



**LA NIDWALDEN**  
Leichtathletikverein

# LA-Sprint

Nr. 2/2014



Hauptsponsor



Ausrüstungssponsor



Hauptsponsor NW-Lauf



Printpartner





# Erfolg ist, sich auch ohne Podestplatz als Sieger zu fühlen.

Gemeinsam wachsen.



Nidwaldner  
Kantonalbank

**RAMSEIER** steht für

- ✓ 100% Naturreinheit
- ✓ ohne Zuckerzusatz
- ✓ Schweizer Obst



*natürliche Geschwister*



Die Kraft der Natur

ramseier.ch



## LA-Sprint 2/2014

Vorwort des Präsidenten .....	<b>3</b>
Trainingslager Latsch .....	<b>4</b>
Trainingslager Meilen .....	<b>4</b>
Nidwaldnerlauf .....	<b>7</b>
Meeting Willisau .....	<b>10</b>
Swiss Athletics Sprint .....	<b>12</b>
UBS Kids Cup, Ausscheidung in Stans .....	<b>13</b>
Nachmittagsmeeting Horw .....	<b>14</b>
Innerschweizer Staffelleisterschaften, Küsnacht .....	<b>16</b>
Frühjahrsmeeting Sarnen .....	<b>18</b>
SVM Hochdorf .....	<b>20</b>
Trainingstag U14 .....	<b>23</b>
Vereinssporttag .....	<b>24</b>
UBS Kids Cup, Kantonalfinal in Sarnen .....	<b>25</b>
Interview mit Fiona Steffen .....	<b>28</b>
CLUB 2014 / LA Nidwalden .....	<b>30</b>
Mille Gruyère Emmenbrücke .....	<b>31</b>
Regionenmeisterschaften in Muttenz .....	<b>34</b>
ILV-Meisterschaften in Zug .....	<b>37</b>

**Erscheinungsdaten LA-Sprint 2014: Mai, August, Oktober**  
**Redaktionsschluss LA-Sprint 3/2014: 30. September 2014**

### **Redaktionsteam:**

Daniel Blättler	Tel. 041 260 09 13	dani.bl@gmx.ch
Christian Gloor	Tel. 041 610 51 26	christian.gloor@gmx.ch
Jürg Eggerschwiler	Tel. 041 610 62 26	juerg.eggenschwiler@kfnmail.ch

### **Layout**

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

### **Sponsoring/Inserate**

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

### **Druck**

ABC Druck + Kopie, Luzern

### **Auflage**

250 Exemplare

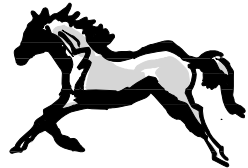


Entdecken Sie an der Hirschmattstrasse 42 unseren kleinen  
Kopierladen. Wir sind keine Papiertiger, betreiben keine Vogel-



Strauss-Politik und schmücken uns nicht mit  
falschen Federn. Dafür überzeugen wir Sie mit paradiesischer

Qualität, liefern Ihnen alles in vollem Galopp



und schiessen bei den Preisen nie den Vogel ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem kleinen Reich.

Ihr **ABC** DRUCK+KOPIE-Team



Hirschmattstrasse 42, 6003 Luzern, Tel. 041 210 91 31, Fax 041 210 91 32



## Vorwort des Präsidenten

Liebe LA-Familie

Zu Beginn der Sommerferien kann eine erste Bilanz über die Bahnsaison gezogen werden. Diese lässt sich einmal mehr sehen. Anlässlich der Staffelleisterschaften gewann die LG Unterwalden 12 Medaillen. An den Regionenmeisterschaften durfte sich Tina Baumgartner über 600 m die Goldmedaille umhängen lassen, Remo Blättler gewann Silber über 3000 m.



Noch erfreulicher lief es an den Einkampfmeisterschaften, welche der LA Nidwalden nicht weniger als 30 Medaillen und 11 Titel bescherte. Lediglich der TSV Rothenburg war etwas erfolgreicher, hingegen blieb der grosse LC Luzern bereits hinter uns.

Leider hat das Ganze auch eine Kehrseite. Unser Erfolg basiert teilweise darauf, dass bei gewissen Kategorien nur sehr kleine Felder am Start waren. Gewisse Disziplinen kamen gar nicht erst zustande. An uns kann es nicht liegen, waren wir doch zahlreich vertreten. Aber im Verband muss man sich Gedanken machen, wie der Stellenwert der Innerschweizer Meisterschaften wieder erhöht werden kann. Mag sein, dass der ungewohnte Termin und die Terminkollision mit namhaften nationalen Meetings eine Rolle gespielt haben.

Es bleibt zu hoffen, dass die EM 2014 in Zürich den gewünschten Boom in der Schweiz auslöst und der Leichtathletik zu neuen Höhenflügen verhilft.

*Euer Präsident: Jürg Eggerschwiler*



## **Trainingslager Latsch, 19. bis 27. April**

Es war endlich wieder soweit: 32 AthletInnen der LA Nidwalden machten sich auf nach Latsch im Südtirol. Mit dabei waren auch zwei Obwaldner und ein Horwer Athlet, die das enggestrickte Trainingsprogramm mitmachten.

Die Leichtathletikanlage und die umliegenden Bike- und Wanderwege in Latsch waren eine hervorragende Trainingsgrundlage und die Leiter haben top organisiert und motiviert. Zur Freude aller war das Wetter sonnig warm, sodass neben der Bikinifigur auch am passenden Haut-Teint gearbeitet wurde.

Natürlich wurde nicht nur hart trainiert, der Spassfaktor war bei allen Beteiligten hoch, sei das bei spannenden Tischtennis-, Minigolf-, Töggeli- und Dogwettkämpfen, dem Ausflug nach Meran oder bei den lustigen Gesprächen beim (wie immer ausgezeichneten) Essen. Und eine Glacé in der Gelateria Helene durfte natürlich auch nicht fehlen. Zur Erholung setzte man sich in den Whirl Pool oder liess sich von unserer Masseurin Pia durchkneten.

Trotz kleinen Pannen kann auf ein erfolgreiches Lager ohne zu grosse Verletzungen und zu grossen Inventarschaden zurückgeschaut werden.

Es waren acht unvergessliche Tage, und die nicht-schwachen Hagscheien sind nächstes Jahr wieder dabei :-)

*Daphne Bösch*

## **Trainingslager Meilen, 27. April bis 1. Mai**

Im Rahmen der Zusammenarbeit mit der LG Unterwalden durften bereits zum dritten Mal Athlet/innen aus Nidwalden am traditionellen Lager in Meilen teilnehmen. Neben acht Athlet/innen aus der U14-Gruppe nutzten mit Celine Inglin und Julia Niederberger auch zwei U16-Athletinnen diese Chance. Von der Leiterseite war mit Daniel Blättler zum ersten Mal ein Nidwaldner Trainer mit im Team und mit Küchenchef Marco Portmann stellte die LA Nidwalden einen weiteren wichtigen Mann für das Gelingen.

Das Lager in Meilen unterscheidet sich deutlich vom Nidwaldner Trainingslager in Latsch. Anstelle eines Dreisternhotels logiert man in Meilen in einer Militärunterkunft, die wohl viele aktive und ehemalige Armeeangehörige an ihre Zeit im Dienst erinnern wird: Drei Lagen Betten, mässig bequeme Matratzen, Gewehrrechen, keine Fenster, phosphorierende Signalisationen an den Wänden etc. etc. Doch bedingt durch die Lüftung (Verbund mit dem anliegenden Hallenbad) ist das Klima im Inneren sehr angenehm und gemütlich. Was natürlich fehlt ist die Terrasse mit den Liegestühlen, doch das Wetter war eh die ganze Woche ziemlich feucht, so dass sünnele nicht in Frage gekommen wäre...

Bzgl. Ordnung musste man in Meilen aufgrund der relativ engen Platzverhältnisse ziemlich diszipliniert sein. Im Grossen und Ganzen klappte das gut und obwohl in Latsch die Zimmermädchen ihren Dienst zur Zufriedenheit machten, sah es dort in manchem Zimmer doch chaotischer aus als in den Gruppenschlägen in Meilen:-). Die Duschen und Garderoben durften im angrenzenden Gebäude gebraucht werden und dank hervorragender Lüftung trockneten die üblicherweise nassen Kleider über Nacht jeweils ohne Probleme. Neben der externen Garderobe und dem Hallenbad, das rege besucht wurde, standen den Athlet/innen die komplette Leichtathletikanlage inkl. Rundbahn, 2 gut eingerichtete



Hallen und der Krafraum zur Verfügung. Zum tollen Gesamtpaket in Meilen gehörte schliesslich auch eine sehr gut eingerichtete Küche, in der sich Küchenchef Marco Portmann sichtlich wohl fühlte.

Marco zauberte mit seinem beschränkten Budget (die Kids bezahlten ja lediglich 150 Fr. für das gesamte Lager) tolle Menus auf den Teller und beeindruckte mit der Kunst der Restenverwertung. Am letzten Abend schliesslich durfte er zur Zufriedenheit von Lagerchefin Marina Vogler verkünden, dass er mit 7.50 Fr. pro Person und Tag sogar noch unter dem militärischen Ansatz gelegen hatte. Sandro Jöri übernahm neben seinen zahlreichen anderen Aufgaben jeweils die Leitung für den Abwasch, wo die Stimmung jeweils überraschend gut war. Auch mit der Nachtruhe klappte es ziemlich gut und wer sich nicht daran hielt, wurde am letzten Morgen in die Putzequipe eingeteilt.

Die Stimmung während des Lagers war trotz des mässigen Wetters ausserordentlich gut. Neben einem Film- und einem Spieleabend wurden die Athlet/innen an einem Abend von Thomi Ryman ins Massieren eingeführt und durften dann gleich selber ausprobieren resp. hinhalten. Kartenspiele und Töggele waren hoch im Kurs und dank einem überraschend starken Obwaldner Gegner kam sogar Dani kräftig ins Schwitzen. Die längste Partie dauerte so immerhin rund 40 Minuten...

Schliesslich wurde auch trainiert – 2 Mal pro Tag mit Ausnahme des Montags, wo die Kids nach einem Besuch bei der Hängebrücke im Dorf einkaufen durften. Gemäss Planung hätten alle Disziplinen 2 Mal auf dem Programm stehen sollen, doch das Ganze war dann wohl doch etwas zu ambitioniert und der Regen zwang manche Gruppe in die Halle. So kamen Julia und Celine einmal in Genuss eines Power Core Trainings und bei den U14 musste der beliebte Hochsprung daran glauben... Alle Athlet/innen nahmen an einem ins Training integrierten UBS Kids Cup teil, daneben wurden die Staffeln im Hinblick auf die Meisterschaften bereits in den fixen Zusammenstellungen gelaufen. Beim Stabhochsprung konnten die Stäbe des TSV Emmenstrand benutzt werden und die Sprünge in den





Weitsprungsand brauchten einiges an Überwindung. Am letzten Nachmittag schliesslich griffen die U14-Athlet/innen in einem Staffellauf den 5000 m-Weltrekord der Frauen an, was gelang. Tina Baumgartner und Nadine Strik, die beide einen sehr guten Eindruck machten, durften dagegen zum Abschluss mit Dani ein Bahntraining absolvieren, in welchem beide sehr schnelle Zeiten liefen.

So gingen die 5 Tage wie im Flug vorbei und schon bald war man wieder auf der Heimreise. Die meisten Stimmen nach dem Lager waren positiv, gerühmt wurden die netten Leiter/innen, die tolle Anlage, die friedliche Gruppe und dass man viel profitiert hatte in den Trainings. So kann davon ausgegangen werden, dass wir auch im 2015 wieder mit von der Partie sein werden, vielleicht mit dem einen oder anderen Leitergesicht aus NW?

*Daniel Blättler*



*Janis Zimmermann*



*Tim Schmid*



## 18. Nidwaldnerlauf vom 10. Mai 2014

Dank dem grossartigen Einsatz von rund 60 Funktionären konnte der traditionelle Nidwaldnerlauf auf dem Waffenplatz-Areal in Wil/Oberdorf als erfolgreicher Anlass durchgeführt werden. Das gut eingespielte OK der LA Nidwalden leistete dazu intensive Vorarbeiten. Zum guten Gelingen beigetragen hat auch das schöne Wetter. So durften über 470 Läuferinnen und Läufer einen fairen Wettkampf bestreiten und wurden mit einem Erinnerungspreis und mit etwas Glück noch mit weiteren verlosteten Geschenken belohnt.

Die organisierende LA Nidwalden konnte mit seinen Läufern nicht nur zur grossen Beteiligung beitragen, auch die guten Rangierungen dürfen sich zeigen lassen. So kam der Tagessieger Martin Filliger und weitere Kategoriensieger, vor allem beim Nachwuchs aus dem eigenen Verein.

### **Vereinsmitglied wurde Tagessieger**

Martin Filliger überquerte nach 6.64 km als Erster die Ziellinie mit einer Zeit von 22.31 Minuten und gewann somit auch die Kategorie Hauptklasse. Die berechtigte Freude von Martin war gross, die Anstrengung während dem Lauf war jedoch hart. «Ich freue mich sehr auf meinen ersten Tagessieg und dies noch bei meinem Verein, der LA Nidwalden». Martin Filliger führte vom Start weg das grosse Läuferfeld (74 Teilnehmer in sechs verschiedenen Kategorien) an und konnte seinen Vorsprung kontinuierlich bis ins Ziel ausbauen. Das aktive Vereinsmitglied bestritt schon als Junior und anschliessend als Aktiver sein Heimrennen. Am 10. Mai konnte er sich dank seinem jahrelangen fleissigen Training in die Liste der Tagessieger eintragen lassen.

Nach Michael Odermatt (Rothenburg) erreichte Mathias Fanger, LA Nidwalden, das Ziel als Dritter in der Kategorie Hauptklasse. Der Sieger bei den Senioren, Araya Michael, Oberdorf, durchlief das Ziel nur 48 Sekunden nach dem Tagessieger. Dieses Jahr wies die Kategorie Senioren 50+ mit 18 Rangierten (wie die Hauptklasse) eine sehr gute Beteiligung aus. Markus Gander, Beckenried, war in diesem Feld gut eine Minute schneller als Beat Barmettler, Stans.

### **Rita Leibundgut war die schnellste Frau**

Bei den Frauen wurde der Tagessieg erst auf dem letzten Kilometer entschieden. Die routinierte Läuferin Rita Leibundgut aus Sarnen setzte rund 500 Meter vor dem Ziel zum Spurt an und überholte Sophie Andrey aus Andermatt. Die 40-jährige Rita Leibundgut gewann mit einem Vorsprung von 20 Sekunden, was auch den Sieg bei den Seniorinnen bedeutete. Die Zweiteinlaufende, Sophie Andrey, siegte bei der Hauptklasse vor Nicole Lütolf, Ennetmoos.

### **Sehr knappe Entscheidungen über 3,3 km**

Über die Distanz von 3.3 km gewann in der Kategorie Jugend A Tobias Dönni, Wolfenschiessen, mit sieben Sekunden Vorsprung auf Andrin Näpflin, Beckenried. Bei den jüngeren Knaben, Jugend B, gab es für zwei schnelle Athleten der LA Nidwalden eine hauchdünne Entscheidung: Der 15-jährige Lukas Egli lief eine Zeit von 12.34 Minuten. Der 13-jährige Fabio Christen musste sich nur um eine Sekunde geschlagen geben. Seine Leistung wurde mit der Silbermedaille belohnt.

Bei den weiblichen Teilnehmerinnen lief die 14-jährige Rahel Blättler am schnellsten. Mit der Zeit von 12.45 Minuten gewann sie die Kategorie Jugend B. Die Tochter der Tagessie-



gerin, Amy Leibundgut, erkämpfte den zweiten Rang. Hinter ihr folgten zwei Läuferinnen der LA Nidwalden: Delia Barmettler (3.) und Samira Odermatt (4). In der Kategorie Jugend A erhielt Daphne Bösch mit ihrem Sieg die Goldmedaille. Mit genau 13 Minuten lief sie 15 Sekunden vor Corinne Gisler, Oberdorf, ins Ziel.

### **Gold für Navid Kerber und Tina Baumgartner**

Bei den jüngsten Mädchen (Schülerinnen C) gab es auch ganz knappe Entscheidungen um den Kategoriensieg. Nora Baumgartner, LA Nidwalden, überquerte die Ziellinie nur zwei Sekunden nach der Siegerin Tina Binkert, Alpnach. Die Kategorie Schülerinnen B gewann Chiara Arnet, Engelberg. Die Silber- und Bronzemedaille wiederum mit Zoé Beck und Nicole Niederberger verdienten Läuferinnen der LA Nidwalden. Bei den Schülerinnen A belegten Rang 1 – 7 fünf Athletinnen der LA Nidwalden. Tina Baumgartner gewann überlegen vor Nadine Strik. Auf Rang vier und fünf folgten Jasmin Gauch und Silvana Waser. Julia Häberli erkämpfte Rang 7. Nach ihr sind in der gleichen Kategorie noch neun weitere Läuferinnen von der LA Nidwalden aufgeführt.

Bei den Knaben dominierte der 11-jährige Navid Kerber das grosse Feld der Schüler B und gewann somit die Goldmedaille, Nino Baumgartner verpasste das Podest nur um eine Sekunde.

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

*Herbert Imboden*



*Start der Schüler B mit 37 Läufern*



*Tagessieger Martin Filliger*



*Luzia Mathis liefert alle wichtigen Infos*



*2. Rang für Zoé Beck und 3. Rang für Nicole Niederberger*



## Meeting Willisau, 10. Mai 2014

Während in Oberdorf der Nidwaldnerlauf über die Bühne ging, nutzten 8 Athlet/innen in Willisau die Möglichkeit, einen Disziplinenstart zu machen. Sogar die drei Läufer Ramon Christen, Mirko Blättler und Daniel Blättler zogen das Meeting der Laufveranstaltung vor und begaben sich auf den Unterdistancen über 600 m resp. 1000 m an den Start. Dabei hatten alle drei etwas Pech bei der Serieneinteilung und Ramon kam über 600 m in die deutlich schlechter besetzte 2. Serie. Hier machte er das einzig Richtige und sorgte von Beginn an für eine hohe Pace. Trotz Wind stoppte die Durchgangszeit über 400 m bei schnellen 54 Sek., in Folge musste Ramon der schnellen ersten Runde etwas Tribut zollen. Doch die allesamt ältere Gegnerschaft hatte auch auf den letzten 200 m nichts gegen den U18-Athleten einzuwenden und so gewann Ramon das Rennen in 1:23.58 Min./Sek. Neben einer persönlichen Bestleistung stellte Ramon damit auch gleich einen neuen Vereinsrekord über 600 m auf.

Rangmässig zu überzeugen wussten auch Mirko und Dani über die 1000 m-Distanz, was aufgrund der Einteilung in die dritte Serie eigentlich aber nicht anders zu erwarten war. Nach einem harzigen Start mit unnötigen Geplänkeln lagen die beiden allerdings bereits nach 200 m etwas hinter ihrem Zeitplan. Die 400 m wurden in knapp 63 Sek. gelaufen, worauf Dani nach 550 m und Mirko nach 750 m die Führung übernahmen. Mirko zeigte in Folge eine gute Schlussgerade, auf welcher Dani nicht mehr ganz folgen konnte und gewann das Rennen in 2:34.84 Min./Sek. Während er damit seine PB um über 5 Sekunden verbesserte, beendete Dani das Rennen in 2:36.84 Min./Sek. auf dem zweiten Rang.

Die Sprintgruppe war in Willisau durch Noah Risi vertreten, der am Sprint-Dreikampf bestehend aus 60 m, 100 m und 150 m teilnahm. Noah lief in allen drei Disziplinen ansprechende Zeiten und konnte seine 100 m-Serie in 12.45 Sek. für sich entscheiden. Auch über 60 m und 150 m resultierten neue persönliche Bestleistungen. Die Brüder Lars und Nino Portmann waren im Sprint und im Weitsprung am Start. Lars lief über 100 m knapp über 13 Sek., bei Nino stoppte die Uhr über 80 m bei 10.51 Sek. Nicht auf Touren kamen die beiden dagegen im Weitsprung.

Werfer Simon Lussy hatte nach dem Meeting in Zug bereits seinen 2. Wettkampfeinsatz: Im Kugelstossen reichte es nicht mehr ganz zur Weite von letzter Woche, doch im Diskuswurf erreichte er mit 27.60 m (1,5 kg) eine leichte Steigerung. Der U18-Athlet, der dienstags jeweils unter LG-Trainer Roger Müller Wurf trainiert, darf in den beiden Disziplinen also auf eine erfolgreiche Umstellung auf die höheren Wurfgewichte zurückblicken.

Kurzfristig für einen Start in Willisau entschlossen hatte sich schliesslich auch U16-Athletin Celine Inglin. Nach einem soliden ersten 80 m-Lauf in 11.11 Sek. ging sie in ihrer Lieblingsdisziplin, dem Hochsprung, an den Start. Hier übersprang sie Höhe um Höhe ohne Probleme und auch die neue PB von 1.50 m wurde im ersten Versuch gemeistert. Über 1.55 m schliesslich scheiterte sie nur knapp, was ihr den 2. Rang bei der U16-Konkurrenz einbrachte.



## Auszug aus der Rangliste:

Daniel Blättler (Männer): 1000 m: 2:36.33 Min./Sek.  
Mirko Blättler (U20M): 1000 m: 2:34.84 Min./Sek. (PB)  
Ramon Christen (U18M): 600 m: 1:23.58 Min./Sek. (PB, VR)  
Noah Risi (U18M): 60 m: 7.72 Sek. / 100 m: 12.45 Sek. / 150 m: 19.07 Sek.  
Lars Portmann (U18M): 100 m: 13.12 Sek. / Weit: 4.64 m  
Simon Lussy (U18M): Kugel: 10.47 m / Diskus: 27.60 m  
Nino Portmann (U16M): 80 m: 10.51 Sek. / Weit: 4.51 m  
Celine Inglin (U16W): 80 m: 11.11 Sek. / Hoch: 1.50 m

*Daniel Blättler*



*Celine Inglin*



## Swiss Athletics Sprint, Kantonalfinal – Impressionen





## UBS Kids Cup, Ausscheidung Stans, 17. Mai 2014

Beim Dreikampf mit Sprint, Weitsprung und Ballwurf nutzten die jungen Athleten in Stans ihre Chancen, sich für den UBS Kids Cup Kantonalfinal in Sarnen zu qualifizieren. Nur die Besten werden dort an den Start gehen können.

Hauptverantwortlich für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung war der neue OK-Chef Kilian Imhof, der mit fast 40 Helfern der LA Nidwalden für optimale Bedingungen für die 115 Teilnehmer sorgte. Die jungen Athleten dankten es ihrerseits mit vollem Einsatz und tollen Leistungen.

Das fast schon wieder sommerliche Wetter hat viele neue Bestleistungen ermöglicht. Die meisten Kategoriensieger aus Stans nehmen in der Unterwaldner Bestenliste neu die Spitzenposition ein. Zur nationalen Spitze ist es allerdings für die meisten noch ein weiter Weg. Am nächsten kam dieser Tim Jakob, LA Nidwalden, welcher mit seinen 837 Punkten neu auf Rang 5 der Schweizer Bestenliste der Kategorie M8 liegt. Bei den Mädchen zeigte Jasmin Mathis, SC Buochs, mit 1326 Punkten eine ausgezeichnete Leistung. Sie schaffte mit nur 156 Punkten Rückstand den Sprung auf Rang 11 der nationalen Bestenliste W10. Auch Shirin Kerber, LA Nidwalden, reichte es mit 818 Punkten in die Top 20. Sie liegt neu auf Position 13, bei einem Rückstand von 121 Punkten. Die höchste Punktzahl des Tages gelang Tina Baumgartner, LA Nidwalden, in der Kategorie W13 mit 1703 Punkten.

### Kategoriensieger:

M13: Hofmeister Michael, 1470 Punkte

M12: Achermann Cedric, 1321

M11: Kerber Navid, 1147

M10: Zumbühl Kilian, 923

M 9: Zihlmann Jack, 778

M 8: Jakob Tim, 837

M 7: Fischbacher Nils, 501

W14: Wallimann Iris, 578

W13: Baumgartner Tina, 1703

W12: Meissner Emma, 1497

W11: Christen Anja, 1211

W10: Mathis Jasmin, 1326

W 9: Baumgartner Nora, 919

W 8: Kerber Shirin, 818

W 7: Kress Maena, 252

*Jürg Eggerschwiler*



*Martina Häfliger (44) und Jasmin Gauch (42)*



## Nachmittagsmeeting Horw, 17. Mai 2014

Mit sechs persönlichen Bestleistungen war das Meeting in Horw für die Läufer/innen eine äusserst erfolgreiche Angelegenheit: Ramon Christen und Mirko Blättler erreichten im Schlepptau von Tempomacher Dani Blättler die angestrebte Zeit unter 2 Minuten und unterboten beide erstmals diese psychologisch wichtige Schwelle. Remo Blättler über 800 m sowie Rahel Blättler und Samira Odermatt über 600 m liefen allesamt tolle Rennen und rannten über 5 Sekunden schneller als im letzten Jahr. Schliesslich komplettierte U14-Athletin Tina Baumgartner mit einer 1:45er-Zeit und einem ungefährdeten Sieg über 600 m die tolle Teambilanz der Läufer/innen.

Auch bei Sprinter Noah Risi fiel über 200 m bereits im 1. Wettkampf über diese Distanz eine magische Grenze: Er sprintete die 200 m unter 25 Sekunden. Lars Portmann gelang im Hochsprung ein toller Versuch über 1.60 m und auch sein Weitsprungresultat von knapp 5 m zeigt eine tolle Aufwärtstendenz. Simon Lussy überbot seine Kugelstossweite von Zug um 4 cm, während es für Nino Portmann in Horw darum ging, mit 100 m Hürden, Hochsprung und Kugelstossen einmal etwas ungewohntere Disziplinen auszuprobieren. Vreni Christen zeigte solide Leistungen in den Sprüngen, ebenso Julia Niederberger, die mit Verletzungsproblemen im Kugelstossen und über 80 m am Start war.



*Samira Odermatt (126) und  
Rahel Blättler (rechts daneben)*



*Daniel Blättler (115), Mirko Blättler (hinten)  
und Ramon Christen (119)*



## Resultate der Nidwaldner Athlet/innen:

### 80 m:

Niederberger Julia, 00: 11.03

### 200 m:

Risi Noah, 98: 24.99

### 600 m:

Baumgartner Tina, 01: 1:45.92 (PB, vorher 1:49.73)

Blättler Rahel, 99: 1:50.16 (PB, vorher 1:56.64)

Odermatt Samira, 00: 1:51.27 (PB, vorher 1:57.96)

Christen Fabio, 00: 1:51.42

### 800 m:

Christen Ramon, 97: 1:58.83 (PB, vorher 2:00.12)

Blättler Mirko, 96: 1:59.16 (PB, vorher 2:00.66)

Blättler Daniel, 82: 2:00.75

Blättler Remo, 97: 2:10.90 (PB, vorher 2:16.16)

Odermatt Marco, 98: 2:21.62

### 100 m Hü:

Portmann Nino, 00: 17.45

### Hochsprung:

Portmann Lars, 98: 1.60 (PB, vorher 1.55)

Christen Vreni, 91: 1.45

Portmann Nino, 00: 1.40

### Weitsprung:

Portmann Lars, 98: 4.93

Christen Vreni, 91: 4.75 -0.4

### Kugelstossen:

5 kg: Lussy Simon, 98: 10.74 (PB, vorher 10.70)

5 kg: Portmann Lars, 98: 9.74

4 kg: Portmann Nino, 00: 7.91

3 kg: Niederberger Julia, 00: 7.47 (PB, vorher 6.53)

3 kg: Odermatt Angela, 00: 7.19

*Daniel Blättler*



## Gute Ausbeute an den Innerschweizer Staffelmeisterschaften!

Auch in diesem Jahr war die LG Unterwalden wieder mit zahlreichen Staffeln in Küssnacht vertreten. Die Medaillen-Ausbeute war mit 12 Unterwaldner Teams auf dem Podest ähnlich wie in den Vorjahren. Bei den jüngsten Equipen im U12-Alter konnten sich sowohl die Mädchen als auch die Jungs mit ihren 3 x 1000 m-Teams die Silbermedaille umhängen lassen. Die Jungs schrammten in der gleichen Alterskategorie mit der 6 x frei-Staffel hauchdünn an Gold vorbei, waren sie doch nur eine Hundertstelsekunde hinter dem Sieger LG Innerschwyz ins Ziel gekommen!

Bei den U14 konnten sich die Mädchen die Bronzemedaille in der 5 x frei-Staffel holen. Für einen fulminanten Vorlaufsieg sorgte die U16 der Mädchen mit Beteiligung von Celine Inglin und Julia Niederberger aus Nidwaldner Sicht mit der 5 x 80 m-Staffel. In 50.61 Sek. liefen sie einen klaren neuen LG-Rekord, den alten Rekord unterboten sie um über zwei Sekunden! Im Finale lief es ihnen dann aber leider nicht nach Wunsch, da sie wegen eines Übergabefehlers disqualifiziert wurden. Allerdings konnte sich die zweite Unterwaldner Mannschaft dann noch den dritten Rang sichern. Bei den gleichaltrigen Jungs schaute in der gleichen Disziplin der zweite Platz hinter dem LG Nordstar Luzern raus. Bei den 3 x 1000 m in der gleichen Alterskategorie lief es den Jungs mit dem fünften Rang leider nicht nach Wunsch, dafür dominierten die beiden Unterwaldner Teams der Mädchen die Konkurrenz nach Belieben und holten sich den ersten und den zweiten Rang. Beim Siegerteam waren mit Tina Baumgartner und Samira Odermatt gleich zwei Nidwaldner Athletinnen vertreten, beim zweiten Team mit dabei war Rahel Blättler.



1. und 2. Rang für LG Unterwalden in der 3 x 1000 m-Staffel bei den U16.



Eine Kategorie älter, bei den U18, konnten sich die Jungs mit Remo Blättler, Marco Odermatt, Noah Risi und Lars Portmann in der Olympischen Staffel nach einer Disqualifikation der LG Nordstar Luzern die Goldmedaille sichern. Auch bei den Männerstaffeln gab es eine Goldmedaille in der Américaine-Staffel mit Daniel Blättler, Marcel Schelbert und Sandro Jöri, die mit einer Zeit von 7:11,68 Minuten souverän den Sieg herausliefen.

Bei der Olympischen Staffel wie auch bei der 4 x 100 m der Männer waren die Mannschaften aufgrund vieler verletzungsbedingter Ausfälle nicht in Top-Besetzung am Start, konnten aber dennoch zwei starke Mannschaften stellen, die um die Medaillenränge mitreden konnten. Die Olympische Staffel startete mit Daniel Blättler über 800 m, der an guter zweiter Stelle an Ramon Christen übergab. Dieser machte stetig Boden gut und übergab auf Manuel Omlin, der sich gut hielt über die 200 m und schliesslich hinter dem Zuger Tobias Furrer als Zweiter an Stig Segat übergab. Dieser näherte sich dem Zuger Schlussläufer zwar noch auf den letzten 100 m, aber der Abstand war zu gross. Trotzdem schaute ein zufriedenstellender zweiter Rang dabei heraus!

Die 4 x 100 m-Staffel startete mit Marco Rohrer, der nach gutem Start an Stig Segat übergab, der wiederum etwas Boden gut machte bevor er den Stab an Manuel Omlin weiterreichte. Als Schlussläufer machte sich Kim Lenoir auf den Weg, der zwar noch einen Rang einbüßen musste, sich gegen die starke Konkurrenz aber wacker hielt und den guten dritten Rang ins Ziel brachte.

*Severin Niederberger*



*Die U10-Mädchen Shirin Kerber, Nora Baumgartner und Tina Binkert (STV Alpnach) holten bei den U12 über 3 x 1000 m die Silbermedaille.*



## Nidwaldner nutzen «Heimvorteil»

An unserem Heimmeeting in Sarnen gingen in diesem Jahr knapp 30 Nidwaldner auf «PB»-Jagd. Dank optimalen Wetterbedingungen und den tollen Leistungen die an diesem Donnerstag gezeigt wurden, waren einige Bestwerte zu feiern.

Dabei gab es einige Ergebnisse die herausstachen:

Daphne Bösch lief bei ihrem ersten 400 m gleich einen neuen Vereinsrekord. Obwohl sie die ersten 200 m einiges zu schnell an lief und danach etwas einbüsste, konnte sie den Rekord um fast eine Sekunde senken. Da liegt also noch etwas drin.

Celine Inglin zeigte im Hochsprung ihre starke Form und verbesserte ihre Besthöhe auf 1.52 m. Dies ist aktuell die 12. beste Höhe, die in diesem Jahr in der Schweiz gesprungen wurde.

Im 1500 m der Männer konnte Mirko Blättler von einer optimalen Pace des «Hasen» Sandro Jöri profitieren, welcher ihn auf den ersten 900 m unterstützte. So verbesserte er seine Bestzeit auf 4:04.16. Nun liegt er noch etwas mehr als eine Sekunde über der Aktiven-SM-Limite und gut zwei Sekunden über dem «SAT»-Richtwert.

Ein grosser Sprung machte auch Noah Risi. Er verbesserte seine Bestmarke im Weitsprung um ganze 67 cm und liegt nun bei einer Bestweite von 5.42 m.

Über die 60 m lief Emma Meissner in Sarnen ein schnelles Rennen und verwies Klubkameradin Tina Baumgartner um 4 Hundertstel auf den 2. Platz. In 8.83 Sek. resp. 8.87 Sek.



*Felix Mau*



*Simon Lussy*



bestätigten die beiden Mädchen ihren Aufwärtstrend und sprinteten beide zur neuen PB. Ebenfalls neue Bestweiten erreichten sie im Weitsprung mit 4.29 m (Emma) und 4.81 m (Tina).

Felix Mau schaffte das Kunststück, genau gleich weit zu springen wie im letzten Jahr am selben Meeting. Das bedeutet für ihn Egalisierung seiner Bestleistung.

Jonas Gauch, Jasmin Gauch, Simon Fischer, Nora Baumgartner, Tina Baumgartner und Emma Meissner konnten sich über einen perfekten Tag freuen, denn sie verbesserten in jeder Disziplin ihre Bestmarken.

- MAN** Mirko Blättler 1500 m 4:04.16 PB  
Ramon Christen 1500 m 4:26.26  
Marco Odermatt 1500 m 5:06.17 PB
- U18M** Noah Risi 100 m 12.30, Weit 5.42 PB  
Lars Portmann Kugel 5 kg 8.93  
Simon Lussy Kugel 5 kg 10.27, Diskus 1.5 kg 27.62 PB
- U16M** Nino Portmann 80 m 10.53, Speer 600 g 29.99  
Lukas Egli 600 m 1:44.26 PB  
Fabio Christen 600 m 1:50.97
- U14M** Michael Hofmeister 60 m 9.11, Hoch 1.40 PB, Weit 4.35  
Cedric Achermann 60 m 9.44, Weit 4.23, Diskus 0.75 kg 16.72  
Simon Fischer 60 m 9.50 PB, Weit 4.08 PB, Speer 400 g 23.53 PB  
Luca Portmann 60 m 9.81, Weit 3.63, Diskus 0.75 kg 14.79 PB
- U12M** Nino Baumgartner 60 m 9.71, Kugel 2.5 kg 7.12 PB, Ball 200 g 30.77  
Jonas Fischer 60 m 10.30, Weit 3.70, Ball 200 g 27.24 PB  
Jonas Gauch 60 m 10.35 PB, 600 m 2:10.87 PB, Weit 3.44 PB  
Felix Mau 60 m 10.60, 600 m 2:13.06 PB, Weit 3.27 PB, Ball 200 g 24.23
- WOM** Vreni Christen Weit 4.71, Kugel 4 kg 9.58
- U18W** Daphne Bösch 400 m 65.64 VR
- U16W** Celine Inglin 80 m 10.99 PB, Hoch 1.52 PB, Kugel 3 kg 7.47  
Samira Odermatt 600 m 1:51.14 PB  
Delia Barmettler 600 m 1:53.70 PB  
Julia Niederberger Weit 4.77, Diskus 0.75 kg 24.42 PB, Speer 400 g 22.62  
Angela Odermatt Kugel 7.18, Speer 400 g 27.83 PB
- U14W** Emma Meissner 60 m 8.83 PB, 60 m Hürden 11.28 PB,  
Weit 4.29 PB, Diskus 0.75 kg 18.95 PB  
Tina Baumgartner 60 m 8.87 PB, Weit 4.81 PB  
Antonia Mau 60 m 9.56, 600 m 2:16.14, Weit 4.00, Kugel 3 kg 6.03  
Jasmin Gauch Weit 3.87 PB, Hürden 12.66 PB
- U12W** Nora Baumgartner 60 m 9.87 PB, Ball 200 g 14.62 PB

*Florian Lussy*



## **SVM-Wochenende: Männer schaffen den NLC Ligaerhalt mit viel Glück – 1. Rang für U14W und 16W**

Am 31. Mai und 1. Juni standen anlässlich der Schweizerischen Vereinsmeisterschaften in Hochdorf 9 Teams der LG Unterwalden am Start. Am Samstag kämpfte das Männerteam in stark reduzierter Besetzung um den Ligaerhalt in der NLC, am Sonntag gings bei den Nachwuchsmannschaften der U12 – U16 um ein möglichst gutes Teamergebnis.

Nach dem erfolgreichen dritten Rang im 2013 standen die Zeichen für unser NLC-Männerteam in diesem Jahr deutlich zum Schlechteren. Teilweise täglich mussten verletzungs- oder terminbedingte Absagen verkraftet werden, nicht weniger als drei Rückzüge erfolgten zudem sogar in den 15 Stunden vor dem Wettkampf. In die Bresche sprangen zahlreiche Nachwuchsathleten – sei es in der Staffel, im Stabhochsprung oder bei den Würfeln.

Die Routiniers Lukas Oberholzer (Kugel/Diskus), Stig Segat (200 m/Weit), Reto Vögeli (200 m/Weit) und Daniel Blättler (800 m/400 mHü) erfüllten ihre Einsätze souverän und holten für die LG Unterwalden über die Hälfte der erzielten Punkte. Sowohl Stig (22.63/200 m) als auch Dani (1:57.29/800 m) lagen damit zwar noch deutlich über ihrer persönlichen Best-



*Edi Amstad und Bernadette Eggerschwiler als Starter im Einsatz*



leistung, doch die Entwicklung zeigt deutlich nach oben. Das Kunststück, einen neuen Vereinsrekord zu laufen, gelang U18-Athlet Ramon Christen über 400 m. Obwohl er sich nicht optimal fühlte, lief er die Bahnrunde in schnellen 51.33 Sek. und wurde damit guter 5. Etwas weniger gut lief es Mirko Blättler über 3000 m: Nachdem er sich zu Beginn um ein konstant hohes Tempo bemüht hatte, musste er die Gegner auf dem letzten Kilometer ziehen lassen und wurde in 9:15.32 Min./Sek. 7. Im selben Rennen wagte sich Langstreckler Sven Marti auf die Bahn und holte im stark besetzten Rennen mit 9:32.43 Min./Sek. weitere 4 Punkte für die LG Unterwalden.

Das Sorgenkind unter den 12 Disziplinen war der Speerwurf. Alle potentiellen Werfer über 30 Meter (!!)) hatten einen Rückzug gemacht oder wurden in anderen Disziplinen dringender gebraucht. So kam es im Speerwerfen zu einem spannenden Wettkampf zwischen Simon Lussy (Jg 98), dem 28 Jahre älteren Marco Portmann und Läufer Remo Blättler. Simon hatte am Schluss die Nase vorn und holte mit 28.13 m drei Rangpunkte, Marco deren zwei. Erfreulich aus Nidwaldner Sicht schliesslich die Leistungen von Noah Risi und Nino Portmann: Nino übersprang im Stabhochsprung zum ersten Mal 2.40 m, Noah verbesserte seine 200 m-Zeit auf 24.70 Sek.

Die LG Unterwalden kam zum Schluss auf 133.5 Rangpunkte, was zwar nur knapp – aber trotzdem – den letzten Platz bedeutete. Durch den Rückzug des TSV Düdingen hatten wir aber grosses Glück und dürfen im nächsten Jahr – hoffentlich in Topbesetzung – wieder in der NLC antreten.

Nur einen Tag später gingen – wiederum bei bestem Wetter – die Wettkämpfe der Nachwuchskategorien über die Bühne. Die U14- und U16-Teams starteten dabei im «normalen» SVM-Modus, in welchem pro Disziplin ein Zählresultat in die Wertung kommt. Die U12 dagegen nahmen am SVM-Mehrkampf teil, wo alle die Disziplinen 60 m, Ball, Weit und 1000 m zu absolvieren hatten.

Im SVM-Team der U16 Jungs war mit Nino Portmann nur ein Nidwaldner vertreten. Er zeigte in 5.13 m einen soliden Weitsprung und war damit über 60 cm besser als bei seinem ersten Wettkampfeinsatz in dieser Disziplin. Über 80 m lief er eine Zeit von 10.49 Sek., was aber in naher Zukunft noch schneller gehen sollte.

Ebenfalls die Talfahrt überwunden zu haben scheint Julia Niederberger. Die in den vergangenen Monaten immer wieder durch Knieschmerzen geplagte U16-Athletin zeigte in 5.08 m einen tollen Weitsprung und verbesserte damit gleich den 12 Jahre alten U16-Vereinsrekord von Karin Barmettler. Auch im Sprint zeigt die Kurve steil aufwärts, obwohl sie mit 10.76 Sek. noch knapp langsamer war als LG-Kollegin Sandra Röthlin.

Als zweite Nidwaldnerin war Celine Inglin bei den U16W am Start. Nach ihren 1.52 m anlässlich des Meetings in Sarnen wollte die Beckenriederin nun auch zu Gunsten des SVM-Teams in ihrer Lieblingsdisziplin möglichst viele Punkte holen. In soliden 1.45 m reichte es zwar zu keinem Exploit, doch Rang 3 genügte zur Unterstützung eines guten Teamergebnisses. Schliesslich konnten die U16W mit 4753 Punkten dann den SVM-Wettkampf auch vor Aarau, Riehen und Nordstar Luzern für sich entscheiden.

Bei den U14 Jungs waren die Nidwaldner Athleten nebst der Staffel um 5 Zählresultate besorgt. Michael Hofmeister lief über 60 m in 9.02 Sek. ein solides Rennen, im Hochsprung



übersprang er mit 1.40 m eine neue Bestmarke. Simon Fischer gelang eine deutliche Steigerung im Speerwurf, hier steht er nun mit 26.79 m zu Buche. Das Resultat im Kugelstossen kam von Cedric Achermann, der die 3 kg-Kugel auf 7.35 m stiess. Janis Zimmermann gelang in 23.04 m ein guter erster Speerwettkampf, beim nachfolgenden 1000 m-Lauf in 3:35 Min./Sek. spürte er wohl die Vorbelastung von Bellinzona (3:29 Min./Sek. am vergangenen Mittwoch) noch etwas. Tim Schmid schliesslich kam bei seinem 1000 m-Lauf gar nicht auf Touren, dafür gelang der Hochsprung in 1.25 m zufriedenstellend.

Bei den U14-Mädchen waren 2 Teams am Start, beide jedoch nur mit 5 Athletinnen, so dass es mit der Staffel gerade aufging. Tina Baumgartner, die sich am Mittwoch zuvor in Bellinzona souverän für den Mille Gruyère Schweizerfinal qualifiziert hatte, verzichtete auf die 1000 m und ging über 60 m, im Weitsprung und im Kugelstossen an den Start. Der Beckenriederin gelang ein toller Wettkampf und sie konnte sowohl über 60 m (8.71 Sek.) als auch im Weitsprung (4.82 m) ihre persönliche Bestleistung verbessern. Im vereinsinternen Duell mit Emma Meissner und Nadine Strik holte sie sich damit auch die schnellste Sprintzeit zurück, die seit dem Sarner Meeting in 8.83 Sek. bei Emma gelegen hatte. Emma ihrerseits lief trotz eines harzigen Starts in 8.79 Sek. auch eine neue PB und als Seriensiegerin der 2. Serie kam auch Nadine mit neuer Bestleistung ins Ziel. Damit liegen die drei Mädchen nun aktuell an 6., 11. und 13. Stelle der Innerschweizer U14-Bestenliste.

Nadine ihrerseits machte in Folge auch im Hochsprung eine sehr gute Falle: Trotz gleichzeitiger Vorbereitung für den nachfolgenden 1000 m-Lauf übersprang sie die Höhe von 1.35 m im ersten Versuch. Die nachfolgenden zweieinhalb Bahnrunden wurden dann zu einer eindrucklichen Vorstellung der Beckenriederin: Nach einer ersten Runde, auf welcher sie die hohe Pace der Gegnerinnen nicht mitlief, schloss sie langsam wieder auf, überholte die gesamte Konkurrenz und lief auf der letzten Runde über 5 Sekunden Vorsprung heraus. Die Zeit von 3:19.98 Min./Sek. bedeuteten gleichzeitig neue PB der letztjährigen Mille Gruyère-Finalistin.

Erfreulich schliesslich auch die Resultate von Julia Häberli und Jasmin Gauch: Julia verbesserte ihre 60 m-Zeit in 9.29 Sek. gleich um mehrere Zehntelsekunden und Jasmin gelang im Speerwurf in 16.53 m ein solider erster Wettkampf. Die weiteren Zählresultate des zweiten Teams gelangen im Anschluss Emma mit 6.96 m im Kugelstossen und Julia mit 3.96 m im Weitsprung.

In der Kategorie U12 Mixed Mehrkampf waren die beiden Unterwaldner Teams schliesslich die einzigen, die starteten. So wurden die 4 Disziplinen halt zu LG-internen Wettkämpfen, in welchen man sich gegenseitig forderte. Über 60 m hatte dabei Nino Baumgartner die Nase vorn, in 9.31 Sek. lief er eine deutliche neue PB. Dahinter liefen zahlreiche weitere Athlet/innen mit Zeiten zwischen 9.70 Sek. und 10.10 Sek. ins Ziel. Im Weitsprung war die Entscheidung haarscharf: Nino gewann in 3.85 m vor Zoe Trautmann, die auf 3.83 m kam und Jonas Fischer mit 3.67 m. Im Ballwurf gelang Nino ein Wurf auf 30.94 m, hier folgte Nicole Niederberger mit 27.53 m als zweitbeste Nidwaldnerin. Schliesslich hatte im 1000 m-Lauf Jonas Gauch die Nase vorn: In 3:41.52 Min./Sek. konnte er das Rennen knapp vor Leon Göbel für sich entscheiden. Ebenfalls stark war Nora Baumgartner mit Jahrgang 05, die schnelle 3:49.23 Min./Sek. lief.

*Daniel Blättler*



## Trainingstag U14

Am Samstag, 7. Juni trafen wir Mittwochsathleten um 10.00 Uhr im Eichli ein. Dort führten wir einen Trainingstag durch. Zuerst wärmten wir uns mit einem Schnappball ein. Bevor wir mit den verschiedenen Disziplinen starten konnten, haben wir noch ausgiebig Laufschule gemacht. Danach konnten wir, wie schon geschrieben, verschiedene Disziplinen ausüben (Hochsprung, Sprint, Weitsprung...)

Um 12.00 Uhr fuhren wir mit dem Velo zu Familie Häberli, dort gab es feine Spaghetti zum Zmittag. Um ca. 13.30 Uhr waren wir wieder im Eichli. Danach hatten wir eine Theoriestunde über Verletzungen (wie sie entstehen), Blackroll und geschicktes trainieren.

Nach der Theoriestunde konnten wir wieder verschiedene Disziplinen ausüben. Zum «Auslaufen» gab es noch einige Sprints. Nach einer ausgiebigen Wasserschlacht, bei der Dani am meisten nass wurde, fuhren wir mit dem Velo in die Stansstader Badi. Dort liessen wir den Trainingstag entspannt ausklingen...

*Julia Häberli und Jasmin Gauch*



*Trainer Daniel Blättler mit seiner motivierten U14-Trainingsgruppe*



## Vereinsporttag

Am Samstag, 14. Juni fand zum ersten Mal der Stanser Vereinssporttag statt. 35 Kinder vom BSV Stans, vom FC Stans, von der Schwingersektion Nidwalden und von der LA Nidwalden hatten die Möglichkeit, verschiedene Sportarten zu trainieren. Saskia Amstutz, Jerome Walser, Remo Niederberger sowie Mauro und Zoé Beck vertraten das LA im Eichli.

Als erstes konnten die LA-Kinder zeigen, was sie im Weitsprung und Kugelstossen drauf haben. Nach 1h 15min Leichtathletik stand der erste Wechsel zum FC-Training an. Inspiriert von den Fussballweltmeisterschaften in Brasilien gelangen die Passspiele und Schusstechnik sicherlich noch besser. Nach einem Match war dann die Fussballzeit bereits wieder vorbei und die Gruppe wechselte vom Kunstrasen auf den Hallenboden. Nach Übungen von verschiedenen Pass- und Schusstechniken durfte der Vereinsnachwuchs ihre Goalgetter-Künste gegen den ehemaligen Goalie der ersten Mannschaft des BSV auf die Probe stellen. Bei einem Handballmatch zeigten alle, was sie neu gelernt hatten. Nach diesen drei abwechslungsreichen Sportblöcken war bereits Zeit für das Mittagessen, welches durch die Vereine spendiert wurde.

Nach Tartan, Kunstrasen und Hallenboden stand nun die letzte Sporteinheit auf einem vierten Untergrund an – dem Sägemehl. Zuerst wärmten sich alle auf und fassten ihre Zwilchhosen. Die Schwingtrainer zeigten Schwünge, mit welchen man sein Gegner auf den Rücken legen kann, dann war der Moment für viele hartumkämpfte Begegnungen gekommen...

Bei der Glace zum Abschluss waren sich alle Teilnehmer einig, dass es Spass machte in verschiedene Sportarten hinein zu blicken und es ein gelungener und abwechslungsreicher Sporttag war.

*Gisela Lussy*



*Remo Niederberger*



*Saskia Amstutz und Zoé Beck*



## UBS Kids Cup Kantonalfinal in Sarnen, 18. Juni 2014

Gut gelaunt reisten am 18. Juni die qualifizierten Nidwaldner LeichtathletInnen und Leichtathleten nach Sarnen zum Kantonalfinal Unterwalden. Die TeilnehmerInnen haben ihr Talent im Sprint, Weitsprung und Ballwurf bereits im Frühling bei einer lokalen UBS Kids Cup Ausscheidung unter Beweis gestellt. Nur die 25 Besten pro Jahrgang (1999 – 2007) aus den Kantonen Ob- und Nidwalden haben sich für diesen Anlass qualifiziert. Bei angenehmen Temperaturen kämpften gleich 40 Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden um persönliche Bestleistungen und um den Kategoriensieg. Für die Kategoriensieger findet am 23. August der Schweizer Final im Letzigrund Stadion in Zürich statt. Unterstützt wurden die Athletinnen und Athleten beim Wettkampf von zwei speziellen Gästen: Lucia Mayer, die erfolgreiche Läuferin und Cooly, das Maskottchen der Leichtathletik-Europameisterschaft in Zürich.

Julia Niederberger (W14) erkämpfte mit zwei sehr guten Leistungen im Sprint (8.43 Sek.) und Weitsprung (4.83 m) den Kategoriensieg und darf sich auf das Schweizer Final freuen. In derselben Kategorie erreichte Angela Odermatt mit einem weiten Ballwurf (43.11 m) den tollen vierten Schlussrang.



*Siegerin Julia Niederberger*



*Jonas Fischer beim Weitsprung*



Um den Kategoriensieg kämpfte auch Nino Portmann (M14). Trotz schnellster Sprintzeit (8.03 Sek.) in seiner Kategorie, reichte es nicht ganz zum Sieg, jedoch zum sehr guten zweiten Rang.

In der Kategorie W13 starteten Tina Baumgartner und Antonia Mau. Tina sprang mit 4.69 m am weitesten in ihrer Kategorie und erreichte den tollen 2. Schlussrang. Antonia erreichte 1427 Punkte und somit den 7. Schlussrang.

Michael Hofmeister (M13) wurde mit über 100 Punkte Vorsprung Kategoriensieger. In seiner Kategorie sprintete er am schnellsten (8.83 Sek.), sprang am weitesten (4.54 m) und warf auch den Ball am weitesten (44.48 m). In der gleichen Kategorie verpasste Joel Hochuli wegen 17 Punkten knapp das Podest und wurde 4.

Gleich 5 Athletinnen vom Verein LA Nidwalden starteten in der Kategorie W12. Auf den sehr guten Rängen 2 und 3 klassierten sich Emma Meissner und Nadine Strik. Besonders hervorzuheben sind die Sprintleistungen der zwei Athletinnen. Mit 8.83 Sek. und 8.85 Sek. sprinteten sie weitaus am schnellsten.

Ebenfalls tolle und persönliche Bestleistungen zeigten Julia Häberli (5.), Jasmin Gauch (6.) und Martina Häfliger (14.).

Bei den gleichaltrigen Athleten sprang Cedric Achermann mit dem weitesten Sprung (4.58 m) auf den tollen 3. Schlussrang. Simon Fischer wurde 6., Janis Zimmermann 8., Luca Portmann und Tim Schmid erreichten die Ränge 10 und 11.

Spannend wurde es auch in der Kategorie W11. Nicole Niederberger wurde Kategoriensiegerin mit 7 Punkte Vorsprung und darf sich auf das Schweizer Final in Zürich freuen. Tolle Leistungen zeigten auch Zoe Trautmann (3.), Aline Durrer (5.), Zoe Beck (9.) und Rebecca Matter (16.).

Ebenfalls Kategoriensieger der M11 wurde Navid Kerber. Mit 8.86 Sek. sprintete er all seinen Mitkonkurrenten davon. Remo Niederberger erreichte den sehr guten 3. Schlussrang mit dem weitesten Sprung von 4.30 m. Gian Andri Scherer und Nino Baumgartner wurden 5. und 6.

Marie Wyrsh und Lara Strik (beide W10) erkämpften mit 1034 Punkten und 974 Punkten die guten Ränge 4 und 8.

Bei den gleichaltrigen Knaben kämpfte Kilian Zumbühl hervorragend und gewann seine Kategorie M10 vor seinen Vereinskollegen David Niederberger (6.), Jonas Fischer (7.), Jonas Gauch (12.) und Felix Mau (15.).

In der Kategorie W9 war Nora Baumgartner schneller (9.83 Sek.) und sprang weiter (3.48 m) als alle ihre Konkurrentinnen, trotzdem reichte es nicht ganz zum Kategoriensieg, aber zum sehr guten 2. Rang. Julia Perner wurde 9. und Alisha Inderkum 15. in derselben Kategorie.

Der gleichaltrige Elias Fischer erreichte den 9. Schlussrang in der Kategorie M9.

Shirin Kerber (W8) wurde sehr gute 2. Sie konnte die Disziplinen Weitsprung (3.25 m) und Sprint (10.02 Sek.) für sich entscheiden.

Jonas Scheuber und Mauro Beck erreichten die Plätze 17 und 24 in der Kategorie M8.

*Karin Barmettler*



*Kategorie W12: 2. Rang Emma Meissner und 3. Rang Nadine Strik*



*Sieger David Kerber und 3. Rang Remo Niederberger in der Kategorie M11*



## Im Gespräch mit Fiona Steffen, Vizeschweizermeisterin im Duathlon U16

Von Daniel Blättler

Anlässlich meines Besuches am Intervallduathlon in Zofingen durfte ich einem wahrlich tollen Wettkampf von Vereinskameradin Fiona Steffen beiwohnen. Grund genug, bei der 14-jährigen Engelbergerin einmal etwas genauer nachzufragen, was es genau mit dem Triathlonsport so auf sich hat.

*Dani: Fiona, mit welchen Erwartungen bist du an den Intervallduathlon nach Zofingen gereist?*

Fiona: Mein Ziel war es, aufs Podest zu kommen. Ich absolvierte diesen Wettkampf aber aus dem Training heraus.

*Dani: Wie fandest du dich mit der Strecke – 1 km Laufen – 5 km Velo – dann wieder Laufen, Velo und Laufen – zurecht?*

Fiona: Auf den ersten zwei Laufrunden (je 500 m) kämpfte ich noch mit meiner grossen Startnervosität, doch dann ging es immer besser. Was sehr hart an diesem Wettkampf ist, war immer dieser Wechsel von Laufen aufs Velo.

*Dani: Den hattest du gemäss Rangliste aber sehr gut im Griff, wie deine Wechselzeiten von durchschnittlich 19 Sek. zeigen. Hast du die Schuhe jeweils gewechselt?*

Fiona: Nein. Gegenüber dem Triathlon ist es nicht obligatorisch, die Schuhe zu wechseln.

*Dani: Nach der ersten Laufstrecke (1 km in 3.45) kamst du als 5. in die Wechselzone. Wie entwickelte sich das Rennen weiter?*

Fiona: Auf der ersten Radstrecke kam ich erst richtig in Form und auf den nächsten 2 Laufrunden machte ich Zeit gut. Die nächste Radrunde verlief nicht so gut, weil eine Autokolonne im Weg war und ich vom Velo absteigen und aufs Trottoir ausweichen musste. Im Laufendspurt verlor ich dann knapp gegen die U18-Siegerin.

*Dani: ...was aber zum sehr guten 2. Rang bei den U16 hinter Überfliegerin Delia Sclabas reichte. Betrachtet man die 5 Abschnittszeiten, dann warst du auf dem Velo zwei Mal 5., während du im Laufen als 5., 4. und schliesslich 3. etwas stärker warst. Zeigte sich dieses Bild auch schon bei anderen Wettkämpfen im Duathlon?*

Fiona: Nein, letztes Jahr war ich in beiden Disziplinen gleich stark.

*Dani: Und im Schwimmen?*

Fiona: Da habe ich mich gegenüber dem letzten Jahr verbessert, es bleibt immer noch die härteste Disziplin für mich, da ich spät damit angefangen habe.

*Dani: Fiona, wie sieht bei dir eine normale Trainingswoche aus?*

Fiona: Montags, mittwochs, freitags und samstags stehen je 2 Stunden Schwimmen auf dem Programm. Am Dienstag ist LA Bahntraining, am Mittwoch und am Sonntag Velofahren und Samstag noch ein Lauftraining. Am Donnerstag mache ich normalerweise meinen Ruhetag. Es gibt aber fast keine normale Woche, da wir immer wieder Stützpunkttrainings von Swisstriathlon haben.

*Dani: Für eine U16-Athletin hast du damit bereits ein stolzes Trainingspensum! Machst du im Schwimmen und im Velofahren auch Intervalltrainings wie jeweils beim Bahntraining in Sarnen?*

Fiona: Ja.

*Dani: Mir fällt immer wieder auf, dass du beim Bahntraining extrem an deine Grenzen*



gehen kannst. Wie sieht es in den beiden anderen Disziplinen aus? Sind die Trainings dort ähnlich hart?

Fiona: Im Schwimmen ist es sehr hart, da ich immer noch ein bis zwei Jahre im Rückstand bin und im Radfahren ist es am lockersten.

Dani: Wie viele Kilometer legst du in einer durchschnittlichen Woche in den drei Disziplinen etwa zurück?

Fiona: 15 km Schwimmen, 60 km Velo und ca. 17 km Laufen.

Dani: Fiona, welches sind deine Saisonziele 2014 im Triathlon?

Fiona: Ich möchte in der Gesamtwertung des Youth League Triathlon Cups aufs Podest kommen.

Dani: Hast du auch Ziele in der Leichtathletik?

Fiona: Ja, ich möchte die SAT-Limiten erreichen und an der Schweizermeisterschaft im Herbst über 2000 m ein gutes Rennen laufen.

Dani: Für diese ambitionierten Ziele wünsche ich dir viel Erfolg! Nun danke ich dir für das ausführliche Interview und wünsche dir weiterhin eine tolle Saison.

### **Ergänzung vom 21. Juni: (Youth League Triathlon in Zug)**

Fiona: In diesem Triathlon gelang mir eine gute Schwimmleistung und so konnte ich auf dem Rad schnell zur Führenden aufschliessen. In Folge fuhr ich in einer 6er-Radspitzengruppe und machte immer wieder Tempo, um die Verfolgerinnen nicht aufschliessen zu lassen. Der Wechsel aufs Laufen ging heute sehr gut und so konnte ich von Anfang an meine Konkurrentinnen abhängen. Als Siegerin überquerte ich das Zielband (das sehr schwer war) und freute mich über den ersten Youth League Triathlon Sieg. «Überfliegerin» Delia Scabas liess ich heute um 25 Sekunden hinter mir :-)



Fiona Steffen als Siegerin des Youth League Triathlon in Zug



## **CLUB 2014 / LA Nidwalden**

Liebe Freunde der LA Nidwalden

Der **«CLUB 2014 / LA Nidwalden»** will ambitionierten Athletinnen und Athleten des Leichtathletikvereins LA Nidwalden mit finanzieller und ideeller Unterstützung eine Internationale Spitzensportkarriere ermöglichen.

Der **«CLUB 2014 / LA Nidwalden»** möchte finanzielle Mittel beschaffen und diese den ambitionierten Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden zur Verfügung zu stellen.

Im Weiteren möchte man mit dem **«CLUB 2014 / LA Nidwalden»** auch die Kameradschaft unter Nidwaldner Leichtathletikfreunden pflegen.

Es würde uns freuen, wenn Sie sich angesprochen fühlen und bei uns mitmachen

### **bi de Förderig vo de erfolgreiche Nidwaldner Leichtathletinnen und Leichtathleten.**

Eine Kerngruppe ist an der Arbeit diese Gönnervereinigung zu realisieren und hat beschlossen, im Herbst 2014 die Gründungsversammlung des **«CLUB 2014 / LA Nidwalden»** zu organisieren.

Weitere Infos, Werbeproschüre und Beitrittserklärungen sind erhältlich bei:

Sekretariat «CLUB 2014/LA Nidwalden»

Franz Hess

Hauptstrasse 1

6386 Wolfenschiessen

Telefon 041 628 17 92

blumenhess@bluewin.ch



## Mille Gruyère Qualifikation Emmenbrücke

Anlässlich der Mille Gruyère Qualifikation waren in Emmenbrücke 15 Nachwuchsathlet/innen der LA Nidwalden über 1000 m am Start.

Gleich im ersten Rennen gab es aus Nidwaldner Sicht eine erfreuliche Überraschung: Nora Baumgartner (Jg 05) nahm gegen die Dominatorin der Crosssaison das Tempo selber in die Hand und führte bald das Rennen alleine an. Sie hielt das schnelle Tempo durch und erreichte das Ziel in ausgezeichneten 3:35.64 Min./Sek. Damit pulverisierte sie denn 12-jährigen U10-Vereinsrekord, damals gelaufen durch Laura Birrer, um nicht weniger als 9 Sekunden.

Mit einem tollen Schlussspurt erreichte auch die ein Jahr jüngere Shirin Kerber in schnellen 3:45 Min./Sek. das Ziel und wurde 3.

Bei den 04er-Jungs waren mit Jonas Gauch, David Niederberger und Felix Mau gleich drei Nidwaldner am Start. Gegen die starke Konkurrenz konnte Jonas am besten mithalten und zeigte in 3:42.43 Min./Sek. eine solide Leistung.

Auch David gelang ein gutes Rennen und in 3:52.35 Min./Sek. konnte er seine Zeit von der SVM deutlich verbessern.

Nicht nach Wunsch lief das Rennen Felix, der das Ziel knapp in über 4 Minuten erreichte.

Mit einer tollen Schlussgeraden konnte sich bei den gleichaltrigen Mädchen Lara Strik für den Schweizerfinal empfehlen. Passiv laufend wartete sie am Ende des Feldes geschickt ab und überholte auf den letzten 100 m nicht weniger als 6 Konkurrentinnen. Sie wurde damit Vierte, was aufgrund der zwei qualifizierten Athletinnen vor ihr überraschend zur Finalquali reichte.

Noch besser lief es Schwester Nadine, die sich bei den 12-jährigen Mädchen als 5. des letztjährigen Schweizerfinals ganz klar den Sieg zum Ziel gesetzt hatte. Dies gelang in 3:16.85 Min./Sek. souverän und Nadine machte auch noch auf der Zielgeraden einen lockeren und kontrollierten Eindruck. Die tolle Zeit – immerhin vereinsintern bisher die Viertbeste bei den U14 – bedeutet also bestimmt noch nicht Ende der Fahnenstange...

Mit Navid Kerber lief bei den 11-jährigen Jungs ein weiterer Nidwaldner der Konkurrenz auf und davon. Obwohl er sich schon in Bellinzona qualifiziert hatte, nutzte der Kehrsiter die Chance, einen weiteren schnellen 1000 m-Lauf zu absolvieren. In 3:17.11 Min./Sek. blieb er zwar 4 Sekunden über seiner PB, doch im Gegensatz zu Bellinzona musste er hier auch die ganzen 1000 m alleine laufen.

Eine vergleichsweise einfache Aufgabe schliesslich wartete auf Janis Zimmermann bei den M12: Nach mehreren vergeblichen Versuchen, die Quali zu schaffen, waren in Emmenbrücke nur 2 Athleten gemeldet, die folglich beide qualifiziert waren. Mit wenig Aufwand gelang Janis schliesslich der Sieg im Rennen.

Weniger gut lief es Nicole Niederberger und Antonia Mau, die bei den 03er/01er-Mädchen ihr Potenzial nicht abrufen konnten. Beide kamen in knapp über 4 Minuten ins Ziel.



Navid Kerber



Lara Strik

Es folgten mit Lukas Egli, Samira Odermatt, Delia Barmettler und Fiona Steffen vier U16-Athlet/innen aus der Leistungsgruppe Lauf. Samira hat nach einem guten Start erneut Pech mit ihrem Asthma und lief deutlich unter ihren Möglichkeiten. Auch Delia Barmettler war nach 600 m (Durchgangszeit 1:59) gut auf Kurs, musste dann aber abreißen lassen und erreichte das Ziel in 3:29.05 Min./Sek. Lukas gelang gegen die starke Konkurrenz bei den M15 ein gutes Rennen und er lief aus Nidwaldner Sicht in 3:09.56 Min./Sek. die schnellste Zeit des Abends. Als Einzige auf das Podest lief schliesslich Fiona Steffen, die sich in 3:19.02 Min./Sek. als Zweite bei den M15 sicher den Qualiplatz holte.

### **Auszug aus der Rangliste:**

- M15: Lukas Egli / 3:09.56 / 5. Rang  
M12: Janis Zimmermann / 3:37.30 / 1. Rang (Q)  
M11: Navid Kerber / 3:17.11 / 1. Rang (Q)  
M10: Jonas Gauch / 3:42.43 / 6. Rang  
David Niederberger / 3:52.35 / 10. Rang  
Felix Mau / 4:02.18 / 13. Rang
- W15: Fiona Steffen / 3:19.02 / 2. Rang (Q)  
Delia Barmettler / 3:29.05 / 4. Rang  
W14: Samira Odermatt / 3:36.68 / 7. Rang  
W13: Antonia Mau / 4:05.99 / 7. Rang  
W12: Nadine Strik / 3:16.85 / 1. Rang (Q)  
W11: Nicole Niederberger / 4:09.90 / 13. Rang  
W10: Lara Strik / 3:47.96 / 4. Rang (Q)  
W09: Nora Baumgartner / 3:35.64 / 1. Rang  
Shirin Kerber / 3:45.46 / 3. Rang

### **Damit sind folgende Athlet/innen der LA Nidwalden für den CH-Final im September qualifiziert:**

- Fiona Steffen, 99  
Rahel Blättler, 99  
Tina Baumgartner, 01  
Janis Zimmermann, 02  
Nadine Strik, 02  
Navid Kerber, 03  
Lara Strik, 04

Daniel Blättler



*Siegerin Nadine Strik*



*Nora Baumgartner (16)*



*Shirin Kerber*



*David Niederberger*



## **Gold für Tina Baumgartner an den Regionenmeisterschaften!**

Die LA Nidwalden wurde an den Regionenmeisterschaften der Kategorien U14 – U18 durch 9 Athlet/innen vertreten. Leider bereits zu Hause forfait geben musste Celine Inglin, die sehr gerne im Hochsprung angetreten wäre. Auch Ramon Christen hatte Pech und musste sich als Topfavorit während des Einlaufens vom Wettkampf zurückziehen.

Diese beiden Absagen schienen für die Athlet/innen der LA Nidwalden kein gutes Omen gewesen zu sein, denn am ersten Wettkampftag konnte fast niemand sein Potential voll abrufen. Zufriedenstellend der 100 m-Vorlauf von Noah Risi, der in neuer PB von 12.21 Sek. gestoppt wurde. Die Regionenmeisterin 2013, Julia Niederberger, lief über 80 m in 10.64 Sek. eine ansprechende Zeit und verpasste den Einzug ins Final um wenige Hundertstel. Der Weitsprung dagegen gelang ihr gar nicht, ebenso wie Nino Portmann, der auch in seinen weiteren Disziplinen einen schlechten Tag einlöste. Immerhin gelang ihm im Stabhochsprung mit 2.40 m eine neue Bestleistung. Mässig zufrieden sein durfte schliesslich auch Angela Odermatt, die im Speerwerfen nicht an ihre 27 m von Sarnen herankam.

Eine solide Leistung zeigten Simon Lussy im Diskuswerfen mit 27.52 m und Marco Odermatt mit 2:14.96 Min./Sek. über 800 m. Sie wurden beide gute Fünfte. Nach einem sehr guten Start hatte Rahel Blättler über 2000 m riesiges Pech, als sie auf dem zweiten Kilometer immer stärkeres Asthma bekam und schliesslich fast eine halbe Minute auf die Spitze verlor. Bei einem Rennen ohne Asthma ist ihr eine tiefe 7er-Zeit zuzutrauen und es darf gehofft werden, dass sie in dieser Disziplin ihr Potential bald einmal richtig abrufen kann.

So standen die Nidwaldner Athlet/innen nach dem ersten Wettkampftag ohne Medaille da und die Hoffnungen ruhten auf den Sonntag. Einen guten Wettkampf zeigte hier U14-Athletin Tina Baumgartner, die im Weitsprung mit 4.77 m nur 3 Zentimeter hinter der Drittplazierten klassiert wurde. Leider gar nicht nach Wunsch lief in Folge Simon Lussy das Kugelstossen und Nino Portmann der Diskuswurf. Immerhin gelang Nino in knapp 17 Sekunden ein solider Sprint über die 100 m Hürdendistanz.

Es folgte der 600 m-Lauf von Tina Baumgartner und damit die zweitletzte Chance, aus Nidwaldner Sicht doch noch Edelmetall aus Muttenz nach Hause zu holen. Tina war dank ihrem 600 m-Lauf in Horw als stärkste Läuferin gemeldet und zeigte dies auch gleich auf den ersten 200 m, die sie zügig in 33 Sekunden anliefe. Lediglich eine Konkurrentin mochte dem Tempo zu folgen, das Tina in Folge weiter hoch hielt. Nach 400 m hatte sie bereits einen deutlichen Vorsprung auf die Konkurrenz und auch auf den extrem harten letzten 200 m brach sie nicht ein. In hervorragenden 1:43.99 Min./Sek. gewann die Beckenriederin das Rennen schliesslich deutlich in neuer persönlicher Bestleistung, was auch gleich neuen Vereinsrekord bei den Frauen (!!!) und die Quali für die U16-SM bedeutete.

Zum Abschluss folgte der 1500 m-Lauf von Remo Blättler, der in dieser Disziplin bisher mit einer PB von 4:45 Min./Sek. zu Buche stand. Im Rennen setzte sich ein Läufer bald etwas ab und Remo teilte sich die Nachführarbeit geschickt mit einem Konkurrenten auf. Als die beiden nach 1400 m noch immer beisammen waren, folgte ein Antritt des Gegners, den Remo aber gekonnt parierte und 30 m vor dem Ziel wieder die Nase vorne hatte. Als Zweiter stoppte Remos Zeit schliesslich in sehr guten 4:33.25 Min./Sek., was immerhin eine tolle PB-Verbesserung von 12 Sekunden bedeutete.



### **Auszug aus der Rangliste:**

Noah Risi, U18M: 100 m: 12. Rang in 12.46 Sek. (12.21 VL)  
Marco Odermatt, U18M: 800 m: 5. Rang in 2:14.96 Min./Sek.  
Remo Blättler, U18M: 1500 m: 2. Rang in 4:33.25 Min./Sek.  
Simon Lussy, U18M: Kugel: 8. Rang mit 10.51 m / Diskus: 5. Rang mit 27.52 m  
Nino Portmann, U16M: 80 m: 10.54 Sek. / 100 m Hü: 16.96 Sek.  
Stab: 5. Rang mit 2.40 m / Weitsprung: 18. Rang mit 4.54 m  
Kugel: 14. Rang mit 7.50 m / Diskus: 16. Rang in 18.86  
Julia Niederberger, U16W: 80 m: 7. Rang in 10.64 Sek. / Weitsprung: 12. Rang mit 4.73 m  
Rahel Blättler, U16W: 2000 m: 4. Rang in 7:28.50 Min./Sek.  
Angela Odermatt, U16W: Speer: 14. Rang mit 26.17 m  
Tina Baumgartner, U14W: 600 m: 1. Rang in 1:43.99 Min./Sek.  
Weitsprung: 4. Rang mit 4.77 m

*Daniel Blättler*



*Tina Baumgartner*



*Nino Portmann*



*Marco Odermatt*



*Tina Baumgartner und Remo Blättler*



*Julia Niederberger*



## ILV-Event Zug, 28. und 29. Juni

11 Titel, 30 Podestplätze, 5 Vereinsrekorde. Die LA Nidwalden kann auf ein erfolgreiches Wochenende an den Innerschweizer Einkampfmeisterschaften in Zug zurückschauen.

Die Jungs der U12 zeigten im 60 m eine eindruckliche Teamleistung. Von den möglichen sechs Finalplätzen ergatterten unsere Athleten Navid Kerber, Nino Baumgartner und David Niederberger gleich die Hälfte aller Plätze. Aus der hervorragenden Ausgangslage resultierten dann auch der erste, vierte und sechste Rang. Der Sieger dieses Laufes, Navid, war zugleich auch der erfolgreichste Athlet von unserem Verein. Neben dem Sieg über die 60 m und dem 2. Rang im Weitsprung legte er im 600 m einen eindrucklichen Sololauf hin. Die Zeit von 1:47.75 Min./Sek. reichte nicht nur zum klaren Sieg, es ist auch der neue U12-Vereinsrekord.

Die beiden andern U12-Athleten, die im 60 m Final standen, kamen aber auch noch zu ihrer Medaille. Nino gewann das Kugelstossen mit einer Weite von 7.57 m, womit er auch einen neuen Vereinsrekord aufstellte und David wurde im Weitsprung dank einem riesen Satz (3.91 m) dritter.

Direkt bei seinem ersten 2000 m-Lauf konnte Janis Zimmermann aufs Podest steigen. Mit einem mutigen Rennen sicherte er sich den dritten Rang und durch die starke Zeit wird er nun in der Schweizer Saisonbestenliste sogar auf dem 24. Rang geführt.

Bei den gleichaltrigen Mädchen gab es über die 600 m einen Doppelsieg. Tina Baumgartner, die neue Regionalmeisterin, stellte sich dabei in die Dienste von Nadine Strik. Durch einen sehr schnellen Schlussteil zwischen 400 m und 600 m (32 Sek.!) gewann Nadine dieses Rennen in starken 1:46.84 Min./Sek., welches schweizweit die 11. beste Zeit ist.

Tina erreichte an diesem Wochenende eindruckliches. Nicht weniger als viermal schaffte sie es unter die Top 5 und stellte zudem im Hochsprung mit 1.49 m einen neuen Vereinsrekord auf. Da sind wir schon gespannt auf die Mehrkampfmeisterschaft im Herbst. Das gute Ergebnis der U14 rundete Emma Meissner mit neuer persönlicher Bestweite im Diskuswurf und dem dritten Rang ab. Auch diese Leistung ist in der Schweizer Bestenliste weit vorne auf Platz 16 zu finden.

Im Hochsprung der U14 gewann Michael Hofmeister mit einer persönlichen Besthöhe von 1.45 m die Goldmedaille. Bei den U16 platzierten sich Fabio Christen und Lukas Egli über 2000 m auf dem zweiten und dritten Rang.

Über die gleiche Distanz lief Fiona Steffen ein einsames Rennen. Sie setzte sich gleich nach dem Start ab und konnte ihren Vorsprung bis ins Ziel gut verwalten. Mit neuer Bestzeit und dem neunten Platz in der Bestenliste zeigte sie, dass man auch trotz Wind schnelle Zeiten laufen kann. Im gleichen Rennen verpasste Rahel Blättler das Podest als vierte nur knapp und kratzte sogar an der SM-Qualifikation. Beim nächsten Wettkampf wird es bestimmt klappen!

Die Qualifikation für die Schweizermeisterschaft schaffte dafür Julia Niederberger über 80 m. Die Zeit, 10.53 Sek., ist zugleich auch ein neuer Vereinsrekord und Platz drei am ILV-Event. Die zweite Medaille, diesmal die Silberne, holte sich Julia im Weitsprung.



*Stig Segat*



*Daniel Blättler und Mirko Blättler*



*2. Rang für Vreni Christen im Weitsprung bei den Frauen*



Der zweite «Doppel-Meister» von diesem Wochenende ist Remo Blättler. Er gewann am Samstag die 3000 m bei den U18-Athleten mit fast zehn Sekunden Vorsprung. Am Sonntag folgte über 1500 m sein zweiter Streich. Bei diesem Rennen feierte die LA Nidwalden dank Marco Odermatt sogar einen Doppelsieg.

Ein intensives Programm hat sich auch Ramon Christen vorgenommen. Am Samstag lief er nicht nur den 400 m sondern auch noch über 800 m. Die 400 m gewann er souverän mit 51.04 Sek. Dies ist auch der neue Vereinsrekord in der Kategorie U18-Männer! Sein zweiter Einsatz war nur wenige Stunden später, hinzukam, dass bei den Junioren zuwenig angemeldet waren. So startete er über 800 m bei den Männern. Dank einem sehr starken Schlusspurt konnte er sich hier ganz knapp den 3. Rang sichern.

Einen weiteren Podestplatz holte sich in dieser Kategorie Simon Lussy im Diskus. Er verbesserte seine persönliche Bestweite um 1.5 m und wurde Zweiter mit 29.19 m.

Auch bei den Aktiven konnten wir einige Medaillen gewinnen. Zwei dieser Auszeichnungen holte sich Vreni Christen im Weitsprung mit dem 2. Rang und im Hochsprung als Dritte.

Die Plätze zwei und drei belegten auch Dani Blättler und Mirko Blättler über 1500 m. In einem sehr spannenden Rennen gegen zwei Gettnauer entschied sich alles erst auf den letzten paar Metern.

Nach einer längeren Erkrankung im Frühling findet nun Stig Segat wieder zu seiner Form zurück. Er gewann den 100 m in starken 10.88 Sek. und ist nur 18 Hundertstel von seiner persönlichen Bestzeit entfernt. Über die 200 m reichte ihm aber die Kraft noch nicht ganz aus. Trotzdem reichte es an regionalen Meisterschaften schon wieder zur Silbermedaille. Sehr deutlich gewann Sven Marti bei den Männern über 5000 m. Mit einem überlegenen Lauf sicherte er sich den Innerschweizer Titel mit mehr als 30 Sekunden Vorsprung.

*Florian Lussy*

## **Auszug aus der Rangliste:**

### **Titelgewinner/innen:**

Navid Kerber, U12M:	60 m: 1. Rang in 9.03 Sek. / 600 m: 1. Rang in 1:47.75 Weit: 2. Rang mit 3.93 m
Remo Blättler, U18M:	1500 m: 1. Rang in 4:30.55 / 3000 m: 1. Rang in 9:57.51
Stig Segat, Männer:	100 m: 1. Rang in 10.88 Sek. / 200 m: 2. Rang in 22.54 Sek.
Ramon Christen, U18M:	400 m: 1. Rang in 51.04 Sek. 800 m: 4. Rang in 2:05.16 (Männer / ILV 3.)
Nino Baumgartner, U12M:	Kugel: 1. Rang mit 7.57 m / Weit: 5. Rang mit 3.71 m 60 m: 4. Rang in 9.62 Sek. (HF: 9.58 Sek.)
Michael Hofmeister, U14M:	Hoch: 1. Rang mit 1.45 m / Weit: 4. Rang mit 4.40 m 60 m: 9.22 Sek.
Nadine Strik, U14W:	600 m: 1. Rang in 1:46.84 / 60 m: 9. Rang in 8.99 Sek. Hoch: 9. Rang mit 1.30 m
Sven Marti, Männer:	5000 m: 1. Rang in 16:34.86
Fiona Steffen, U16W:	2000 m: 1. Rang in 7:04.15



## **Podestplätze:**

- Tina Baumgartner, U14W: 600 m: 2. Rang in 1:47.88 / Hoch: 2. Rang mit 1.49 m  
Weit: 2. Rang mit 4.60 m / 60 m: 5. Rang in 8.76 Sek.  
Kugel: 8. Rang mit 6.97 m
- Julia Niederberger, U16W: Weit: 2. Rang mit 4.61 m / 80 m: 3. Rang mit 10.53 Sek.  
Diskus: 5. Rang mit 23.39 m
- Vreni Christen, Frauen: Weit: 2. Rang mit 4.68 m / Hoch: 4. Rang mit 1.45 m (ILV 3.)  
Kugel: 8. Rang mit 9.55 m
- Daniel Blättler, Männer: 1500 m: 2. Rang in 4:04.22 / 400 m Hü: 4. Rang in 60.87 Sek.
- Simon Lussy, U18M: Diskus: 2. Rang mit 29.19 m / Kugel: 6. Rang mit 10.46 m
- Marco Odermatt, U18M 1500m: 2. Rang in 4:48.92 / 800m: 8. Rang in 2:15.98 (Männer)
- Lukas Egli, U16M: 2000 m: 2. Rang in 7:00.38 / 600 m: 8. Rang in 1:41.37
- David Niederberger, U12M: Weit: 3. Rang mit 3.91 m / Ball: 23. Rang mit 23.01 m  
60 m: 6. Rang in 10.01 Sek. (HF: 9.63 Sek.) /
- Emma Meissner, U14W: Diskus: 3. Rang mit 19.35 m / Kugel: 7. Rang mit 6.98 m  
Speer: 16. Rang mit 19.60 m
- Fabio Christen, U16M: 2000 m: 3. Rang in 7:11.94 / 600 m: 12. Rang in 1:55.19
- Janis Zimmermann, U14M 2000 m: 3. Rang in 7:24.03 / Speer: 9. Rang mit 23.00 m
- Mirko Blättler, Männer: 1500 m: 3. Rang in 4:04.46

## **Weitere Athlet/innen:**

- Nino Portmann, U16M: Stab: 4. Rang mit 2.40 m / Weit: 4. Rang mit 4.87 m  
80 m: 8. Rang in 10.46 Sek. (10.38 Sek. VL)
- Rahel Blättler, U16W: 2000 m: 4. Rang in 7:20.36
- Samira Odermatt, U16W: 600 m: 5. Rang in 1:50.48 / 2000 m: 6. Rang in 7.36.34
- Kim Lenoir, U20M: 100 m; 5. Rang in 11.91 Sek.
- Angela Odermatt, U16W: Speer: 5. Rang mit 28.70 m
- Cedric Achermann, U14M: 80 m Hü: 6. Rang in 15.51 Sek. / Weit: 8. Rang mit 4.17 m  
Diskus: 8. Rang mit 18.94 m / Kugel: 13. Rang mit 6.46 m
- Delia Barmettler, U16W: 2000 m: 8. Rang in 7:55.32
- Nicole Niederberger, U12W: Weit: 9. Rang mit 3.64 m / Ball: 11. Rang mit 25.00 m  
60 m: 10.19 Sek. (VL)
- Jasmin Gauch, U14W: 60 m Hü: 13. Rang in 13.01 Sek. / 60 m: 9.73 Sek.  
Speer: 20. Rang mit 18.21 m
- Antonia Mau, U14W: 60 m: 24. Rang in 9.68 Sek. (VL: 9.56 Sek.)  
Weit: 26. Rang mit 3.90 m
- Felix Mau, U12M: Weit: 27. Rang mit 3.04 m / 60 m: 11.02 Sek.



# ACHERMANN

[www.achermannsport.ch](http://www.achermannsport.ch)



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](http://www.mueller-steinag.ch)

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



# Ihre Gesundheit – unser Anliegen



**Kolping Krankenkasse AG**  
Regionalagentur Nidwalden

Xaver Theiler  
Engelbergstrasse 14, 6370 Stans  
Tel. 041 610 20 20  
Fax 041 610 16 13  
x.theiler@mykolping.ch

*Für Ihre Gesundheit*  
**KOLPING**

[www.mykolping.ch](http://www.mykolping.ch)