweiz: Hinter drei Internationalen wurde er am Ägerisee guter Zehnter, Sven Marti belegte im gleichen Rennen Rang 10.

Somit kann die Einstiegsfrage relativ klar beantwortet werden: Wer im Herbst Ziele an den Schweizermeisterschaften hat, machte keine oder nur eine kurze Sommerpause, während für viele andere die sechs Wochen relativ frei von Leichtathletik waren.

Auszug aus der Rangliste (Meetings Bern, Langenthal, Zofingen und Regensdorf):

Rahel Blättler (4:43.16 / 1500 m), **Nino Portmann** (11.35 / 100 m, 36.46 m / Diskus), **Julia Niederberger** (12.67 / 100, 25.47 / 200, 56.88 / 400), **Tina Baumgartner** (13.16 / 100, 26.47 / 200, 61.38 / 400 Hü, 57.22 / 400), **Nicole Niederberger** (5:14.70 / 1500), **Elena Christen** (11.24 / 80, 1:50.09 / 600, 8.28 / Kugel), **Michelle Liem** (59.91 / 400, 10.57 / 80, 12.62 / 80 Hü, 1:41.46 / 600), **Nora Baumgartner** (1.60 / Hoch, 4.59 / Weit, 60.50 / 400), **Selina Odermatt** (1.45 / Hoch, 13.76 / 80 Hü, 4.70 / Weit), **Alessia Coelho** (9.29 / 60, 3.93 / Weit), **Sven Rymann** (9.62 / 60, 1.35 / Hoch, 4.37 / Weit), **Niklas Christen** (7.38.45 / 2000), **Sereina Liem** (9.49 / 60, 12.21 / 60 Hü / 3.64 / Weit)

Daniel Blättler



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**.

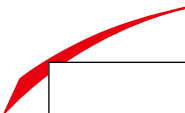
MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG | Werk Rozloch | 0848 200 210 | www.mueller-steinag.ch

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





BELOHNE DICH UND UNSEREN VEREIN

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

So einfach geht's:

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

Wichtig zu wissen:

- Je mehr Registrationen wir erreichen, desto mehr Beiträge erhalten wir.
 - Alle können mitmachen - auch unsere Fans.
 - Die CONCORDIA wird dich kontaktieren und dir unverbindlich aufzeigen, wie du profitieren kannst.
-

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

CONCORDIA
Dir vertraue ich

LA NIDWALDEN
LEICHTATHLETIK