

SPRINT

Vereinsmagazin der LA Nidwalden

Ausgabe 2/2020



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Co-Sponsor



Ausrüster



Sportförderung



Printpartner





**Zug um Zug deine sportlichen
Ziele erreichen.**

WRS unterstützt dich dabei.



3 Millionen Tonnen
bewegen unsere Lokomotiven
gemeinsam pro Jahr.



Tag & Nacht
für Sie und
Ihre Güter im Einsatz.



Rund 100 Mitarbeitende
sind zurzeit bei WRS beschäftigt.



Unser Familienbetrieb
entscheidet schnell, flexibel
und kundenorientiert.

» **Schweiz, operatives Zentrum:** WRS Widmer Rail Services AG, Bachstrasse 3, Stansstad
» **Schweiz, Hauptsitz:** WRS Widmer Rail Services AG, Burgstrasse 14, Glarus
» **Deutschland:** WRS Deutschland GmbH, Beiertheimer Allee 22, Karlsruhe

INHALTSVERZEICHNIS

Ausgabe 2/2020

- 04** Jahresbericht 2020 des Präsidenten
- 06** Jahresbericht 2020 der technischen Kommission
- 10** Jahresbericht 2020 der Schüler-Leichtathletik
- 12** Wiederaufnahme des Trainings- und Wettkampfbetriebs
- 14** Bereits 15 neue Vereinsrekorde für die LA Nidwalden
- 16** Wettkampfergebnisse Mitte Juni bis Ende Juli 2020
- 18** Abendmeeting Regensdorf
- 21** Vier Medaillen an der Mehrkampf-SM
- 24** Trainingslager in Lana
- 25** Munotmeeting Schaffhausen
- 26** Topleistungen von Michelle Liem und Sven Marti am ILV-Läufermeeting
- 28** Sommermeeting Sarnen
- 30** Swiss Athletics Sprint
- 32** Nachwuchs-SM U20/U23
- 34** Nachwuchs-SM U16/U18
- 36** Schweizermeisterschaft Aktive
- 37** Fuss fassen in der Schweiz
- 38** ILV-Event Sprung und Wurf
- 40** Staffel-SM
- 42** Schweizerfinal Mille Gruyère
- 44** Velotour Europapark
- 46** Mehrkampf-Meisterschaften

IMPRESSUM

Redaktionsschluss «Sprint» 1/2021
31. März 2021

Redaktionsteam
Remo Blättler, Daniel Blättler,
Jürg Eggerschwiler, Sven Marti

Layout
Julia Niederberger

Sponsoring/Inserate
Guschti Baumgartner

Druck
ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

Auflage
340 Exemplare



JAHRESBERICHT 2020 DES PRÄSIDENTEN

von Jürg Eggerschwiler

Geschätzte Vereinsmitglieder

Das Vereinsleben der LA Nidwalden wurde im vergangenen Jahr massgeblich von Covid-19 geprägt. Trotzdem bin ich der Meinung, dass wir die Krise bislang ganz gut gemeistert haben. Und ich bin zuversichtlich, dass sich die Situation irgendwann im Frühling 2021 wieder normalisieren wird.

VEREIN

Ich freue mich ausserordentlich, dass die LA Nidwalden mit Widmer Rail Services einen neuen, sehr grosszügigen Hauptsponsor gefunden hat. Widmer Rail Services bewegt Güterzüge, vermittelt Personal und verleiht Lokomotiven. Das operative Zentrum befindet sich in Stansstad. Herzlichen Dank dem neuen Hauptsponsor für die Unterstützung und an Aktuarin Elena Amstad, welche dank familiären Beziehungen den «Deal» eingefädelt hat. Ebenfalls ein grosses Dankeschön geht an die Co-Sponsoren RUAG, Achermann Sport, ABC Print und Concordia, den Sportfonds Nidwalden und die Nidwaldner Kantonalbank (Nidwaldnerlauf) sowie an all die weiteren Sponsoren, welche uns immer wieder unterstützen.

Der Vorstand hat die Vereinsgeschäfte an vier Sitzungen behandelt. Dabei haben uns neben Covid-19 vor allem organisatorische Fragen und die Neugestaltung des Spesenreglements beschäftigt. Im Personalbereich konnten zwei wichtige Positionen neu besetzt werden. Philipp Frank hat bereits die Funktion des Kassiers übernommen und wird an der Vereinsversammlung als neues Vorstandsmitglied vorgeschlagen. Nuno Coelho amtiert als neuer Materialchef ausserhalb des Vorstandes. Weiter konnten einige kleinere Funktionen auf diverse Vereinsmitglieder verteilt werden.

Covid-19 hat auch das Vereinsbudget ordentlich durcheinander gewirbelt. Auf der Einnahmeseite fehlen uns der Nidwaldnerlauf sowie ein Teil der J+S-Unterstützungsbeiträge. Auf der anderen Seite fallen einige Ausgaben geringer aus wie budgetiert. Unter dem Strich erwarte ich aber trotzdem ein ordentliches Ergebnis.

VERANSTALTUNGEN

Leider musste der 24. Nidwaldnerlauf abgesagt werden. Dank dem frühzeitigen Entscheid konnten die Ausgaben minimal gehalten werden. Bereits

getätigte Ausgaben für Teilnehmergeschenke oder Zeitmessung werden der Austragung 2021 gutgeschrieben. Der Kantonalfinal vom Swiss Athletics Sprint wurde vom Juni in den August verschoben und unter der Leitung von Wettkampfbefehlshaber Christophe Winkler in Ennetbürgen durchgeführt. Die Veranstaltung ging erfolgreich über die Bühne. Auch die Covid-19-Schutzmassnahmen haben gut funktioniert. Die Teilnehmerzahlen lagen aufgrund der Verschiebung und Einschränkungen im Rahmen des Erwarteten. Anstelle der UBS Kids Cup Ausscheidung hat Ivo Christen zwei interne Ausscheidungen durchgeführt und damit den jungen Athleten eine weitere Wettkampfgelegenheit angeboten.

TRAININGS- UND WETTKAMPFBETRIEB

Rund eineinhalb Monate (Mitte März bis Anfang Mai) stand der offizielle Trainings- und Wettkampfbetrieb still. In diese Phase fiel auch das Trainingslager in Interlaken, welches leider abgesagt werden musste. Dank grosser Initiative von Dani Blättler und kreativen Einfällen einiger Trainer und Athleten konnte auch während dieser Zeit gut weiter trainiert werden.

Dies hat sich dann in den Wettkampfergebnissen im Herbst niedergeschlagen. An Schweizermeisterschaften gewannen unsere Athleten 3× Gold, 7× Silber und 8× Bronze. Dies ist das zweitbeste Ergebnis seit der Vereinsgründung. Unter Anbetracht einiger verletzter Leistungsträger und dem Ausfall von einigen Meisterschaften ist das ein supertolles Resultat. Herzliche Gratulation an alle Athlet(inn)en und Trainer/innen. Für weitere sportliche Informationen verweise ich an den TK-Bericht von Daniel Blättler und den Bericht zur Schüler-Leichtathletik von Ivo Christen.

BESTEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG

Ich bedanke mich herzlich bei allen Vorstandsmitgliedern, Trainern, Funktionären, Helfern, Athleten und Sponsoren, welche den Verein in irgendeiner Form unterstützt haben. Für das Vereinsjahr 2021 wünsche ich allen viel Erfolg, Spass und vor allem eine möglichst virenfreie Zeit.

OFFENE FUNKTIONEN

Die LA Nidwalden braucht deine Unterstützung!

- Verantwortliche/r Rechnungsbüro Nidwaldnerlauf
- Verantwortliche/r Personal Nidwaldnerlauf
- OK-Chef/in UBS Kids Cup
- Trainer/in Mehrkampf
- Trainer/in Schüler-Leichtathletik
- Assistenztrainer/in Schüler-Leichtathletik
- Kampfrichter/in
- Eventmanager/in
- Lagerkoch/-köchin
- Aktuar/in per GV 2021





JAHRESBERICHT 2020

DER TECHNISCHEN KOMMISSION

von Daniel Blättler, Technischer Leiter

Geschätzte Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Eltern, Sponsoren und Fans der LA Nidwalden

Das Jahr 2020 stand aufgrund der einschneidenden Massnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie unter einem speziellen Stern. Der gemeinsame Trainingsbetrieb musste für zwei Monate komplett auf Eis gelegt werden, viele Wettkämpfe wurden verschoben oder abgesagt und zum ersten Mal seit vielen Jahren führte die LA Nidwalden im Frühling kein Trainingslager durch. In verschiedenen Bereichen wurden aber auch neue Ideen entwickelt und umgesetzt, so dass wir alles in allem doch auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken können.

WINTERTRAINING NOVEMBER 2019 BIS MITTE MÄRZ 2020

Das Wintertraining der verschiedenen Gruppen lief grossenteils im geplanten Rahmen ab. Daniel Blättler übernahm von Mario Bünler die Leitung der Mehrkampfgruppe – aufgrund der knappen Verfüg-

barkeit von Trainern gab es im Winter eine vermehrte Zusammenarbeit mit der Laufgruppe von Jürg Eggerschwiler. Im Gegensatz zur Vorsaison trainierte der ältere U14-Jahrgang wieder am Freitag, trotzdem wurde es mit über 30 Athletinnen und Athleten am Dienstag in der Turmatthalle wieder etwas knapp. Etwas weniger gut besucht wurden die Trainings mit Schwerpunkt Kondition am Donnerstag, doch auch hier war eine Kerngruppe von rund fünfzehn Athletinnen und Athleten fast immer am Start. Die Anträge bei der Gemeinde für eine weitere Halle am Dienstag scheiterten leider wie in den Vorjahren – erfüllt wurden aber unsere Wünsche beim Kraftraum, welchen wir die ganze Saison am Montag- und Mittwohabend je drei Stunden für uns beanspruchen durften. Das Krafttraining erlebte in der Saison 2020 einen richtigen Boom – pro Woche absolvierten zwölf bis fünfzehn Athletinnen und Athleten unter der Leitung von Barbara Jurt und sporadisch weiteren Trainern das Langhantel-Aufbauprogramm. Das Samstagstraining in Büren wurde im bewährten Rahmen durchgeführt – auch

Athletinnen und Athleten im U12- und U14-Alter profitierten regelmässig vom Angebot. Spezielle Events wurden mit einem Langlauftraining unter der Leitung von Tobias Barmettler, einem Bouldertraining unter der Leitung von Paul Hemminger und einem ausgiebigen Spieltraining im Anschluss ans Altjahrestraining organisiert.

Anfang Februar besuchte ein Teil der Mehrkampfgruppe gemeinsam ein Hallenmeeting in Magglingen – zahlreiche weitere Hallenstarts absolvierten Nidwaldner Athletinnen und Athleten aus extern trainierenden Trainingsgruppen. Hierbei durften ein Schweizermeistertitel (Tina Baumgartner, Hallen-Fünfkampf) und fünf weitere SM-Medaillen gefeiert werden.

LOCKDOWN MITTE MÄRZ BIS MITTE MAI

Bereits Ende Februar wurde mit der Absage des UBS Kids Cup Team und der Cross-SM klar, dass die Ausbreitung des Coronavirus auch für die Leichtathletik einschneidende Folgen haben würde. Per Mitte März wurden die offiziellen Trainings der LA Nidwalden ausgesetzt und die Athletinnen und Athleten wurden motiviert, selbstständig oder zu zweit gemäss Vorgaben des BAG weiter zu trainieren. Die Mehrkämpfer/innen erhielten in den folgenden neun Wochen jeweils einen Trainingsplan mit fünf Einheiten – dieser wurde durch zwei Drittel der Trainingsgruppe zumindest teilweise ausgeführt. Viele Telefongespräche und schliesslich auch Beratungen per Teams wurden abgehalten und mit Hilfe der App «Strava» wurden bei den Läufern und Mehrkämpfern Challenges organisiert, die zu unterschiedlichen Zeiten absolviert werden konnten. Ins Wasser fiel neben dem Skiweekend leider auch unser Frühlings-Trainingslager, welches wir mit 45 Personen zum dritten Mal in Folge in Interlaken durchgeführt hätten. Die Planung für die vier Trainingsgruppen hatten wir bereits abgeschlossen – die Enttäuschung beim Leiterteam und bei den Athletinnen und Athleten war dementsprechend gross.

LOCKERUNGEN MITTE MAI BIS SOMMER

Die ersten gemeinsamen Trainings in Stans wurden nach den Lockerungen am 11. Mai abgehalten: Läufer/innen, Mehrkämpfer/innen und die U14-Gruppe wurden in Gruppen à vier Athleten und einem Trainer eingeteilt und trainierten fortan einmal wöchentlich auf den Anlagen. Zusätzlich wurde

allen die Möglichkeit gegeben, einmal wöchentlich den Kraftraum zu besuchen, was rege genutzt wurde. Einen sehr grossen Einsatz als Trainerin leistete ab diesem Zeitpunkt Emma Meissner, die meist zwei bis drei Mal pro Woche auf dem Platz stand. Ab dem 7. Juni wurden schliesslich die meisten Einschränkungen fürs Training aufgehoben. Ab diesem Datum gingen die meisten Vereinstrainings wieder in der grossen Gruppe über die Bühne – Ausnahme war der Kraftraum, in welchem sich wegen der geringen Fläche lediglich eine bestimmte Anzahl an Athletinnen und Athleten aufhalten durfte.

Auch der Wettkampfbetrieb wurde wieder langsam hochgefahren – zunächst mit Einladungsmeetings für die stärksten Athletinnen und Athleten – später immer mehr auch wieder für die breite Masse. Da die Nachfrage das Angebot überstieg, ermöglichte Swiss Athletics den Vereinen mit der «Junior Challenge» die Durchführung von Wettkämpfen innerhalb des Trainings. Die LA Nidwalden führte bis im Herbst drei solche Anlässe durch – ergänzt wurde das Angebot durch zwei interne UBS Kids Cups unter der Leitung von Ivo Christen.

Dass die Motivation trotz des Lockdowns ungebrochen hoch war, zeigte sich in den Sommerferien: Über sechs Wochen wurden je drei Trainings durchgeführt, was das Angebot der vergangenen Jahre weit überstieg.

SOMMER BIS MITTE OKTOBER

Die zwei letzten Monate der Saison standen im Zeichen der Wettkämpfe. Solche durften mit den nötigen Schutzmassnahmen nun wieder mit bis zu 1000 Personen durchgeführt werden, was viele Veranstalter akzeptierten. Der ILV-Event wurde auf verschiedene Anlässe aufgeteilt und so konnten die Nidwaldner/innen auf regionaler Ebene über 60 Medaillen gewinnen. Tolle Erfolge gab es auch auf nationaler Ebene mit der Bronzemedaille von Sandra Röthlin im Siebenkampf der Frauen sowie zwölf weiteren Medaillen in Nachwuchskategorien diverser Schweizermeisterschaften.

Zum Abschluss der Saison fand vom 3. bis 5. Oktober zum dritten Mal die traditionelle Velotour in den Europark mit 24 Vereinsmitgliedern statt – im Anschluss wurden die Athletinnen und Athleten in die wohlverdiente Trainingspause entlassen.

KENNZAHLEN

- Mit 420 Teilnahmen an offiziellen Wettkämpfen lag der Wert der Saison 2020 auf rund 50% der Vorjahre. Ergänzt wird diese Zahl durch rund 150 Wettkampfteilnahmen an internen Wettkämpfen (Swiss Athletics Junior Challenge und UBS Kids Cup).
- Die Zahl der Meisterschaftsmedaillen lag mit 92 Medaillen (inkl. LG Unterwalden) im Bereich des Vorjahres, obwohl zahlreiche Anlässe (Innerschweizer Staffelmeisterschaften, Cross-SM und Team-SM) nicht durchgeführt wurden. Auf der anderen Seite war es sicher einfacher am ILV-Event Medaillen zu gewinnen, da in den Nachwuchskategorien weniger Athletinnen und Athleten eine Lizenz lösten.
- Die Zahl der neuen Vereinsrekorde liegt bei 37 Stück – einen grossen Beitrag leisteten die beiden Mehrkämpfer Nino Portmann und Sandra Röthlin mit je acht Aktivrekorden.
- Teilnahmen an internationalen Anlässen gab es 2020 keine, da alle solchen abgesagt wurden.

ADMINISTRATION

Die Technische Kommission führte im Jahr 2020 drei Sitzungen durch, in welchen die anstehenden Herausforderungen konstruktiv angegangen wurden. Luzia Filliger kümmerte sich gewissenhaft um alle Belange rund um J+S und Daniel Blättler er-

hielt als Technischer Leiter wertvolle Unterstützung im administrativen Bereich von Roger Christen (Motivationsentschädigung), Sandra Röthlin (Bestenliste) und Beat Würsch (Wettkampf-Präsenzliste). Ab der folgenden Saison wird er neu durch Sabine Rymann unterstützt, die sich um die Belange rund um die Wettkampfinformation und -anmeldung kümmern wird.

Die reduzierten Wettkämpfe führten im Jahr 2020 zu reduzierten Helfer- und Kampfrichtereinsätzen. Diese konnten durch die LA Nidwalden gut abgedeckt werden und aufgrund der ausgefallenen Kampfrichter-WKs wurden die Anerkennungen (wie auch beim J+S) automatisch um ein Jahr verlängert. Aktuell stellt es für uns aber ein Problem dar, dass mehrere der eingesetzten Leiter/innen noch über keinen aktuellen J+S-Kurs verfügen. Wir werden versuchen, dies so schnell wie möglich zu korrigieren.

SCHLUSSWORT

Zum Schluss möchten wir allen ein grosses Dankeschön aussprechen, welche die LA Nidwalden im vergangenen Jahr unterstützt haben: Den Trainer/innen für ihren Einsatz auf dem Trainings- und Wettkampfplatz, den Eltern für die Übernahme von Funktionen im Verein, für die Helfereinsätze und die Fahrdienste sowie dem Vorstand für das entgegengebrachte Vertrauen.

NEUE VEREINSREKORDE

Disziplin	Kategorie	Person	Leistung
500 m	F/U20w	Tina Baumgartner	1:16.72
Diskus, 0.75 kg	U12w	Aline Rymann	18.71 m
Speer, 400 g	U12w	Aline Rymann	15.14 m
60 m Hürden, 106.7 cm	Männer	Nino Portmann	8.29 s
Siebenkampf Halle	Männer	Nino Portmann	4865

VERBESSERTE VEREINSREKORDE

Disziplin	Kategorie	Person	Leistung	Bisher, Jahr
150 m	Frauen	Julia Niederberger	18.40 s	Julia Niederberger, 2019
300 m	Frauen	Julia Niederberger	39.95 s	Julia Niederberger, 2019
600 m	F – U16w	Michelle Liem	1:34.10	Tina Baumgartner, 2016
800 m	F/U20w	Tina Baumgartner	2:12.94	Mirjam Niederberger, 2011
1000 m	F – U16w	Shirin Kerber	2:57.63	Mirjam Niederberger, 2011
1500 m	U20 – U18w	Shirin Kerber	4:42.21	Mirjam Niederberger, 2010
2000 m	F – U16w	Shirin Kerber	6:27.00	Shirin Kerber, 2019
60 m Hürden, 84 cm	Frauen	Sandra Röthlin	8.59 s	Tina Baumgartner, 2019
60 m Hürden, 84 cm	U20w	Tina Baumgartner	9.03 s	Tina Baumgartner, 2019
100 m Hürden, 84 cm	Frauen	Sandra Röthlin	13.85 s	Tina Baumgartner, 2019
300 m Hürden, 76.2 cm	Frauen	Sandra Röthlin	43.28 s	Tina Baumgartner, 2018
Weitsprung	Frauen	Sandra Röthlin	5.87 m	Julia Niederberger, 2018
Kugel, 4 kg	Frauen	Sandra Röthlin	12.45 m	Vreni Christen, 2013
Kugel, 4 kg	U20w	Tina Baumgartner	10.36 m	Vreni Christen, 2013
Kugel, 3 kg	U16w	Selina Odermatt	11.25 m	Doris Ambauen, 1999
Kugel, 3 kg	U14w	Enya Rohrer	9.23 m	Emma Meissner, 2015
Kugel, 2,5 kg	U12w	Aline Rymann	7.08 m	Astrid Kaeser, 2002
Diskus, 1 kg	Frauen	Sandra Röthlin	43.14 m	Jeannine Würsch, 2006
Speer, 600 g	Frauen	Sandra Röthlin	39.95 m	Jeannine Würsch, 2005
Siebenkampf	Frauen	Sandra Röthlin	5653	Luzia Mathis, 1999
Fünfkampf Halle	Frauen	Sandra Röthlin	3937	Tina Baumgartner, 2019
3 × 1000 m	F – U16w	Katharina Jurt, Shirin Kerber und Michelle Liem	9:02.86	Nicole Niederberger, Marlena Jurt und Nora Baumgartner, 2018
300 m	Männer	Nino Portmann	35.57 s	Stig Segat, 2010
400 m	Männer	Nino Portmann	49.51 s	Ramon Christen, 2015
1500 m	U18m	Navid Kerber	4:02.75	Ramon Christen, 2014
10 000 m	Männer	Florian Lussy	30:37.79	Florian Lussy, 2018
110 m Hürden, 106.7 cm	Männer	Nino Portmann	15.12 s	Pascal Wullschlegler, 2013
Weitsprung	Männer	Nino Portmann	7.15 m	Nino Portmann, 2019
Weitsprung Zone	U18m	Nino Baumgartner	6.05 m	Simon Fischer, 2017
Dreisprung	U18m	Nino Baumgartner	12.22 m	Pascal Imhof, 2009
Diskus, 2 kg	Männer	Nino Portmann	39.48 m	Thomas Beck, 2008
Zehnkampf	Männer	Nino Portmann	6915	Daniel Blättler, 2014
Fünfkampf	U18m	Nino Baumgartner	3326	Florian Lussy, 2011



JAHRESBERICHT 2020

DER SCHÜLER-LEICHTATHLETIK

von Ivo Christen, Chef Schüler-Leichtathletik

Liebe Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Eltern und Freunde der LA Nidwalden

Ein ganz besonderes Leichtathletik-Jahr ist nun zu Ende. Es wird uns in Erinnerung bleiben, nicht aus sportlicher Sicht, sondern wegen des Lockdowns. Dabei hat es doch so toll begonnen...

TRAININGSBETRIEB

Wie im Vorjahr trainierten die drei Jahrgangsgruppen unter der bewährten Leitung von Kathrin Christen (U10), Sabine Rymann (U14) und Ivo Christen (U12) in der Eichli Sporthalle in Stans. Dort finden wir sehr gute Trainingsbedingungen vor. Dieses Trio war praktisch an allen Trainings auf Platz und nimmt für die jeweilige Gruppe eine wichtige Rolle ein. Unterstützend wirken jedoch einige Trainer mehr, damit in kleineren Gruppen

trainiert werden kann. Vielen Dank an alle Trainer für diesen grossen Einsatz. Im Oktober begannen in der U10-Gruppe 19 Kinder, in der U12-Gruppe 21 und in der U14-Gruppe 23 Teenies mit dem Hallentraining. Somit haben sich die Gruppengrössen etwas stabilisiert, sind aber immer noch gross. Ein Teil der U14 trainierte jeweils am Mittwoch ein zweites Mal mit Ivo Christen. Der traditionelle Besuch im Hallenbad in Altdorf bringt im November etwas Abwechslung in den Trainingsbetrieb. Vielen Dank an die Eltern, welche den Transport sicherstellten. Beendet wurde das LA-Jahr 2019 dann mit dem Altjahres-Training – einem Plausch-Gruppen-Wettkampf in der Eichli-Halle.

Ein wichtiges Trainingsziel bildet jedes Jahr die Teilnahme am UBS Kids Cup Team. Warum dieser Wettkampf sehr wertvoll ist, möchte ich kurz ausführen: Der Kids Cup Team ist ein Gruppenwett-

kampf der auch mixed möglich ist. Alle Teilnehmer tragen zum gemeinsamen Ergebnis bei. Es braucht dazu alle. Individuelle Topleistungen reichen nicht aus. Der Kids Cup Team ist ein Mehrkampf. Sprint, Sprung, Wurf und Lauf bilden einen Vierkampf. Vielseitigkeit ist gefragt. Der Kids Cup Team besteht aus alternativen Wettkampfformen, welche die Kernbewegungen der Wettkampfdisziplinen kindgerecht aufnehmen. Das Wichtigste: Der Kids Cup Team ist spannend und macht sehr viel Spass. Die sechs Mannschaften der Schüler-LA erreichten dieses Jahr an der Ausscheidung in Luzern drei Podestplätze (3x 3. Rang) und qualifizierten sich für den Regionalfinal in Willisau. Dieser wurde jedoch abgesagt – wie schade!

LOCKDOWN

Mitte März 2020 mussten wir den Trainingsbetrieb aussetzen. Wettkämpfe wurden abgesagt und auch das geplante Trainingslager fiel dem Coronavirus zum Opfer. Ab Mitte Mai durften wir das Training auf der Aussenanlage wieder hochfahren. Zuerst mit Kleingruppen der U14, ab Juni wieder mit allen Athletinnen und Athleten. Da noch praktisch keine Wettkämpfe angeboten wurden, führte die LA Nidwalden zwei interne UBS Kids Cup Ausscheidungen durch. Vielen Dank an die Helferinnen und Helfer, die diese Wettkämpfe ermöglichten. In den Sommerferien wurde ab der zweiten Woche ein Training angeboten. Einige Athletinnen und Athleten nutzten diese Gelegenheit, da man diesen Sommer eher zu Hause Ferien machte. So konnten sie sich auf die angekündigten Wettkämpfe vorbereiten. Zwischen den Sommer- und Herbstferien fanden folgende Wettkämpfe statt: zweiter interner UBS Kids Cup, Kantonalfinal Swiss Athletics Sprint, SVM Nachwuchs, Regionalfinal Mille Gruyère, ILV-Event Sprung und Wurf, Schweizerfinal Swiss Athletics Sprint, Schweizerfinal Mille Gruyère und Innerschweizer Mehrkampfmeisterschaften.

WETTKÄMPFE

An der Nachwuchs-SVM in Hochdorf bestritten die U12-Girls (Anja, Leonie, May, Aline, Anouk und Leah) bei nassen und kalten Wetterbedingungen einen tollen Mannschafts-Vierkampf. Mit den erreichten 9010 Punkten siegten sie in Hochdorf und belegten schweizweit den zweiten Rang. Die U14-Girls (Vanessa, Marilou, Sereina, Aina, Angelika, Enya und Amy) starteten in zwei LG Unterwalden

Mannschaften in der Kategorie U14w-Einzel. Die bessere Mannschaft erreichte mit 4008 Punkten den zweiten Rang in Hochdorf (gesamtschweizerisch Rang vier).

Sehr erfreulich waren ausserdem die sechs Teilnehmer, die in Interlaken am Schweizerfinal des Swiss Athletics Sprint starten durften. Die feuchten Wetterbedingungen waren für die Sprinter nicht ideal. Trotzdem waren sie auf der temporären Sprintstrecke vor dem Grand Hotel Victoria-Jungfrau schnell unterwegs. Für Sven Rymann und Sereina Liem war leider der Vorlauf der einzige Start. Anja Christen und Tim Spichtig kamen in den Halbfinal. May Gautschi und Moreno Würsch schafften es sogar bis in den Final!

Vanessa Feierabend und Niklas Christen traten in Monthey am Mille Gruyère Schweizerfinal an, um sich mit den besten 1000-Meter-Läufern der Schweiz zu messen.

AUSBLICK

Sabine Rymann legt leider ihr Amt als U14-Gruppenverantwortliche nieder. Damit bricht eine tragende Säule des Freitagstrainings weg. Ich bedaure dies sehr und danke Sabine für ihren sehr grossen Einsatz. Samira Odermatt tritt glücklicherweise in die Lücke und übernimmt die Verantwortung für die U12. Ivo Christen wechselt zu den U14, die er ja bereits im Mittwochstraining betreut.

Leider verzeichnen wir zunehmend mehr Abgänge aus dem Leiterteam. Das schmerzt und erhöht die Last für das verbleibende Team. Neu-Trainer lassen sich nur vereinzelt gewinnen. So rückt die Vision, dass jede Trainingsgruppe von je drei bis vier festen Trainern betreut wird, welche sich abwechseln, in weite Ferne. Uns fehlen Trainer, die regelmässig (zwei Mal pro Monat) leiten können und wollen. Wir brauchen dich als Trainer/in!



WIEDERAUFNAHME DES TRAININGS- UND WETTKAMPFBETRIEBS

Mit den Lockerungen der Coronamassnahmen durften wir ab dem 8. Juni wieder fast zum regulären Trainingsbetrieb zurückkehren. In Langenthal fand zudem ein Wettkampf statt, welchen vier Athletinnen und Athleten des Vereins für eine erste Standortbestimmung nutzten.

Daniel Blättler

Leicht eingeschränkt sind wir noch im Krafraum, wo aufgrund der Fläche aktuell maximal acht Athletinnen und Athleten gleichzeitig trainieren dürfen. Neben dem Verzicht auf das übliche Shakehands und der Reinigung der Geräte nach Gebrauch können wir die Trainings im Eichli am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag aber normal durchführen. Auch auf der Sportanlage in Sarnen ist wieder reger Betrieb – hier gesellen sich nun jeweils dienstags auch die Läuferinnen und Läufer wieder zu den Trainingsgruppen, welche unter dem Athletikzentrum Sarnen-Unterwalden sowie der LG Unterwalden trainieren. Da die Startplätze an Wettkämpfen noch stark reduziert sind (max. 300 Personen inkl. Helfer und Trainer), bieten wir nun auch am Samstag wieder das bewährte Samstagstraining an. Für den Grossteil unserer Athletinnen und Athleten werden wir Ende Juni/Anfang Juli interne Wettkämpfe durchführen

dürfen – dies wird im aktuellen Jahr aufgrund der speziellen Situation durch Swiss Athletics ermöglicht. Für die Athletinnen und Athleten der nationalen Spitze stehen dagegen bereits in den kommenden Wochen offizielle Wettkämpfe an. Ein solcher fand am 13. Juni in Langenthal statt und wurde durch Sandra Röthlin, Julia Niederberger, Tina Baumgartner und Selina Odermatt besucht. Mit nur wenigen Schnelligkeitstrainings in den Beinen erzielten die Athletinnen fast ausnahmslos gute Leistungen, ja sogar alle mindestens eine neue Bestleistung. Für die Leistungsathletinnen und -athleten werden die nächsten drei Monate ein dicht gedrängtes Programm an Wettkämpfen angeboten – aufgrund der Absage der internationalen Meisterschaften werden die meisten ihre Saison auf die nationalen Meisterschaften im Mehrkampf (8./9. August), Nachwuchs (22./23. August oder 5./6. September), Aktive (11./12. September) oder Staffel (20. September) ausrichten. Nicht stattfinden wird der UBS Kids Cup Schweizerfinal sowie alle Ausscheidungen dazu – als Ersatz dafür werden wir voraussichtlich drei interne Wettkämpfe durchführen, welche für alle Athletinnen und Athleten ab U10 offen sind. Im Gegensatz zum UBS Kids Cup werden der Swiss Athletics Sprint (Ausscheidung am 19. August) sowie der Mille Gruyère (Ausscheidung am 2. September) regulär stattfinden.



BEREITS 15 NEUE VEREINSREKORDE FÜR DIE LA NIDWALDEN

Fast unbemerkt vom restlichen Geschehen haben sich zahlreiche Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden von Mitte Juni bis Ende Juli an verschiedenen offiziellen Wettkämpfen positiv in Szene gesetzt. Sandra Röthlin und Nino Portmann gelang dabei die Verbesserung von nicht weniger als fünf respektive vier Vereinsrekorden.

Daniel Blättler

Im Anschluss an die Corona-Restriktionen war es ab Mitte Juni wieder möglich, offizielle Leichtathletikwettkämpfe durchzuführen. Da deren Kapazitäten vor allem zu Beginn begrenzt waren, richteten sich diese vor allem an Athletinnen und Athleten ab einem bestimmten Leistungsniveau. Hierbei zeigten zahlreiche Nidwaldner/innen, dass sie trotz Lockdown und erschwerten Trainingsbedingungen hervorragend trainiert hatten und nun bereit sind für die anstehenden Meisterschaften im August und September. Insgesamt 15 Vereinsrekorde – davon 13 in den Aktivkategorien – wurden verbessert und teilweise auf ein ganz neues Leistungsniveau geholt.

Einen wesentlichen Anteil an dieser positiven Bilanz hat Nino Portmann, der sich seit mehreren Jahren auf den Zehnkampf fokussiert und am Einladungs-Mehrkampf in Amriswil Mitte Juli zum ersten Mal in der Aktivkategorie starten durfte. Im Gegensatz zur U20-Kategorie, wo er im 2019 knapp 7000 Punkte erreicht hatte, waren die Hürden nun aber etwas höher (106.7 anstatt 99.1 cm) und die beiden Wurfgewichte (Kugel und Diskus) etwas schwerer. Nino startete mit 11.14 s über 100 m stark in den Wettkampf und bereits im Weitsprung resultierte mit 7.08 m eine neue persönliche Bestleistung (PB), welche zugleich Vereinsrekord (VR) bedeutet. Nach weiteren PBs im Kugelstossen und im 400-m-Lauf startete Tag zwei mit 15.12 s über 110 m Hürden (PB, VR) hervorragend und Nino lag nach sechs Disziplinen nur wenige Punkte hinter Routinier Matthias Steinmann an dritter Stelle. Vorneweg führte ein völlig entfesselter Simon Ehammer den Wettkampf an – dieser knackte in den zehn Disziplinen schliesslich die Traummarke von 8000 Punkten und gewann überlegen. Dahinter zeigte Nino einen soliden Wettkampf – jedoch kam er in den Disziplinen Speer (43.57 m), Diskus (38.45 m) und Stab (4.00 m) nicht an seine Best-

leistungen heran. Dies gelang dagegen über 1500 m und Nino beendete den Wettkampf mit 6789 Punkten (PB, VR) mit reichlich Polster auf dem sehr guten dritten Rang. Vereinsrekord Nummer vier gelang Nino am Abendmeeting in Olten – hier warf er den 2-kg-Diskus auf 39.48 m und stellte über 200 m in 22.29 s eine tolle neue PB auf. Ein weiterer Höhepunkt aus Sicht von Nino war das Einladungsrennen über 110 m Hürden am Citius-Meeting in Bern, in welchem Jason Joseph seinen Schweizerrekord lief. Der Wettkampf gelang Nino mit 15.66 s leider weniger gut als in Amriswil, doch wer kann schon behaupten, in einer Serie mit Schweizerrekord gelaufen zu sein?

Mit fünf Vereinsrekorden holte sich Sandra Röthlin bei ihrem Saisonstart sogar noch einen mehr als Nino. Die Siebenkämpferin, die bis letzte Saison für die LA Kerns gestartet war, warf den 1-kg-Diskus am Meeting in Luzern auf 41.85 m und lief die 300 m Hürden in Langenthal in starken 43.28 s. Die Tatsache, dass dies beides keine Siebenkampf-Disziplinen sind, unterstreicht die Vielseitigkeit der 21-Jährigen, die zu Gunsten des Sports ihr Arbeitspensum reduziert hat. Weitere Vereinsrekorde stellte Sandra im Kugelstossen (12.36 m), im Speerwerfen (37.04 m) sowie im 100-m-Hürdenlauf (14.03 s) auf. Diese Resultate waren für sie aber keine persönlichen Bestleistungen, da sie hier im Vorjahr bereits besser war. Einen regelrechten Exploit gelang Sandra schliesslich am Meeting in Bulle: In 12.29 s pulverisierte sich ihre 100-m-Bestleistung um knapp eine halbe Sekunde und auch über 200 m zeigte sie in 25.32 s, dass sie in dieser Disziplin für den Siebenkampf auf Kurs ist.

Vier weitere Vereinsrekorde wurden auf der Tartanbahn erzielt: Die beiden ersten gelangen der 20-jährigen Julia Niederberger in den beiden selten gelaufenen Zwischendistanzen über 150 m (18.40 s) und 300 m (39.95 s). Julia zeigte aber auch, dass sie über 200 m (24.74 s) sowie über 400 m (56.68 s) erneut gut in Form ist und hofft in der kommenden Wettkampfphase nun auf eine erneute Steigerung in beiden Disziplinen.

Ein überraschender Exploit gelang schliesslich Tina Baumgartner am Meeting in Meilen über 800 m: Die Sportschülerin absolvierte die extrem harte Distanz in 2:12.94 – und dies fast gänzlich

ohne aerobe Lauftrainings im Ausdauerbereich. Auch in den Würfeln Kugel und Speer konnte die diesjährige U20-Schweizermeisterin im Hallen-Fünfkampf ihre Bestleistungen verbessern. Aufgrund einer mühsamen Fussverletzung musste sie auf Sprint- und Hürdendisziplinen verzichten.

Einen weiteren Vereinsrekord für sich beanspruchen darf schliesslich Florian Lussy über 10000 m. Der 26-jährige Oberdorfer, welcher nach vier Jahren Studium in den USA wieder in der Schweiz lebt und trainiert, startete an den Schweizermeisterschaften in Uster, an welchen mit Ausnahme von Julien Wanders und Jonas Raess alles am Start war, was Rang und Namen hat. Florian lief ein beherztes Rennen über die 25 Bahnstunden, er musste im letzten Renndrittel aber einigen direkten Konkurrenten den Vortritt lassen. Trotzdem verbesserte er seine persönliche Bestleistung und damit auch den Vereinsrekord um über eine halbe Minute auf 30:37.79 und beendete das Rennen als dreizehnter Schweizer.

In die Liste der Vereinsrekorde einreihen durften sich im Kugelstossen auch Selina Odermatt mit 11.15 m (U16/3 kg) und Aline Ryman mit 6.82 m (U12/2.5 kg). Selina verbesserte zudem ihre Bestleistung im Hochsprung auf 1.56 m und Trainingskollegin Michelle Liem stieg am 31. Juli mit starken 57.73 s über 400 m in die Wettkampfsaison ein. Eine tolle Entwicklung zeigte auch der Stansstadter Michael Hofmeister, der sich im Weitsprung auf 6.83 m verbesserte. Auch über 200 m (23.23 s) und 100 m (11.36 s) hat er in seinem Comeback-Jahr bereits die Limite für die U20-Schweizermeisterschaft unterboten – ebenso wie Cédric Achermann, der sich in den Wurfdisziplinen Kugel (12.32 m/6 kg), Diskus (38.88 m/1.75 kg) und Speerwurf (46.10 m/800 g) hervorragend an die neuen Gewichte gewöhnte. Schliesslich waren auch mehrere Läufer/innen an offiziellen Wettkämpfen aktiv: Shirin Kerber lief über 1500 m in 4:45.12 knapp schneller als Anna Jurt (4:46.97) – und stellte daneben über 600 m in 1:38.48 eine hervorragende neue PB auf.

WETTKAMPFRESULTATE

MITTE JUNI BIS ENDE JULI 2020

MEETING LANGENTHAL, 13. JUNI

Sandra Röthlin (Aktive): 100 m Hürden: 14.20 s, Speer (600 g): 37.04 m, Weit: 5.06 m, 300 m Hürden: 43.28 s

Julia Niederberger (Aktive): 150 m: 18.40 s, 300 m: 40.17 s

Tina Baumgartner (U20): Speer (600 g): 31.62 m, 500 m: 1:16.72

Selina Odermatt (U16): Kugel (3 kg): 10.67 m

MEETING MEILEN, 20. JUNI

Sandra Röthlin (Aktive): 100 m Hürden: 14.16 s, 300 m Hürden: 43.60 s, Kugel (4 kg): 12.30 m, Speer (600 g): 35.41 m

Nino Portmann (Aktive): 100 m: 11.10 s, 300 m: 35.57 s, 110 m Hürden: 15.68 s, Weit: 6.84 m

Julia Niederberger (Aktive): 150 m: 18.43 s, 300 m: 39.95 s

Tina Baumgartner (U20): 800 m: 2:12.94

Michael Hofmeister (U20): Weit: 6.53 m, 100 m: 11.53 s

Cédric Achermann (U20): 300 m: 40.64 s, 110 m Hürden: 16.93 s, Speer (800 g): 43.55 m

Nora Baumgartner (U16): 300 m: 43.63 s

MILLE GRUYÈRE, REGENSDORF, 20. JUNI

Florina Jurt (U16): 1000 m: 3:10.42

Katharina Jurt (U16): 1000 m: 3:10.52

SM 10 000 M, USTER, 26. JUNI

Florian Lussy (Aktive): 10000 m: 30:37.79

MEETING BERN, 27. JUNI

Sandra Röthlin (Aktive): 100 m Hürden: 14.03 s, Weit: 5.62 m, Diskus: 40.12 m

Julia Niederberger (Aktive): 400 m: 56.68 s

Tina Baumgartner (U20): 400 m: 59.24 s

Selina Odermatt (U16): Weit: 4.84 m

Nora Baumgartner (U16): 400 m: 60.64 s

Shirin Kerber (U16): 1500 m: 4:45.12

OKB-WERFER-MEETING SARNEN, 28. JUNI

Sandra Röthlin (Aktive): Kugel (4 kg): 12.36 m, Diskus (1 kg): 40.20 m, Speer (600 g): 36.59 m

Tina Baumgartner (U20): Kugel (4 kg): 9.64 m, Speer (600 g): 29.52 m

Nino Baumgartner (U18): Kugel (5 kg): 10.68 m

Selina Odermatt (U16): Kugel (3 kg): 10.55 m,

Diskus (0.75 kg): 22.73 m, Speer (400 g): 30.08 m

ABENDMEETING OLTEN, 30. JUNI

Nino Portmann (Aktive): 100 m: 11.17 s,

200 m: 22.29 s, Diskus (2 kg): 39.48 m

Cédric Achermann (U20): 200 m: 24.90 s, Diskus (1.75 kg): 38.88 m

EINLADUNGS-MEETING LUZERN, 3. JULI

Sandra Röthlin (Aktive): 100 m Hürden: 14.06 s, Diskus (1 kg): 41.85 m

Julia Niederberger (Aktive): 400 m: 57.02 s

MEETING LUZERN, 4. JULI

Nicole Niederberger (U18): 1000 m: 3:15.91

Nino Baumgartner (U18): 300 m: 39.43 s,

Kugel (5 kg): 11.22 m

Nora Baumgartner (U16): 300 m: 43.40 s

Ranja Bodenmüller (U16): 1000 m: 3:35.57

MEETING ZÜRICH, 4. JULI

Sandra Röthlin (Aktive): 100 m: 12.83 s,

100 m Hürden: 14.72 s, Hoch: 1.55 m

Selina Odermatt (U16): 80 m: 11.05 s, 80 m Hürden: 13.36 s, Kugel (3 kg): 10.56 m,

Hoch: 1.55 m

Shirin Kerber (U16): 600 m: 1:38.48

Aline Rymann (U12): 60 m: 9.98 s, Weit: 3.51 m, Kugel (2.5 kg): 6.82 m

SCHACHENCUP BRUGG, 7. JULI

Anna Jurt (U20): 1500 m: 4:46.97

MEETING BULLE, 11. JULI

Sandra Röthlin (Aktive): 200 m: 25.32 s, 100 m: 12.29 s, Weit: 5.46 m

Julia Niederberger (Aktive): 200 m: 24.74 s, 100 m: 12.49 s

Michael Hofmeister (U20): 100 m: 11.36 s

Selina Odermatt (U16): 200 m: 27.77 s,

Weit: 4.75 m, Kugel (3 kg): 9.75 m,

Diskus (0.75 kg): 20.01 m

SÜDTIROLER PROVINZMEISTERSCHAFTEN, LANA, 18. JULI

Sandra Röthlin (Aktive): 100 m Hürden: 14.75 s, Hoch: 1.56 m

Julia Niederberger (Aktive): 100 m: 12.47 s

Selina Odermatt (U16): Hoch: 1.56 m, 80 m: 11.04 s

Tina Baumgartner (U20): Hoch: 1.62 m, Kugel (4 kg): 9.86 m

EINLADUNGS-MEHRKAMPF, AMRISWIL, 18./19. JULI

Nino Portmann (Aktive):

Zehnkampf: 6789 Punkte, 100 m: 11.14 s,

Weit: 7.08 m, Kugel (7.26 kg): 11.79 m,

Hoch: 1.80 m, 400 m: 50.40 s,

110 m Hürden: 15.12 s, Diskus (2 kg): 38.45 m,

Stab: 4.00 m, Speer (800 g): 43.57 m,

1500 m: 5:05.26

CITIUS-MEETING BERN, 24. JULI

Nino Portmann (Aktive): 110 m Hürden: 15.66 s,

Weit: 6.88 m

SOMMERMEETING RIEHEN, 25. JULI

Tina Baumgartner (U20): Weit: 4.72 m, Kugel (4 kg): 10.36 m, Speer (600 g): 24.17 m

Michael Hofmeister (U20): 100 m: 11.46 s,

200 m: 23.23 s, Weit: 6.83 m

Cédric Achermann (U20): Weit: 5.75 m,

Kugel (6 kg): 12.32 m, Diskus (1.75 kg): 34.95 m,

Speer (800 g): 46.10 m, 110 m Hürden: 16.80 s

Selina Odermatt (U16): 80 m: 11.36 s,

Hoch: 1.50 m, Weit: 4.70 m, Kugel (3 kg): 11.25 m,

Speer (400 g): 26.19 m

Sven Rymann (U14): 60 m: 9.02 s, Weit: 4.64 m, 80 m Hürden: 13.60 s, Kugel (3 kg): 8.59 m, Diskus (0.75 kg): 23.56 m

Aline Rymann (U12): 60 m: 9.96 s, Weit: 3.64 m, Ball: 23.39 m

MEETING AARAU, 31. JULI

Sandra Röthlin (Aktive): 100 m Hürden: 14.22 s, Hoch: 1.48 m

Tina Baumgartner (U20): Hoch: 1.54 m

Nora Baumgartner (U16): 100 m: 13.44 s, 400 m: 61.33 s

Michelle Liem (U16): Hoch: 1.54 m,

400 m: 57.73 s

Selina Odermatt (U16): Hoch: 1.51 m,

400 m: 68.43 s

WEITERE RESULTATE

«SWISS ATHLETICS JUNIOR CHALLENGE» DIVERSE DATEN

Nicole Niederberger (U18): 800 m: 2:28.73

Nino Baumgartner (U18): Weit: 5.84 m,

Kugel (5 kg): 11.10 m

Jonas Fischer (U18): Weit: 5.57 m, Hoch: 1.70 m

Hanibal Desale (U18): 100 m: 14.07 s,

Weit: 4.53 m, Hoch: 1.40 m, 800 m: 2:25.95

Florina Jurt (U16): 1500 m: 5:06.04

Katharina Jurt (U16): 1500 m: 5:10.26

Tim Jakob (U16): 80 m: 11.03 s,

Kugel (4 kg): 9.17 m, Diskus (1 kg): 29.00 m,

Speer (600 g): 35.31 m

Aaron Scheuber (U16): Weit: 4.22 m,

Hoch: 1.30 m

Dino Amstutz (U16): Hoch: 1.40 m,

Diskus (1 kg): 27.04 m

Alessia Coelho (U16): Diskus: 20.90 m,

600 m: 1:55.61

Lya Niederberger (U16): 600 m: 1:55.78

Ranja Bodenmüller (U16): 2000 m: 7:46.66

Vanessa Feierabend (U14): 1000 m: 3:26.55

Mael Schürmann (U10): Dreikampf: 828 Punkte,

60 m: 10.22 s, Weit: 3.42 m, Ball: 24.47 m



ABENDMEETING REGENSDORF

8. August 2020

Die Ausgangslage für die acht Athletinnen und Athleten, welche für die LA Nidwalden an der Startlinie standen, war sehr unterschiedlich. Die einen kamen aus einem fünfwöchigen Trainingsblock aus der Höhe von St. Moritz, andere trainierten in Nidwalden. Das Abendmeeting in Regensdorf gilt seit vielen Jahren als eines der bestbesetzten Meetings der Schweiz, dementsprechend viele Schweizer Topathleten waren auch dieses Jahr wieder am Start und die Stimmung war sehr gut.

Remo Blättler

Navid Kerber startete in der fünften von insgesamt acht Serien, welche im 1500 m ausgetragen wurden. Nach fünf Wochen in St. Moritz und einer Verletzungspause war dies sein erstes Bahnrennen dieser Saison. Dabei verbesserte er seine persönliche Bestleistung auf 4:02.75 und darf mit seinem Rennen sehr zufrieden sein. Im gleichen Rennen lief Florian Lussy das erste Mal im Dress seines neuen Ausrüsters New Balance. Seine persönliche Bestleistung über 1500 m liegt bereits ein paar Jahre zurück, fort-

an lief er vermehrt über längere Distanzen. So verpasste Florian seine persönliche Bestleistung und lief schliesslich in 3:57.01 über die Ziellinie. Es braucht meistens ein paar Rennen um die Renndistanz und die Kräfte optimal einschätzen zu können. Das musste auch Nicole Niederberger über 1500 m erkennen. Sie lief ihr Rennen sehr schnell an, was sie auf der zweiten Streckenhälfte büsste. Ein sehr gutes Rennen zeigte Shirin Kerber. Ebenfalls über 1500 m lief sie die meiste Zeit vorne und durfte sich im Ziel dank einer sehr schnellen letzten Runde über eine super Zeit von 4:42.21 freuen. Damit lief sie rund 15 Sekunden schneller als noch vor einem Jahr und kommt so dem Vereinsrekord von Rahel Blättler (4:39.34) näher. Tim Jakob, Alessia Coelho und Lya Niederberger standen alle gleichzeitig an der Startlinie über 1,5 Bahnrouden. Für Tim war es sein erster 600 m, welcher er in 1:52.84 beendete, ein Rang dahinter klassierte sich Alessia. Wenige Sekunden später folgte Lya. Alle drei zeigten ein solides Rennen. Schliesslich startete noch Ranja über 2000 m. Bei sehr heissen Temperaturen reichte es für sie nicht ganz für eine persönliche Bestleistung. Allen Läuferinnen und Läufern herzliche Gratulation!



Dani Blättler, Tim Jakob, Alessia Coelho, Lya Niederberger und Ranja Bodenmüller



Shirin Kerber und Florian Lussy



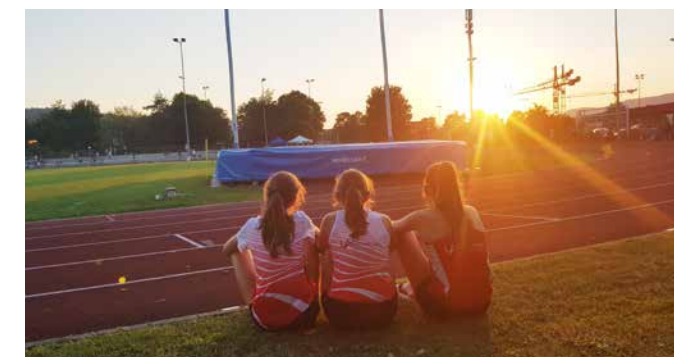
Lya und Alessia mit Mujinga Kambundji



Florian Lussy



Navid Kerber (Dritter von rechts)





**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



VIER MEDAILLEN AN DER MEHRKAMPF-SM

Langenthal, 8./9. August 2020

Mit 5653 Punkten und vier persönlichen Bestleistungen gewann Sandra Röthlin im Frauen-Siebenkampf verdient die Bronzemedaille sowie die Silbermedaille bei den U23. Nino Portmann erreichte trotz knapp verpassten 7000 Punkten Rang vier bei den Männern, was in der U23-Wertung den dritten Rang bedeutete. Und zur Überraschung aller zeigte auch die 15-jährige Michelle Liem mit dem dritten Rang bei den U16 einen hervorragenden Wettkampf.

Daniel Blättler

Im Siebenkampf der Frauen ist das Niveau im Moment so hoch wie schon lange nicht mehr. Die beiden Überfliegerinnen Géraldine Ruckstuhl und Annik Kälin setzten neue Massstäbe und auch in der Breite sind mehrere Athletinnen da, die über 5500 Punkte schaffen. Unter diesen Umständen sowie krankheitsbedingt mässigen Wettkampfleistungen im Sommer rechnete sich Sandra keine grossen Chancen auf eine Medaille aus. Doch es

kam anders: Géraldine Ruckstuhl gab für den Wettkampf Forfait und Sandra erwischte mit zwei neuen Bestleistungen (100 m Hürden: 13.85 s und Hoch: 1.66 m) einen hervorragenden Start. So fand sie sich überraschend auf Rang drei der Rangliste wieder – und nach soliden 12.45 m im Kugelstossen und einer neuen 200-m-PB übernachtete sie mit etwas Reserve auch auf diesem Rang. Auch Tag zwei gelang fast ausschliesslich nach Wunsch – mit 39.95 m im Speerwurf stellte Sandra sogar einen weiteren neuen Vereinsrekord für die LA Nidwalden auf. Im Weitsprung und über 800 m kam sie mit 5.83 m resp. 2:20.58 nicht ganz an ihre Bestleistungen heran, doch auch so gelang ihr eine Steigerung ihrer Punktzahl im Siebenkampf um 166 Punkte. Damit stand Sandra hochverdient auf Rang drei der Frauenwertung und durfte sich zusätzlich die Silbermedaille in der U23-Wertung umhängen lassen.

Einen Wettkampf mit mehreren Höhen und Tiefen absolvierte Nino Portmann in Langenthal. Der Zehnkämpfer startete im Schlepptau von Simon Ehammer über 100 m mit einer neuer PB (10.88 s)

sehr schnell, über 400 m stellte er in 49.51 s am Schluss des Tages sogar einen deutlichen neuen Vereinsrekord auf. Leider gelangen der Hochsprung (1.74 m) und der Weitsprung (6.81 m) nicht ganz nach Wunsch, wodurch Nino am Abend des ersten Wettkampftages knapp hinter seinem Fahrplan für 7000 Punkten lag. Am zweiten Tag ging es solide weiter, einen Exploit schaffte Nino nur im Speerwurf mit 49.53 m. So verpasste er die 7000er-Marke schliesslich um 85 Punkte, stellte aber trotzdem eine deutliche neue Bestleistung auf. Belohnt wurde der Overall-Vierte mit der Bronzemedaille bei den U23-Männern.

Während sich Sandra und Nino bei den Mehrkämpfern schon länger einen Namen gemacht haben, stammt die dritte Medaille von einer Newcomerin: Michelle Liem, die im Winter noch über 400 m brilliert hatte, scheint nun auch einen Gefallen an den technischen Disziplinen gefunden zu haben und überzeugte mit guten Leistungen im Hochsprung (1.54 m) und über 80 m (10.55 s). Im Weitsprung (4.80 m) verschenkte sie 30 cm am Balken und auch das Kugelstossen gelang trotz neuer PB nicht nach Wunsch. Schliesslich spielte sie dann über 1000 m ihre läuferischen Fähigkeiten aus und liess in 3:12.38 das gesamte Feld sechs Sekunden hinter sich. Damit sicherte sie sich mit 3376 Punkten den dritten Rang und war aus Nidwaldner Sicht die grosse Überraschung.

Auch Cédric Achermann (U20) zeigte in Langenthal einen tollen Wettkampf und liess seine U18-Bestleistung vom vergangenen Jahr trotz Kategorienwechsel 350 Punkte hinter sich. Dem 18-jährigen Stanser gelangen nicht weniger als sechs persönliche Bestleistungen und mit 3.60 m im Stabhochsprung und 11.88 s über 100 m zeigte er grosse Fortschritte. Den Wettkampf beendete er schliesslich mit erfreulichen 5775 Punkten auf dem guten 10. Rang.

Das gute Teamergebnis der Nidwaldner/innen rundete Selina Odermatt mit dem 17. Rang bei den U16 ab. Bei über 80 Teilnehmerinnen knackte die Bürerin erstmals die 3000-Punkte-Marke – und dies, obwohl sie in ihren Paradedisziplinen Hochsprung und Kugelstossen nicht ganz an ihre Vorleistungen anknüpfen konnte. Sehr gut gelang dagegen der Weitsprung mit 4.91 m und es ist nur eine Frage der Zeit, bis Selina die 5 m knacken wird.

AUSZUG AUS DER RANGLISTE

3. Rang Siebenkampf Frauen (2. U23):

Sandra Röthlin, 5653 Punkte
(100 m Hürden: 13.85 s, Hoch: 1.66 m, Kugel: 12.45 m, 200 m: 25.12 s, Weit: 5.83 m, Speer: 39.95 m, 800 m: 2:20.58)

3. Rang Fünfkampf U16 Frauen:

Michelle Liem, 3376 Punkte
(80 m: 10.55 s, Weit: 4.80 m, Kugel: 8.58 m, Hoch: 1.54 m, 1000 m: 3:12.38)

4. Rang Zehnkampf Männer (3. U23):

Nino Portmann, 6915 Punkte
(100 m: 10.88 s, Weit: 6.81 m, Kugel: 11.63 m, Hoch: 1.74 m, 400 m: 49.51 s, 110 m Hürden: 15.15 s, Diskus: 38.49 m, Stab: 4.20 m, Speer: 49.53 m, 1500 m: 5:03.44)

10. Rang Zehnkampf U20 Männer:

Cédric Achermann, 5775 Punkte
(100 m: 11.88 s, Weit: 6.00 m, Kugel: 12.05 m, Hoch: 1.71 m, 400 m: 57.08 s, 110 m Hürden: 16.40 s, Diskus: 38.15 m, Stab: 3.60 m, Speer: 41.13 m, 1500 m: 5:01.56)

17. Rang Fünfkampf U16 Frauen:

Selina Odermatt, 3031 Punkte
(80 m: 11.02 s, Weit: 4.91 m, Kugel: 10.48 m, Hoch: 1.51 m, 1000 m: 3:51.87)



Sandra Röthlin (rechts)



Michelle Liem



Nino Portmann (rechts)



Gruppenbild der Zehnkämpfer



Nino Portmann und Cédric Achermann



Sandra Röthlin

TRAININGSLAGER IN LANA

Mehrere Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden trainierten im Juli gemeinsam mit dem Athletikzentrum Sarnen-Unterwalden in Lana. Die erfolgreiche Trainingswoche wurde mit einer Teilnahme an den Südtiroler Provinzmeisterschaften abgeschlossen.



MUNOTMEETING SCHAFFHAUSEN

15. August 2020

Am Munotmeeting in Schaffhausen starteten von der LA Nidwalden Marilou, Sereina, Sven und Aline. Sie kamen in allen Disziplinen nahe an ihre persönlichen Bestleistungen heran oder stellten sogar neue auf. Im Hürden-Sprung-Cup der Kategorie U14/U12 Girls gewann Marilou überlegen die Gesamtwertung. In der gleichen Wertung der Knaben erreichte Sven dank 1.55 m im Hochsprung den zweiten Rang. Mit diesen tollen Leistungen verdienten sich alle vier eine süsse Belohnung...

Sabine Rymann

AUSZUG AUS DER RANGLISTE

Marilou Krienbühl (U14)

60 m Hürden: 10.65 s, 60 m: 8.65 s, Weit: 4.83 m
1. Rang Hürden-Sprung-Cup

Sven Rymann (U14)

80 m Hürden: 13.64 s, 60 m: 8.95 s, Weit: 4.80 m, Hoch: 1.55 m
2. Rang Hürden-Sprung-Cup

Sereina Liem (U14)

60 m Hürden: 11.28 s, 60 m: 8.85 s, Weit: 4.32 m

Aline Rymann (U12)

Hoch: 1.15 m, Weit: 3.80 m



Marilou Krienbühl, Sereina Liem, Aline und Sven Rymann



Michelle Liem



Sven Rymann



Sven Marti (Mitte)



Nicole Niederberger (rechts)



Florina Jurt



Anouk Scheuber (links)



Anna Jurt



Vanessa Feierabend



Florina Jurt, Michelle Liem, Katharina Jurt



Niklas Christen (links), Sven Rymann (rechts)



Nicole Niederberger



TOPLEISTUNGEN VON MICHELLE LIEM UND SVEN MARTI AM ILV-LÄUFERMEETING

Emmenbrücke, 12. August 2020

Michelle Liem (U16) setzte sich mit 1:34.10 (PB) an die Spitze der Schweizer Bestenliste. Sven Marti verbesserte seine Bestleistung über 5000 m um 20 Sekunden auf 15:50.29. Beide holten dabei auch den Innerschweizer Meistertitel.

Jürg Eggerschwiler

Leider wurde das Läufermeeting nur schwach besucht. Dies lag wohl daran, dass die Ausschreibung coronabedingt recht kurzfristig erfolgte und noch viele in den Sommerferien waren. Trotzdem gab es einige sehr gute Leistungen, insbesondere für die Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden: Anouk Scheuber (U12) verpasste den Sieg über 600 m nur um drei Hundertstelsekunden und wurde Zwei-

te. Mit 2:00.62 senkte sie ihre PB um zehn Sekunden. Bei den U14 schafften es mit Niklas Christen (Zweiter in 1:47.10) und Sven Rymann (Dritter in 1:47.40) gleich zwei von der LA Nidwalden mit neuer PB auf das Podest. Über 600 m bei den U16 gewann Michelle Liem. Katharina (Zweite in 1:42.90) und Florina Jurt (Dritte in 1:47.14) komplettierten das reine LA-Nidwalden-Podest. Als einzige U14-Athletin absolvierte Vanessa Feierabend die 2000 m. Sie erreichte unter diesen Bedingungen eine gute Zeit von 7:59.01. Nicole Niederberger (U18) verbesserte sich über 1500 m gegenüber letztem Wochenende stark, kam aber als Dritte in 5:14.18 noch nicht ganz an ihre Bestleistung heran. Einen souveränen Sieg erzielte Anna Jurt, welche ihr Rennen über 1500 m in 4:47.04 sicher gewann. Ihre PB verpasste sie hauchdünn um sieben Hundertstelsekunden.



SOMMERMEETING SARNEN

15. August 2020

Das Sommermeeting in Sarnen ist seit einigen Jahren als dasjenige Meeting bekannt, welches als letzte Vorbereitung für die Nachwuchs-SM genutzt wird. Das hat sich auch in dieser verkürzten Bahnsaison nicht geändert. Zudem wurden die ILV-Meistertitel über 200 m, 800 m und im Hammerwurf vergeben.

Remo Blättler

Michael Hofmeister stand in drei verschiedenen Disziplinen im Einsatz. Im Weitsprung reichte es mit 6.49 m für den Sieg, an seine Leistungen von den Meetings in Riehen und Meilen konnte er jedoch nicht ganz anknüpfen. Ebenso im 100-m-Lauf, wo seine Zeit bei 11.67 s stoppte. Über die doppelte Distanz blieb er mit 23.38 s lediglich fünf Hundertstelsekunden über seiner persönlichen Bestleistung. Cédric Achermann absolvierte die beiden Wurfdisciplinen Diskus und Kugel. Nach bereits ein paar Meetings in dieser Saison reichte es diesmal in den beiden Disziplinen nicht für neue persönliche Bestleistungen. Zwei tolle persönliche Bestleistungen erzielte hingegen André Briker in den beiden Sprungdisziplinen Hoch und Weit mit 1.65 m respektive 5.41 m. In den gleichen Disziplinen trat zudem Jonas Fischer an und erzielte ebenfalls gute

Leistungen (1.70 m respektive 5.54 m). Tim Jakob durfte sich schliesslich noch über eine neue PB über 80 m (10.91 s) freuen. Bei ihrem ersten 800 m überhaupt wusste sich Michelle Liem sehr gut zu behaupten. Mit einer schnellen Zeit von 2:16.49 sicherte sie sich den ILV-Meistertitel bei den Frauen. Einen weiteren Titel erreichte Sandra Röthlin über 200 m. In den weiteren Disziplinen spürte sie noch die Mehrkampf-SM in den Knochen. Selina Odermatt trat bereits schon das sechste Mal in dieser Saison zum Kugelstossen an. Mit 11.11 m stoss sie die 3 kg schwere Kugel zum zweiten Mal über 11 m. Zudem nahm sie beim Hochsprung (1.50 m) und Weitsprung (4.92 m) teil. Die moderne Fünfkämpferin Anna Jurt lief für einmal auf der Bahn. Über zwei Bahnstunden realisierte sie eine neue PB von 2:24.55. Nach zwei Rennen über 1500 m lief Nicole Niederberger wieder einmal über die 800-m-Distanz. Mit 2:30.48 konnte sie noch nicht ihr volles Potenzial ausschöpfen. Ebenfalls in mehreren Disziplinen trat Elena Christen an. Bei ihren Einsätzen über 200 m (30.03 s), Weitsprung (4.15 m) und 80 m (11.50 s) blieb sie leider über ihren persönlichen Bestleistungen. Erfreulich zu sehen ist, dass die meisten Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden gleich mehrere Disziplinen absolvierten und dabei immer im vorderen Teil der Rangliste zu sehen sind.

INTERSPORT[®]
ACHERMANN



SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN



SWISS ATHLETICS SPRINT

Ennetbürgen, 19. August 2020

Am Mittwochabend, 19. August 2020 fand in Ennetbürgen die diesjährige Austragung des Swiss Athletics Sprints statt. Die schnellste Person jeder Kategorie, ausgenommen der U10, darf sich über eine Qualifikation für den Schweizerfinal in Interlaken freuen. Mit diesem Event als Ziel traten viele der Athletinnen und Athleten an den Start.

Jasmin Gauch

Der Startschuss gab jeweils die Starterin Madlen Bless. Als Ehemalige sei dies eine tolle Möglichkeit aktiv an solchen Anlässen mitzuwirken und teilzuhaben. Es sei sehr abwechslungsreich und spannend, die verschiedenen Rituale der unterschiedlich alten Kinder zu beobachten. Am anderen Ende der Bahn befand sich nicht nur die Zeitmessung, sondern auch das Zelt der beiden Speakerinnen Julia Häberli und Sarina Widmer. Sie hielten die Besucher/innen auf dem Laufenden und führten auch am Ende des Abends die Siegerehrungen durch. Laut ihnen sei die Arbeit sehr spannend und es sei lustig, wenn aber auch ein bisschen komisch, sich selber durch die Lautsprecher zu hören... Auch Emma Meissner als Ansprechperson für die Athletinnen und Athleten war auf der Bahn anzutreffen. Sie freue sich, wie so viele Teilnehmer/innen, auf die bevorstehenden Wettkämpfe, die nun im Herbst durchgeführt werden können. Der Abend begann mit den Vorläufen der jüngsten Teilnehmer/innen.

Die Mädchen und Jungs mit den Jahrgängen 2011, 2012, 2013 und jünger kämpften auf einer Distanz von 50 m um den Sieg. Die schnellste Zeit über diese Distanz lief Jordan Sommerhalder mit 8.41 s (W9), dicht gefolgt von Maël Schürmann mit 8.43 s (M8) und Timo Frank mit 8.44 s (M9). Weiter durften sich Ilvy Baumgartner (W7) und Nino Wigger (M7) sowie Eva Lütholf (W8) über einen Sieg freuen. Weiter ging es mit den Athletinnen und Athleten mit den Jahrgängen 2010 bis 2007 über 60 m. May Gautschi gewann bei den W10 und bei den M10 konnte Tim Spichtig das Rennen für sich entscheiden. Moreno Würsch ging mit den Zielen eine schnelle Zeit zu laufen und sich für das Schweizerfinal zu qualifizieren an den Start. Mit einer Zeit von 9.09 s und dem Sieg in seiner Kategorie (M11) konnte er beide Ziele verwirklichen. Bei den Mädchen W11 gewann Anja Christen. Sereina Liem (W12) siegte mit einer neuen PB von 8.78 s. Ebenfalls gewannen Niklas Christen mit 8.89 s (M12) und Sven Rymann mit 8.70 s (M13), was neue persönliche Bestleistungen bedeuten. Die letzten Rennen des Abends fanden über 80 m statt. Alessia Coehlo, Lilly Krummenacher und Lya Niederberger freuten sich auf ihren ersten Sprint über diese Distanz und hofften auf ein gutes Rennen, was ihnen auch gelang. Bei den M14 gewann Yannis Vitaliano knapp vor Tim Jakob. Das Duell der M15 konnte Jack Zihlmann für sich entscheiden und Elias Fischer wurde mit einer neuen PB von 11.01 s guter Zweiter. Erneut herzliche Gratulation an alle Teilnehmer/innen!



NACHWUCHS-SM U20/U23

Frauenfeld, 22./23. August 2020

Die diesjährigen Nachwuchs-Schweizermeisterschaften der Kategorien U20/U23 fanden bereits Ende August statt. Für die LA Nidwalden gab es durch Michael Hofmeister und Sandra Röthlin drei Podestplätze zu bejubeln.

Remo Blättler

Michael Hofmeister, der erst seit dieser Saison wieder aktiv Leichtathletik trainierte, konnte sich in zwei Disziplinen für die Nachwuchs-SM in Frauenfeld qualifizieren. Über die halbe Bahnrunde reichte es ihm leider nicht für den Einzug ins Final. Der Fokus lag jedoch schon vor dem Wettkampf beim Weitsprung. Dank einem sehr guten vierten Sprung auf 6.93 m sicherte er sich den tollen dritten Rang.

An der Mehrkampf-SM sicherte sich Sandra Röthlin bereits schon die Bronzemedaille bei den Frauen respektive die Silbermedaille bei den U23. Nun galt es an der Nachwuchs-SM nochmals alles zu geben. Über 100 m Hürden gehörte Sandra zu den Favoritinnen. Sie konnte ihren Vorlauf gewinnen und stand mit der zweitschnellsten Vorlaufzeit im Final. Im Final konnte sie sich nochmals um zehn Hun-

dertstelsekunden steigern und sicherte sich so souverän den zweiten Rang. Ebenfalls zu überzeugen wusste sie im Diskuswurf. Dank einem sehr weiten zweiten Wurf auf 43.14 m (PB) lag sie lange Zeit in Führung. Erst beim fünften Versuch gelang ihrer Gegnerin ein etwas weiterer Wurf und verdrängte Sandra noch auf den zweiten Schlussrang. Im Weitsprung verpasste sie das Podest um 22 cm und wurde Vierte.

Gleich bei fünf Disziplinen war Nino Portmann am Start. Dabei zeigte er einen sehr konstanten Wettkampf und es wurde einmal mehr klar, weshalb er im Zehnkampf besonders stark ist. Das beste Resultat erreichte er im 110-m-Hürdenlauf. Im Vorlauf kam er noch nicht ganz auf Touren und qualifizierte sich als Achter nur knapp für das Final. Dort konnte er sich nochmals steigern und erreichte in 15.36 s den etwas undankbaren, aber sehr guten vierten Rang. Über 100 m konnte er sich ebenfalls für das Final qualifizieren. Mit einer Zeit von knapp über 11 Sekunden (11.06 s) reichte es für den sechsten Schlussrang. Auch über 200 m und im Diskus erreichte Nino den sechsten Rang. Im Weitsprung reichte es mit einer Weite von 7.07 m für den guten fünften Rang.

Das zweite Mal in dieser Saison trat Julia Niederberger über 200 m an. Dabei kam sie verletzungsbedingt noch nicht an die schnellen Zeiten der letzten Jahre heran. Mit einer Zeit von 25.24 s reichte es dennoch für das Final, wo sie den siebten Schlussrang erreichte.

AUSZUG AUS DER RANGLISTE

Sandra Röthlin (U23)

2. Rang 100 m Hürden (13.92 s), 2. Rang Diskus (43.14 m), 4. Rang Weitsprung (5.87 m)

Michael Hofmeister (U20)

3. Rang Weitsprung (6.93 m), Vorlauf 200 m (23.52 s)

Nino Portmann (U23)

4. Rang 110 m Hürden (15.36 s), 5. Rang Weitsprung (7.07 m), 6. Rang 100 m (11.06 s), 6. Rang 200 m (22.10 s), 6. Rang Diskus (37.48 m)

Julia Niederberger (U23)

7. Rang 200 m (25.34 s)

Cédric Achermann (U20)

6. Rang Speer (47.52 m), 9. Rang Kugel (12.67 m), 9. Rang Diskus (37.35 m)



Nino Portmann



Cédric Achermann



Julia Niederberger



Michael Hofmeister



Sandra Röthlin



NACHWUCHS-SM U16/U18

Lausanne, 5./6. September 2020

Navid Kerber und Michelle Liem holen gleich zwei Mal Gold für die LA Nidwalden – ergänzt wird die starke Bilanz durch die Silbermedaille von Shirin Kerber.

Daniel Blättler

Navid durfte am Sonntag bei den U18 über 1500 m direkt zum Final antreten, nachdem der Vorlauf aufgrund von Absagen ausgefallen war. Mit einer Zeit von 4:02.75 lag er auf der Meldeliste auf Position vier – zwei Konkurrenten waren bereits unter vier Minuten gelaufen und damit die deutlichen Favoriten. Wie so oft an Meisterschaften wurde eine moderate Pace angeschlagen und bereits zu Beginn kontrollierte Navid das Geschehen souverän von Position zwei aus. Er lief ein kraftsparendes Rennen – und als es 300 m vor dem Ziel richtig zur Sache ging, hatte ihm kein Gegner etwas entgegenzuhalten. Dank einer 58er-Runde (!) entschied er das Rennen mit über einer Sekunde Vorsprung auf Moritz Ebberskotte für sich und durfte damit nach 2018 (damals über 2000 m) zum zweiten Mal einen Schweizermeistertitel feiern.

Etwas anders war die Ausgangslage von Michelle Liem: Sie war bei den U16 über 600 m als Saison-schnellste gemeldet, nachdem sie am ILV-Läufer-

meeting 1:34.10 gelaufen war. Für Michelle führte das Rennen über einen Vorlauf, welchen sie am Samstag sicher kontrollierte und in 1:39 kraftsparend ins Ziel laufen konnte. Am Finaltag setzte sie sich sogleich an die Spitze und sorgte für eine hohe Pace. Überraschenderweise war es nicht Trinity Eberhard, die Michelle nach Rennhälfte bedrängte, sondern U14-Athletin Anna Pfister. Doch Michelle blieb ruhig, liess die Gegnerin die letzte Kurve aussen laufen und setzte sich auf der Zielgerade schliesslich deutlich durch. Für die Stanserin, welche seit bald zwei Jahren im Athletikzentrum Sarnen-Unterwalden trainiert, war es die erste Einzelmedaille an einer Schweizermeisterschaft – und sogleich eine goldene.

Taktisch etwas weniger gut gelang der SM-Einsatz Shirin Kerber, die über 2000 m ihren Titel vom letzten Jahr verteidigen wollte. Sie setzte sich gleich zu Beginn des Rennens an die Spitze und leistete über die gesamten fünf Runden die Führungsarbeit. Eine Runde vor Schluss waren mit Malin Rahm und Fiona von Flüe nur noch zwei Athletinnen dran, doch diese hielten sich bis auf die Schlussgerade hartnäckig. Hier setzte Shirin zum Sprint an und es sah bis zwanzig Meter vor dem Ziel so aus, als ob sie das Rennen nach Hause laufen würde. Doch Fiona von Flüe glaubte an ihre

Chance und übersprintete Shirin noch auf den letzten Metern. Trotz Niederlage konnte sich Shirin über die Silbermedaille und eine neue PB von 6:27.00 freuen.

Neben Navid, Michelle und Shirin starteten auch Nino und Nora Baumgartner sowie Selina Odermatt in Lausanne. Nino zeigte im Dreisprung in 12.01 m eine solide Leistung, der erhoffte Exploit wie vor einem halben Jahr in der Halle (3. Rang) blieb aber aus. Ebenso bei Nora Baumgartner, die es in ihrem vorerst letzten Wettkampfeinsatz noch einmal über die 400 m wissen wollte. In 61.04 s lief sie eine Kategorie höher bei den U18 auf den guten 12. Rang, was jedoch leider nicht für die erhoffte Finalqualifikation reichte.

AUSZUG AUS DER RANGLISTE

Navid Kerber (U18)

1. Rang 1500 m (4:05.16)

Michelle Liem (U16)

1. Rang 600 m (1:35.60)

Shirin Kerber (U16)

2. Rang 2000 m (6:27.00)

Nino Baumgartner (U18)

5. Rang Dreisprung (12.01 m)

Selina Odermatt (U16)

11. Rang Hochsprung (1.50 m), 16. Rang Kugel (9.48 m), Vorlauf 80 m Hürden (13.61 s)

Nora Baumgartner (U18)

Vorlauf 400 m (61.04 s)



Nino Baumgartner



Navid Kerber (Mitte)



Nora Baumgartner



Shirin Kerber (rechts)



Michelle Liem (Mitte)



SCHWEIZERMEISTERSCHAFT AKTIVE

Basel, 11./12. September 2020

Mit Nino Portmann, Sandra Röthlin, Florian Lussy und Anna Jurt war die LA Nidwalden gleich vierfach an der SM der Aktiven in Basel vertreten. Um die Medaillen mitreden konnten wir leider nirgends – die starke Konkurrenz am besten genutzt hat Nino Portmann mit zwei neuen persönlichen Bestleistungen.

Daniel Blättler

Sowohl im Weitsprung (7.15 m) als auch über 200 m (22.02 s) war der Beckenrieder so stark wie noch nie und der Formaufbau für den Saisonabschluss am Mehrkampf in Hochdorf stimmt. An diesem Wettkampf möchte Nino nun die 7000er-Marke knacken, die er Anfang August in Langenthal verpasst hatte. Für die weiteren Nidwaldner/innen war die Aktiv-SM ein Wettkampf zum Vergessen: Florian Lussy kam über 5000 m gar nicht auf Touren und lief knapp 30 Sekunden langsamer als zu seinen besten Zeiten in den USA. Ebenso Sandra Röthlin, die in keiner ihrer drei Disziplinen Weitsprung, Diskus und 100 m Hürden ihr Potenzial abrufen konnte. Anna Jurt war bei ihrer ersten Aktiv-SM über 1500 m am Start – in 4:51 leider auch mit mässigem Erfolg.

Während für Anna (Pentathlon) und Sandra (Siebenkampf) andere Wettkämpfe einen höheren Stellenwert haben, war es für Florian Lussy ein Wettkampf, auf welchen er nun viele Wochen hintrainiert hatte. Wo liegen die Gründe, dass es für Florian nicht wunschgemäss geklappt hat? Auf diese Frage sowie über die Pläne für die nächste Saison gibt Florian Lussy auf der folgenden Seite gleich selber Auskunft.

AUSZUG AUS DER RANGLISTE

Nino Portmann

8. Rang Weitsprung (7.15 m), Vorlauf 100 m (10.95 s), Vorlauf 200 m (22.02 s), Vorlauf 110 m Hürden (15.84 s)

Sandra Röthlin

11. Rang Weitsprung (5.36 m), 11. Rang Diskus (37.66 m), Halbfinal 100 m Hürden (14.23 s, VL 14.15 s)

Florian Lussy

17. Rang 5000 m (14:46.84)

Anna Jurt

Vorlauf 1500 m (4:51.87)

FUSS FASSEN IN DER SCHWEIZ

Erfahrungsbericht von Florian Lussy

Die Verschiebung meines Trainingsumfelds von Texas in die Schweiz zeigte einige Herausforderungen auf. Obwohl ich seit meiner Rückkehr in die Schweiz mehr Zeit für Training und Erholung hatte, fühlten sich die letzten Monate eher wie ein Krampf an. Dies zeichnete sich bereits in meinen ersten zwei Rennen ab und auch an der Aktiven-Schweizermeisterschaft war es nicht anders. Ich fühlte mich im Rennen zwar lange sehr gut, doch als es ernst galt, konnte ich einfach nicht reagieren. Der 17. Rang und die Zeit von 14:46 stehen sinnbildlich dafür. Dass ich so deutlich hinter meinen Erwartungen blieb, war für mich etwas überraschend, doch es gibt einige Gründe, weshalb ich nie auf Touren kam.

Ein Einfluss hatte sicher die Tatsache, dass ich bereits seit geraumer Zeit mit einer Verletzung der Ferse laboriere. Zwar konnte ich noch immer solid trainieren und auch im Wettkampf war ich nahezu schmerzfrei, doch trotzdem waren die Beschwerden omnipräsent. Dies hatte zeitweilen Einfluss auf Moral, aber auch Selbstvertrauen. Seit einer Woche habe ich nun eine Diagnose, was die Planung für die nächsten Monate einfacher macht. So werde ich zuerst eine etwas längere Trainingspause machen, bevor es dann in die Vorbereitung für den Frühling geht.

EINLEBEN IN DER HAUPTSTADT

Während dieser Trainingspause werde ich aber nicht einfach auf der faulen Haut liegen. Mein Ziel ist es, aus den vergangenen Monaten zu lernen und einige Projekte umzusetzen, um meinen (Sport-) Alltag zu optimieren. Einen ersten Schritt dafür habe ich vor wenigen Wochen bereits gemacht: Ich bin in die Schweizer Hauptstadt gezogen, um mich dort der Trainingsgruppe von Beat Aeschbacher und Sandra Gasser anschliessen zu können. In den letzten Monaten trainierte ich in Nidwalden häufig alleine. In dieser Zeit merkte ich, wie wichtig es für mich ist, eine Trainingsgruppe um mich herum zu haben. Für mich bringt dies eine gewisse Lockerheit in den Trainingsalltag, was mir während meiner Zeit in meiner Heimat etwas fehlte. Nachdem ich in den vergangenen Jahren bereits in St. Moritz mit dieser Gruppe unterwegs war, bin ich überzeugt, dass dies für mich die optimale Variante ist. So freue ich mich bereits riesig, in einigen Wochen wieder in das Training einsteigen zu dürfen und bin gespannt, was die kommende Saison bringt.



Aline und Anja



Tim, André, Elena, Nino, Jonas und Aaron



Michael Hofmeister



Cédric Achermann



Selina Odermatt



Tim Jakob



Dani, Aline und Sabine



Alessia, Angelika und Enya



Speakerteam Jasmin und Walter



ILV-EVENT SPRUNG UND WURF

Sarnen, 13. September 2020

Die Wetterbedingungen für den Wettkampf waren optimal. Die Sonne schien und es tauchten kaum Wolken am Himmel auf. An solch einem Tag musste es fast gute Leistungen von den Athletinnen und Athleten geben – und tatsächlich war dies der Fall. Mit 16 Gold-, 11 Silber- und 14 Bronze-Auszeichnungen war die LA Nidwalden den anderen Vereinen deutlich überlegen.

André Briker

Vor allem ein Athlet überzeugte an diesem Tag. Tim Jakob gewann gleich zwei Bronze- und eine Silbermedaille. Im Speerwurf knackte er erstmals die 40-Meter-Marke und wurde somit Zweiter. Auch im Kugelstossen wusste er mit 9.53 m und einem dritten Rang zu überzeugen. Dasselbe gilt für den Weitsprung, wo er mit 4.94 m ebenfalls Bronze holte. Bei den U20-Männern waren nur zwei Athleten der LA Nidwalden am Start. Dabei stach vor allem Michael Hofmeister mit seinen 6.89 m im Weitsprung heraus. Auch Cédric Achermann konnte sein Können im Kugelstossen, Weitsprung, Speer- sowie Diskuswurf unter Beweis stellen. Dabei gelang ihm

im Weitsprung mit 6.16 m eine PB. Im Hochsprung der U18-Männer waren nur drei Athleten am Start – darunter Jonas Fischer und André Briker. Mit 1.70 m konnte sich Jonas den zweiten Rang sichern. André wurde mit einer Höhe von 1.55 m Dritter. In derselben Disziplin bei den U16-Männern konnte Jonas König mit einer übersprungenen Höhe von 1.55 m und dem dritten Rang überzeugen. In der Kategorie U14-Männer wurde Sven Rymann mit 1.49 m Zweiter. Auch im Weitsprung wusste er mit 4.80 m und dem dritten Rang zu überzeugen. Dasselbe gilt im Kugelstossen, wo er mit einer Weite von 9.07 m ebenfalls Dritter wurde. Was nicht unerwähnt bleiben darf, sind die drei Goldmedaillen von Tim Spichtig. Er wurde in der Kategorie U12-Männer im Ballwurf, Weitsprung und Kugelstossen Erster. Nicht nur die Männer, sondern auch die Frauen zeigten an diesem Tag Topleistungen. Im Kugelstossen der U14 holte sich Enya Rohrer mit 9.14 m die Goldmedaille. Auch im Diskus- und Speerwurf wurde sie Inner-schweizer-Meisterin. Bei den U12-Frauen konnte sich Anja Christen mit 4.37 m im Weitsprung als Erstplatzierte krönen lassen. Im Kugelstossen derselben Kategorie schnappte sich Aline Rymann mit einer PB von 6.98 m die Goldmedaille.



STAFFEL-SM

Zug, 20. September 2020

Die Schweizer Staffel-Meisterschaften in Zug waren einer der letzten Höhepunkte der Bahnsaison 2020. 352 Teams von Vereinen und Leichtathletikgemeinschaften aus der ganzen Schweiz gingen auf Medaillenjagd. Die LG Nidwalden bildet an Teamwettkämpfen bekanntlich zusammen mit den Obwaldner Vereinen die LG Unterwalden. Dabei gab es dieses Jahr zwei Medaillen zu feiern.

Remo Blättler

Die 3×1000-m-Staffel mit Katharina Jurt, Shirin Kerber und Michelle Liem nahm sich für ihr Rennen viel vor. Nach dem Schweizerrekord vor zwei Jahren mit ähnlichem Team durften sie auch dieses Jahr wieder eine sehr gute Rangierung erwarten. Sie liefen wiederum ein sehr schnelles Rennen und waren zusammen mit COA Petit-Léman weit vor den anderen Teams. Im Schlussspurt mussten sie sich lediglich um zwei Hundertstelsekunden geschlagen geben, dürfen sich jedoch mit einer sehr schnellen Zeit von 9:02.86 Vizeschweizermeisterinnen nennen. Bis zu diesem Rennen hätte diese Zeit noch einen deutlichen Schweizerrekord bedeutet.

Eine Kategorie älter bei den U18 lief Nicole Niederberger, Arianne Krummenacher und Florina Jurt ebenfalls die 3×1000-m-Staffel. In einem Rennen mit deutlichen Abständen sicherten sie sich den dritten Rang in 9:36.15 und so die zweite Medaille an der diesjährigen Staffel-SM.

Bei den U20 liefen Navid Kerber, Jonas Duss, Michael Hofmeister und Cédric Achermann die Olympische Staffel. Diese setzt sich aus 800 m, 400 m, 200 m und 100 m zusammen. Mit einer Zeit von 3:23.71 kamen sie dem Vereinsrekord aus dem Jahr 2014 sehr nahe. Diese gute Zeit reichte für den vierten Rang – zwei Sekunden fehlten zur Bronze-medaille.

Die letzte Staffel, welche für die LG Unterwalden an der Startlinie stand, war die 5×80-m-Staffel der U16. Das Team mit Selina Odermatt, Lya Niederberger, Elena Christen, Alessia Coelho und Lianne Imfeld lief die Bahnrunde in einer Zeit von 52.63 s. Diese Zeit reichte leider nicht für die Finalqualifikation.



Elena Christen, Alessia Coelho, Lya Niederberger, Lianne Imfeld und Selina Odermatt



Shirin Kerber (links)



Katharina Jurt, Shirin Kerber und Michelle Liem



Florina Jurt, Nicole Niederberger und Arianne Krummenacher



Navid Kerber, Jonas Duss, Michael Hofmeister und Cédric Achermann



Michelle Liem



Shirin Kerber (Mitte)



Vanessa Feierabend (rechts)



Katharina Jurt



Niklas Christen



Florina Jurt (rechts)



Niklas Christen (rechts)



Shirin Kerber (274)



SCHWEIZERFINAL MILLE GRUYÈRE

Monthey, 26. September 2020

Jeweils im Herbst findet der Schweizerfinal des 1000-m-Rennens «Mille Gruyère» statt. Während der ganzen Saison konnte man sich an verschiedenen Rennen für das Final qualifizieren. Von der LA Nidwalden schafften dies fünf Athletinnen und Athleten. Shirin Kerber konnte dabei ihr Rennen souverän gewinnen!

Remo Blättler

Dank einem sehr guten Rennen anfangs September konnte sich Vanessa Feierabend das erste Mal für den Schweizerfinal qualifizieren. Auch jetzt zeigte sie wieder ein gutes Rennen, verpasste ihre persönliche Bestleistung knapp und klassierte sich in einem Rennen mit sehr knappen Abständen in der Mitte des Feldes auf dem 15. Rang.

Bei den gleichaltrigen Jungs stand Niklas Christen an der Startlinie. Im Gegensatz zu Vanessa konnte er sich in der Vergangenheit schon öfters für das Final qualifizieren. Dementsprechend gross waren seine Ambitionen. Mit einer tollen neuen persönlichen Bestleistung von 3:07.06 sicherte sich Niklas den fünften Rang.

Shirin Kerber hatte bei ihren letzten beiden Schweizermeisterschaften das Hundertstelglück nicht auf ihrer Seite und verpasste den Sieg im 2000 m respektive in der 3×1000-m-Staffel äusserst knapp. Doch diesmal klappte es! Mit einer Zeit deutlich unter drei Minuten (2:57.63) sicherte sie sich den Sieg mit knapp zwei Sekunden Vorsprung.

Die Zwillinge Katharina und Florina Jurt trainieren vermehrt für den Modernen Fünfkampf. Dennoch sind sie immer noch bei Rennen auf der Bahn anzutreffen. Auch bei ihnen gab es wieder ein sehr grosses Startfeld. Mit einer neuen Saisonbestleistung (3:08.96) schaffte Katharina als Neunte den Sprung in die Top Ten. Mit 3:14.17 sicherte sich Florina den 15. Rang.

Nach diesem Rennen steht für die meisten eine Trainings- bzw. Wettkampfpause auf dem Programm, bevor es im Herbst hoffentlich mit den Strassen- und Weihnachtsläufen weiter geht.

Herzliche Gratulation!



VELOTOUR EUROPAPARK

3. bis 5. Oktober 2020

Um 7.30 Uhr wollten wir uns wie geplant im Eichli treffen und losfahren. Doch wegen des Regens wurde der Treffpunkt auf 10.30 Uhr verschoben. Wir durften sogar mit dem Car bis nach Aarau fahren, aber natürlich zuerst einmal Gepäck und Velos verstauen, einsteigen und losfahren. Um 11.45 Uhr stiegen wir aus dem Car und machten uns in verschiedenen Gruppen auf den Weg. Da Loris Kette rausgefallen war, verloren wir die andere Gruppe und wussten nicht wo weiter. Schlussendlich trafen wir uns wieder und assen unser selbst mitgenommenes Mittagessen. Nach etwa einer Stunde fuhren wir in einer anderen Gruppe, die nach Stärke eingeteilt war, weiter. Es ging fast immer hinauf oder hinunter und gegen 18 Uhr kamen wir in Basel bei der Jugendherberge an (insgesamt sind wir ungefähr 55 km gefahren). Für alle war die Ankunft eine grosse Erleichterung und fast alle waren erschöpft. Nach dem Duschen gab es Nachtessen und danach einen gemütlichen freien Abend, an welchem die meisten Tischtennis gespielt haben. Um 22 Uhr mussten wir das Handy abgeben, danach war im Gebäude Nachtruhe. Am Morgen wurden wir um 7 Uhr geweckt, eine Stunde später gab es Morgenessen. Danach packten wir unsere Sachen

und machten uns in unseren Gruppen auf den Weg über die Grenze nach Deutschland. Am Mittag machten wir eine lange Pause. Wir durften sogar in den Kebabladen und Essen holen. Einige spielten nachher und einige schliefen fest ein. Eine oder zwei Stunden später machten wir uns wieder auf den Weg. Die meiste Zeit fuhren wir in gemischten Gruppen an einem Fluss entlang. Am Schluss, als wir von Weitem den Europapark sahen, waren wir so glücklich wie noch nie, denn alle waren erschöpft und müde. Angekommen durften wir in unsere Tipi-Zelte und uns für das Abendessen und den schönen Abend bereiten, an dem wir viel Zeit mit den mitgereisten Eschenbacher verbringen durften. Am nächsten Tag standen wir mit voller Spannung auf, packten zusammen und machten uns so schnell wie möglich bereit, damit wir bei den Achterbahnen nicht lange anstehen mussten. Alle hatten Spass und vergnügten sich sehr, aber leider mussten wir schon um 17 Uhr beim Ausgang sein, um das Gepäck und die Velos abzuholen und alles im Car zu verstauen, damit wir eine gute Heimfahrt hatten.

Hanibal Desale





MEHRKAMPF-MEISTERSCHAFTEN

Hochdorf, 26./27. September 2020

Während der Anlass in den Nachwuchskategorien von Nidwaldner Seite sehr gut besucht wurde, mussten die beiden Siebenkämpferinnen Sandra und Tina sowie die beiden Zehnkämpfer Nino und Cédric leider verletzungs- oder formbedingt absagen.

Daniel Blättler

Der Anlass fand Ende September bei kalten Bedingungen statt und alle waren froh, dass der für Samstag vorhergesagte Dauerregen schliesslich doch nicht eintraf. Man fühlte sich trotzdem bereits wie im November, was sicher einen negativen Einfluss auf die Leistungen gehabt hatte. Doch es hatten alle die gleichen Voraussetzungen...

Am ersten Tag waren die U18-Jungs sowie die U16-Mädchen mit ihrem Fünfkampf an der Reihe. Nino Baumgartner sorgte hierbei mit Rang zwei in der unlizenzierten Kategorie für den einzigen Podestplatz aus Nidwaldner Sicht. Er zeigte in allen Disziplinen gute Leistungen und im abschliessenden 1000-m-Lauf erreichte er sein grosses Ziel – die Zeit unter drei Minuten – mit einem taktisch hervorragenden Rennen. Beinahe hätte es sogar noch zum

Kategoriensieg gereicht und sein Konkurrent lag in der Endabrechnung schliesslich nur noch 13 Punkte vor ihm. Bei den Mädchen verbesserte Selina Odermatt ihre Fünfkampfmarke der Schweizermeisterschaft um 45 Punkte und erreichte im starken Feld den guten siebten Rang. In der ILV-Wertung durfte sie als Zweite sogar eine Medaille entgegennehmen.

Am Sonntag waren die Kategorien U12 und U14 an der Reihe. Hier gelang Tim Spichtig als Sechster im Vierkampf der U12-Jungs das beste Resultat. Tim überzeugte im Ballwurf mit 37.50 m und im Weitsprung mit 4.22 m und durfte sich schliesslich als Gesamt-Sechster und ILV-Meister feiern lassen. Am ärgsten bedrängt wurde er von Vereinskamerad Moreno Würsch, der über 60 m unter der 9-Sekunden-Marke blieb und einen guten 1000-m-Lauf lief. Ebenfalls einen überzeugenden Vierkampf zeigte Anja Christen, die als Sechste bei den gleichaltrigen Mädchen den zweiten Rang in der Inner-schweizer Wertung belegte. In der Kategorie U14 zeigten mehrere Athletinnen und Athleten starke Einzelresultate (Enya Rohrer, Kugel: 9.23 m/Sven Rymann, 1000 m: 3:25/ Marilou Krienbühl, Weitsprung: 4.78 m). Um ganz nach vorne zu kommen, fehlte allen Dreien aber die Konstanz.

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!

LA NIDWALDEN
LEICHTATHLETIK

CONCORDIA
Dir vertraue ich

Wichtig zu wissen:

- Je mehr Registrationen wir erreichen, desto mehr Beiträge erhalten wir.
- 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.

A 92 D 01

ZUKUNFTS-PERSPEKTIVEN

RUAG

ENZO
Dein Beitrag macht den Unterschied.

Entfaltungspotenzial bei RUAG hat viele Namen. Denn unser Angebot an Aus- und Weiterbildung, Chancen und Jobs ist so vielfältig wie die Skills und Wünsche unserer Mitarbeitenden. Wir freuen uns auf deine Bewerbung – und namentlich auf dich.

➤ WEITERE INFORMATIONEN
www.ruag.ch
berufsbildung@ruag.ch

Um meine Ziele
zu erreichen,
lasse ich mich
von Profis
coachen.

Mehr vom Leben



Ein erfolgreiches Finanzmanagement
ist einem Langstreckenlauf ähnlich.
Wir begleiten Sie bei Ihren Vorhaben
Schritt für Schritt.



Nidwaldner
Kantonalbank

WIR BEWEGEN
DIE SCHWEIZ.



**MIT ELEF® TREPPEN
GEHT ES AUFWÄRTS.**
GERADE. GEWENDELT. FALTTREPPEN.
ms-element.ch

Modular. Schnell. Individuell.

MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG
6221 Rickenbach LU
Tel. 0848 200 210
info@ms-element.ch



MÜLLER-STEINAG
ELEMENT AG