

GV
Freitag
22. Nov., 19 Uhr
Pestalozzisaal, Stans



LA NIDWALDEN
Leichtathletikverein

LA-Sprint

Nr. 3/2013



Hauptsponsor



Ausrüstungssponsor



Hauptsponsor NW-Lauf





Erfolg ist,
wenn es einfach
aussieht, obwohl
es schwierig ist.

Weil Erfolg für alle etwas anderes ist, ist die beste Finanzberatung die ganz persönliche.

www.nkb.ch

Gemeinsam wachsen.  Nidwaldner
Kantonalbank



RAMSEIER steht für

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

RAMSEIER
Die Kraft der Natur

natürliche Geschwister

ramseier.ch





LA-Sprint 3/2013

Traktandenliste Generalversammlung 2013	2
Vorwort des Präsidenten	3
Jahresberichte	4
Schweizermeisterschaft Aktive	10
UBS Kids Cup Schweizer Final	12
Mille Gruyère – Qualifikation Emmenbrücke	14
Vereinsfoto	18
Athletenportrait: Julia Niederberger	21
Schweizermeisterschaft Nachwuchs	22
Ämmelauf	23
Schweizer Staffelmeisterschaften	24
Mille Gruyère – Schweizer Final	26
Swiss Athletics Sprint Schweizer Final	28
Team-Schweizermeisterschaft	28
Mehrkampfmeisterschaften Hochdorf	28
Rangliste Mehrkampfmeisterschaften Hochdorf	30
Athletenportrait: Fabio Christen	31
Tenero-Lager	32
Murtenlauf	36

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2014: April, Juli, Oktober
Redaktionsschluss LA-Sprint 1/2014: 31. März 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 Eggenschwiler	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



17. Generalversammlung der LA Nidwalden Freitag, 22. November 2013, 19.00 Uhr Pestalozzisaal, Stans

Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmzähler
3. Protokoll der letzten GV (publiziert im LA Sprint 1/13)
4. Jahresberichte (publiziert im LA Sprint 3/13)
 - 4.1. Präsident
 - 4.2. Technische Leiterin / Chefin Aktive / Jugend-LA
 - 4.3. Chef Schüler-LA
5. Finanzen
 - 5.1. Rechnung 2013
 - 5.2. Revisorenbericht
 - 5.3. Jahresbeiträge 2014
 - 5.4. Budget 2014
6. Auszeichnungen und Ehrungen Teil 1
7. Wahlen, Personelles
 - 7.1. Vorstand
 - 7.2. Technische Kommission
 - 7.3. Organigramm
 - 7.4. Mitgliederbestand
8. Anträge
 - 8.1. Vorstand
 - 8.1.1. Spesenreglement
 - 8.2. Mitglieder
9. Auszeichnungen und Ehrungen Teil 2
10. Jahresprogramm 2014
11. Verschiedenes

Das neue Spesenreglement und die Jahresberichte können unter:
[www.la-nidwalden.ch / Verein / GV 2013](http://www.la-nidwalden.ch/Verein/GV_2013) bezogen werden.

Zur Generalversammlung sind alle Vereinsmitglieder (jüngere Athleten in Begleitung der Eltern), Sponsoren und Gönner sowie Gäste zugelassen. Stimm- und Wahlrecht haben nur die Vereinsmitglieder über alle Altersstufen. Austritte sind bis am 31. Oktober 2013 und Anträge bis 3 Wochen vor der GV schriftlich an den Präsidenten oder ans Vereinssekretariat einzureichen.

Nach der Generalversammlung wird das Jahresvideo gezeigt. Dazu werden Kaffee und Kuchen sowie Getränke und Snacks serviert. Alle Versammlungsteilnehmer sind dazu herzlich eingeladen.

Mit sportlichen Grüssen

Jürg Eggerschwiler, Präsident

Gaby Gauch, Aktuarin



Vorwort des Präsidenten

Liebe LA-Familie

In Kürze wird das Vereinsjahr mit der Generalversammlung abgeschlossen. Insgesamt haben wir viel erreicht und diverse grosse Erfolge gefeiert. Natürlich blieben auch ein paar Dinge liegen und ein paar Wünsche gingen nicht in Erfüllung. Wichtig ist, dass wir immer wieder nach vorne schauen und keinen verpassten Chancen nachtrauern.



Obwohl die Zusammenarbeit mit der LG Unterwalden insgesamt bestens klappt, haben wir beim Übergang in die neue Saison festgestellt, dass wir noch nicht 100% kompatibel sind. Während die Obwaldner Vereine bereits konkrete Einteilungen von Trainingsgruppen und erste Planungen vorgenommen hatten, wollten wir dies wie gewohnt nach Konsultation der Athleten am Leistungsathletenabend vornehmen. Dies hat zu ein paar Verwirrungen bei den technischen Disziplinen geführt.

Selbstverständlich halten wir an der bewährten Zusammenarbeit fest. Weiterhin können gegenseitig Trainings besucht werden. Es ist aber unser Ziel, selbst möglichst ein vollständiges Angebot mit ausreichend grossen Trainingsgruppen in allen Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf, Mehrkampf, Mittel- und Langstrecken) anzubieten. Aus langfristigen Überlegungen wollen wir dabei nicht zu sehr von Einzelpersonen abhängig sein. Weiter ist für uns auch der Erhalt der Fit-4-Fun-Gruppe wichtig, sei es zum Ergänzen bei Teamwettbewerben oder für spätere Funktionärlaufbahnen.

Andererseits wünschen die Athleten klare Zuständigkeiten und Kontinuität in der Betreuung. Auch diesem Umstand wollen wir vermehrt Rechnung tragen. In diesem Sinne wünsche ich allen Athleten, dass sie ihre gewünschten Trainingsbedingungen antreffen werden und einen guten Start in eine erfolgreiche, verletzungsfreie Saison.

Euer Präsident: Jörg Eggerschwiler



Jahresbericht 2013 des Präsidenten

Geschätzte Vereinsmitglieder, Sponsoren, Gönner, Athleten und Freunde der Leichtathletik

Begonnen hat das neue Vereinsjahr gleich mit einer erfreulichen Meldung. Im Swiss Athletics Vereinsranking wurden wir unmittelbar hinter dem LC Luzern auf Rang 20 von über 300 Vereinen geführt. Für einen Verein unserer Grössenordnung sicher keine Selbstverständlichkeit und eine Auszeichnung für alle, die dazu beigetragen haben.

Vorstand

Der Vorstand hat insgesamt fünf Vorstandssitzungen abgehalten. An diesen wurden Dutzende von Tagesgeschäften behandelt.

Mit Dani Blättler und Andy Truttmann haben zwei neue Vorstandsmitglieder ihre Arbeit aufgenommen. Als langjährige Vereinsmitglieder haben sie sich nahtlos in das ansonsten eingespielte Team eingefügt. Dani hat als Technischer Leiter die Chefin Aktive/Jugendleichtathletik Luzia Filliger sowie den Chef Schülerleichtathletik Stig Segat administrativ massiv entlastet. Andy hat von Martin Filliger das Amt des Materialchefs eins zu eins übernommen.

Obwohl die Jahresrechnung noch nicht vorliegt, wage ich die Prognose, dass uns die Finanzchefin Astrid Käser an der GV einen positiven Abschluss vorlegen wird. Aktuarin Gaby Gauch war insbesondere mit Korrespondenz und Mutationen beschäftigt. Die Mitgliederzahlen scheinen weiter zu steigen. Nachdem unser Hauptsponsor Kolping Krankenkasse den Vertrag verlängert hatte, konnte sich Chef Sponsoring Guschi Baumgartner wieder der Generierung von weiteren Sponsorengeldern für die Veranstaltungen sowie dem LA Sprint widmen.

An insgesamt fünf Vorstandssitzungen wurden viele Tagesgeschäfte erledigt. Erfreulicherweise konnten einige personelle Vakanzten neu besetzt werden. Thomas Beck hat das OK Swiss Athletics Sprint und Andy Truttmann das OK UBS Kids Cup übernommen. Mit Rolf Baltis konnte ein neuer Festwirt für den Nidwaldnerlauf gewonnen werden.

Training und Wettkämpfe

Die sportlichen Belange werden im Bericht des Technischen Leiters ausführlich wiedergegeben. Trotzdem möchte ich auf ein paar herausragende Ereignisse eingehen.

Florian Lussy durfte die Nidwaldner Farben an der Cross-EM in Budapest vertreten. Mit Rang 49 klassierte er sich in der ersten Ranglistenhälfte und hat die Verbandsvorgabe «zweites Ranglistendrittel» deutlich übertroffen. Die Bestätigung erfolgte im März an der Cross-SM mit dem souveränen Titel bei den Junioren. Ein weiteres Highlight im Frühjahr war die SM-Silbermedaille im Marathon und Selektion für die WM 2013 in Moskau durch Lucia Mayer-Hofmann. Leider hat ihr dann die Verletzungshexe einen Strich durch die Rechnung gemacht. Immerhin hat sie in Zürich auch noch die Limite für die EM 2014 unterboten.

An den Einkampfmeisterschaften wurde mit 38 Medaillen eine neue Rekordmarke gesetzt. Die LG Unterwalden schaffte mit Rang 3 den angestrebten SVM-Ligaerhalt in der NLC problemlos. Nachdem bei der Aktiven-SM keine Medaillen für die LA Nidwalden herausgeschaut hatte, durften an der Nachwuchs-SM mit Mirko Blättler (3000 m) und Florian Lussy (1500 m) erneut zwei Mittelstreckler eine Bronzemedaille entgegen nehmen. Neben den Athleten waren die Trainer mit grossem Einsatz massgeblich am Erfolg betei-



ligt. Unter anderem wurden die beliebten Trainingslager in Latsch (IT), Meilen (Organisation LG Unterwalden), St. Moritz und Tenero durchgeführt. Die Kaderathleten haben weitere Trainingslager von Swiss Athletics besucht. Wo wir selbst Engpässe beim Trainingsbetrieb hatten, konnten wir uns auf die Zusammenarbeit mit der LG Unterwalden verlassen.

Anlässe

Mit René Hauser (Nidwaldnerlauf), Thomas Beck (SA Sprint) und Andy Truttmann (UBS Kids Cup) haben gleich drei neue OK Chefs die sportlichen Anlässe durchgeführt. Für die hervorragende Organisation durften alle drei zahlreiche Komplimente entgegen nehmen. Sie wurden wie immer durch viele freiwillige Helfer aus den Reihen der Eltern, Funktionäre und Athleten unterstützt.

Martin Filliger hat als Dank für den tollen Einsatz einen gelungenen Helfer Anlass im Pfadiheim Stans organisiert. Der Helfer Anlass soll weiterhin als Ersatz für den Vorstandsanlass im Jahresprogramm bleiben. Das beliebte Skiweekend auf der Bannalp, seit Jahren durch Martin organisiert, war erneut ein fester Bestandteil des Jahresprogramms.

Unter Leitung von Luzia Filliger wurde der Sponsorenevent wie vor zwei Jahren in Form des Kids Cups ausgetragen. Er ist und bleibt eine wichtige Einnahmequelle für den Verein.

Kantonalverband

Erfreulicherweise scheint der ILV wieder den Tritt gefunden zu haben, nachdem selbst eine Verbandsauflösung diskutiert wurde. Mit Hilmar Lange konnte ein Präsident mit Leichtathletikvergangenheit gefunden werden. Auch die finanzielle Seite scheint sich zu stabilisieren.

Ich bin überzeugt, dass die Innerschweiz einen starken Kantonalverband braucht, der einerseits bei Swiss Athletics die Anliegen unserer Region vertritt und sich andererseits um zentrale Anliegen wie die Vergabe von Meisterschaften etc. kümmert.

Ausblick

Alle Vorstandsmitglieder und fast alle Funktionäre haben zugesagt, auch nächstes Jahr zur Verfügung zu stehen. Ich freue mich auf die weitere tolle Zusammenarbeit. Ich bin überzeugt, dass uns die Leistungen und der Einsatz der Athleten wiederum viel Freude bereiten wird. Auf das neue Vereinsranking bin ich schon gespannt.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Vorstandsmitgliedern, Trainern, Funktionären, Helfern, Sponsoren und Gönnern, Eltern und natürlich den Athleten für ihre Unterstützung bedanken. Bitte vergesst nicht, nach Möglichkeit unsere Sponsoren und Gönner im Alltag zu berücksichtigen.

Jürg Eggerschwiler, Präsident

Jahresbericht 2013 der Technischen Kommission

Geschätzte Athlet/innen, Trainer/innen, Eltern, Sponsoren und Fans der LA Nidwalden
Seit nun bald 17 Jahren hat sich die LA Nidwalden dem Ziel verschrieben, die Leichtathletik im Nachwuchs-, im Breiten- und im Leistungssportbereich zu fördern. Kinder, die zum Spass einmal in der Woche spielerisch Leichtathletik betreiben möchten, sollen also



genauso Platz finden im Verein wie Hobbyläufer, wie ambitionierte Jugendliche oder wie Athlet/innen, die eine Disziplin auf Topniveau trainieren möchten.

Diese Vielfalt an Anforderungen setzt Strukturen voraus, die wir in den vergangenen beiden Jahrzehnten nach und nach erschaffen und optimiert haben. In Abhängigkeit der Leiter- und Athletensituation wurden Trainingsgruppen geschaffen, aufgelöst, ausgelagert, integriert und zahlreiche Gespräche geführt, wie die Förderung und Organisation mit den beschränkten Ressourcen am optimalsten erfolgen kann.

Trainingsorganisation

Auch das Vereinsjahr 2013 brachte hinsichtlich Trainingsorganisation zahlreiche Anpassungen mit sich: So arbeitete Tobias Barmettler mit seinen Sprintern eng mit der Sprintgruppe von Daniel Zopfi (LC Luzern) zusammen und die drei Athleten Stig Segat, Severin Niederberger und Pascal Wullschleger besuchten ihre Trainings regelmässig auf der Allmend. Im U14/U16-Bereich organisierte die LG Unterwalden im Winter sechs Techniktrainings, von welchen sechs Athlet/innen der LA Nidwalden Gebrauch machten. Sogar 12 Athlet/innen besuchten das Trainingslager der LG Unterwalden in Meilen, welches zeitgleich mit dem Trainingslager in Latsch stattfand. Weitere Synergien auf Stufe LG konnten im Wurfbereich genutzt werden, wo mit Simon Lussy und Nadine Achermann zwei Nidwaldner/innen einmal die Woche bei Roger Müller trainierten.

Nicht wesentlich verändert haben sich 2013 die Trainings der Fit-4-Fun-Gruppe sowie der Läufer/innen, welche unter der Leitung von Luzia Filliger resp. Jürg Eggerschwiler trainierten. Jürg stellte für einige Leistungsathlet/innen wiederum individualisierte Trainingspläne zusammen und deckte fast alle geführten Trainings der Laufgruppe selbständig ab. Luzia konnte für die Fit-4-Fun-Gruppe auf einen Leiterpool von 5 – 8 Trainer/innen zurückgreifen, welche bei Abwesenheit von Tobias auch immer wieder in der Sprintgruppe zum Einsatz kamen. Im Winter stand am Dienstag und Donnerstag die Turmatthalle zur Verfügung, das Krafttraining am Mittwoch wurde nach einer Einführung im November durch die Athlet/innen selbständig im Eichli durchgeführt. Im Winterhalbjahr stand zudem das Konditionstraining am Samstag in Büren unter der Leitung von Tobias Barmettler offen. Erfolgreich durchgeführt wurden auch die bewährten Trainingslager in Latsch (Frühling) mit 28 Teilnehmer/innen unter der Leitung von Luzia Filliger sowie Tenero (Herbst) mit rund 50 Teilnehmer/innen unter der Leitung von Christian Gloor. Beide Lager standen auch für Athlet/innen der LG Unterwalden offen, das Angebot wurde aber mit zwei resp. einer Person nur schwach genutzt.

Wettkampfororganisation

Die Betreuung der rund 50 Wettkämpfe war im 2013 ein Knackpunkt, der immer wieder für Diskussionen sorgte. Vor allem in den technischen Disziplinen der Kategorien U14/U16 kam von Seiten der Athlet/innen immer wieder der Wunsch auf, vom Trainer betreut zu werden, bei welchem man die entsprechende Disziplin auch im Training angeschaut hat. Dies konnte aus Zeitgründen von Seiten der LA Nidwalden aber mehrmals nicht erfüllt werden, da wir über keine Trainer verfügen, die im Frühling Wochenende um Wochenende für das Betreuen an Wettkämpfen aufwenden möchten. Zudem verstanden wir uns – zumindest bis in den U16-Bereich – bisher als Gruppe von Trainern, die eine Gruppe von Athleten trainiert. Bei vielen anderen Vereinen – wie auch bei unseren LG-Partnern aus Obwalden ist es genau umgekehrt: Man ist ab U12 meist einem oder zwei fixen Trainern zugeteilt, die dann wenn immer möglich auch gleich die Wettkampfbetreuung selber



übernehmen. Im Hinblick auf die nächste Saison werden wir versuchen, einen Mittelweg zu finden, der für Trainer/innen und Athlet/innen passt.

Bewährt hat sich in der Saison 2013 das Anmeldeverfahren via Doodle für LG-Anlässe und Läufe. Neu haben sich die Athlet/innen für Meetings und Meisterschaften direkt via Swiss Athletics angemeldet.

Etwas Mühe hatten wir im 2013 dagegen mit der Rekrutierung von Helfer/innen und Kampfrichter/innen für die zahlreichen Anlässe und Meetings. Kampfrichterchef Marco Portmann und Gaby Gauch haben viele Stunden investiert, bis die entsprechenden Leute gefunden werden konnten. Im 2014 werden wir versuchen, die Helfersuche mit einer gemeinsamen Anfrage für alle Anlässe einfacher zu organisieren.

Wettkampfergebnisse

Noch im November 2012 erteilte uns die frohe Botschaft, dass die LA Nidwalden – basierend auf den Leistungen der Saison 2012 – im Vereinsranking einen grossen Sprung nach vorne gemacht hat. Wir belegen neu den 20. Platz und wurden als zweitbesten Innerschweizer Verein in die Kategorie «Excellent-Performer-Verein» eingeteilt.

Auch bereits im November schaffte zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte der LA Nidwalden ein Athlet die Selektion für einen internationalen Grossanlass: Florian Lussy qualifizierte für die Cross-Europameisterschaften vom 9. Dezember in Budapest und lief dort deutlich in die erste Ranglistenhälfte. Als 49. lag er über 6 km nur eine Minute hinter dem Sieger aus Polen zurück und wurde zweitbesten Schweizer. Auch der weitere Verlauf der Crosssaison glückte Florian sehr gut: Am internationalen Cross in Neukirchen (D) wurde er in der Kategorie U20 Vierter und an der Cross-SM feierte er in souveräner Manier seinen ersten Schweizermeistertitel. Im Mai folgte ein toller 5000er auf der Bahn in 14:59.45 und auch über 3000 m verbesserte er den Vereinsrekord im August deutlich auf 8:40.60. An den Meisterschaften setzte Florian auf die 1500 m, was mit einem 3. Rang an der U20-SM und einem 14. an der Aktiven-SM (3:57.75) glückte.

Unverhofft sogar zu einer WM-Qualifikation kam die LA Nidwalden im April dann anlässlich des Zürich Marathons: Die Stanserin Lucia Mayer-Hofmann, welche unter Thomas Mullis trainiert, ihre Lizenz aber auf die LA Nidwalden einlöste, absolvierte die Marathonstrecke in 2:42:46. Damit wurde sie SM-Zweite und lief zugleich die WM-Limite für Moskau 2013 sowie die EM-Limite für Zürich 2014. Aufgrund einer Verletzung musste Lucia die WM dann aber bekanntlich absagen, der Fokus ist nun auf die EM gerichtet. Die ersten Wettkämpfe im Herbst zeigen bereits wieder eine aufsteigende Form und an der Halbmarathon-SM belegte Lucia den guten 7. Rang.

Neben Lucia und Florian konnten die Leistungsathlet/innen der LA Nidwalden ihre (hohen) Ziele leider nur teilweise erfüllen. Der gewünschte Leistungssprung blieb in diesem Jahr aus, obwohl die Trainings seriös besucht und der Erholung genügend Zeit eingeräumt wurde. Krankheiten und Verletzungen machten den Athlet/innen zu schaffen und manchmal fehlte auch einfach das richtige, schnelle Rennen für die Topzeit. Nichtsdestotrotz – die LA Nidwalden erreichte auf regionaler Ebene viele gute Platzierungen: Am ILV-Event gingen 38 Medaillen (2012: 23) auf das Konto der Nidwaldner und an den Regionenmeisterschaften wurden acht weitere Podestplätze geholt (beides inkl. U14/U12). Am Quer durch Zug und an der SVM Nachwuchs war man mit der LG Unterwalden mit je drei Siegen die erfolgreichste Gruppe und an den Innerschweizer Staffelleisterschaften hatte man Anteil an 10 Medaillen. Auch national kamen mit dem 3. Rang des SVM-Männerteams in der NLC und den Rängen 4 und 5 der Olympischen Staffeln U18 und Männer an der Staffel-SM zwei tolle Resultate zustande.



Als einziger eine weitere SM-Medaille erreichte Mirko Blättler bei den U18 über 3000 m. Mit seiner Zeit von 9:01.15 wurde er Dritter und lief neuen U18-Vereinsrekord. Gar nicht auf Touren kam Mirko über 1500 m, während er über 800 m in 2:00.66 seine PB um rund drei Sekunden senkte. Sogar ein Vereinsrekord bei den Aktiven gelang U18-Athlet Ramon Christen über 400 m in 51.68 Sek. Auf seiner Hauptdistanz, den 800 m, wurde Ramon zudem Kantonal- und Regionenmeister, an einer Zeit unter 2 Minuten scheiterte er aber knapp.

Auch die Sprinter durften im 2013 einige tolle Erfolge feiern: Stig Segat behielt die Vormachtstellung in der Innerschweiz über 100 m und 200 m und holte erneut beide Titel. Während er über 100 m mit seiner Saisonbestleistung von 10.79 Sek. nicht mehr an die Zeit von 2012 herankam, gelang ihm in der Halle über 60 m in 6.87 Sek. ein neuer Vereinsrekord, welcher ihm den vierten Rang an der Aktiven-SM einbrachte. Draussen wurde er an der Aktiven-SM 10. und an der U23-SM belegte er über 100 m und 200 m die undankbaren Ränge 4 und 5.

Während Stig sich immer wieder mit kleineren Verletzungen und Krankheiten herum-schlug, verpasste Severin Niederberger wegen einer langwierigen Oberschenkelverletzung fast die gesamte Saison. Eine neue PB erreichte er in 23.31 Sek. über 200 m, über 400 m Hürden reichte es an der U23-SM in 58.85 Sek. zum vierten Rang. Auch Pascal Wullschleger konnte seine PB über 200 m auf 23.01 Sek. senken, während er über 100 m nicht mehr an seine Leistung von 2012 herankam. Dafür stellte er zwei neue Vereinsrekorde über 110 m Hürden auf (15.21 Sek./99.1 cm, 16.30 Sek./106.7 cm) und holte über 100 m, 200 m, 110 m Hü und im Speerwurf nicht weniger als 4 EKM-Medaillen.

Schliesslich sicherten sich die Sprinter in der Besetzung Pascal – Stig – Reto Vögeli – Florian an den Innerschweizer Staffelmeisterschaften auch zum ersten Mal Gold über 4x100 m. Auf der Olympischen Distanz wurde man in der gleichen Besetzung knapp geschlagen, während die 3x1000 m-Distanz bei den U16 klar vom Team mit Daphne Bösch und Rachel Blättler gewonnen wurde. Daphne sicherte sich daneben mit dem 2000 m und dem Crosslauf-Titel auch die beiden anderen Innerschweizer U16-Meistertitel im Ausdauerbereich.

Alle weiteren Bestleistungen, Podestplätze und SM-Resultate der Nidwaldner Athlet/innen können den entsprechenden Auflistungen im Jahrbuch 2013 entnommen werden.

Schlusswort

Es bleibt uns zu danken:

Den Disziplinchefs Jürg Eggerschwiler und Tobias Barmettler, die viel Zeit und Energie in die Führung ihrer Disziplinengruppen investieren.

Allen Leiter/innen, die ihre Freizeit zu Gunsten des Vereins einsetzen und so den Nidwaldner Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ermöglichen.

Allen Eltern für die Unterstützung der Jugendlichen bei der Ausübung ihres Hobbys und für die zahlreichen Helferstunden an Veranstaltungen.

Allen «Schreiberlingen», die uns via LA Sprint, Homepage und Zeitung auf dem Laufenden halten

Dem Vorstand der LA Nidwalden und der LG Unterwalden für die gute Zusammenarbeit und natürlich allen Athlet/innen für die tolle Stimmung in den Trainings, für die Einsatzbereitschaft, für die Motivation und für euren Beitrag, den ihr zu Gunsten der LA Nidwalden geleistet habt.

Im Namen der TK: Daniel Blättler und Luzia Filliger



Jahresrückblick Jugendleichtathletik

Im meinem zweiten Jahr als Hauptleiter der Jugendleichtathletik konnte ich auf Bestehendem aufbauen, ich sah mich aber auch gezwungen, einige Bereiche zu optimieren. Schlussendlich darf ich aber auf ein gelungenes Jahr zurückblicken, in welchem wir vielen Kindern aus dem Kanton Nidwalden eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anbieten konnten.

Eine grosse Herausforderung war es für mich in diesem Jahr, genügend Leiter/innen für die 60 bis 70 Kinder zu finden, die in den Trainings durchschnittlich anwesend waren. Durch zahlreiche Anfragen bei U18- und U20-Athlet/innen gelang es mir, den Trainerstab auf total 28 Personen zu erweitern, so dass ich bei fast allen Trainings sechs Leiter einsetzen konnte. Weiter konnte ich fünf Trainer und Trainerinnen überzeugen, die Grundausbildung zu absolvieren, womit nun bereits wieder 75% der Trainer/innen mindestens eine Grundausbildung vorweisen können.

Im Trainingsbetrieb haben wir vor einigen Jahren ein zusätzliches Training für die U14-Athletinnen und Athleten eingeführt, welches im 2012 an die Kapazitätsgrenzen stiess. Dadurch sah ich mich auf dieses Jahr hin gezwungen, mit verschiedenen Massnahmen die Teilnehmerzahl wieder zu reduzieren. Die Qualität des Mittwochstrainings konnte so gesteigert werden, was sich sicher positiv auf die Wettkampfleistungen der ambitionierten U14-Athlet/innen ausgewirkt hat. Die Hauptführung des Mittwochstraining konnte ich an Daniel Blättler abgeben, wodurch ich mich nun besser auf meine Aufgaben im Zusammenhang mit dem Freitagstraining konzentrieren kann.

Sehr gute Wettkampfergebnisse wurden von März bis Juni erreicht: An den Kantonalmeisterschaften holten wir 18 Medaillen, was im Vergleich zum Vorjahr eine Steigerung von sieben Medaillen bedeutet. Sieben Goldene, sechs Silberne und fünf Bronzene, davon vier im Sprint (Julia Niederberger, 2x Nino Portmann und Nadine Strik), vier in den Laufdisziplinen (Fabio Christen, Samira Odermatt, Tina Baumgartner und Nadine Strik), sechs in den Wurfdisziplinen (2x Angela Odermatt, Nino Portmann, Cedric Achermann, Julia Niederberger und Nino Baumgartner) und vier in den Sprungdisziplinen (2x Nino Portmann und 2x Julia Niederberger) gingen auf das Konto der LA Nidwalden.

Auch an den Teamwettkämpfen durften wir zusammen mit der LG Unterwalden mehrere schöne Erfolge feiern: So reichte es beim Kids Cup Team für zwei Finalqualifikationen und einen dritten Rang am Schweizerfinal. Bei der Innerschweizer Staffelmeisterschaften stellten wir neun LG-übergreifende Mannschaften, welche schliesslich fünf Medaillen und drei Finalqualifikationen erreichten. Auch bei den Vereinsmeisterschaften konnten wir an die Erfolge vom letzten Jahr anknüpfen: Sowohl die U14 Jungs, die U14 Mädchen als auch das U12 Mixed-Team konnten ihren Titel aus dem 2012 verteidigen und sich als Innerschweizer Meister feiern lassen.

Neben den oben bereits erwähnten Resultaten durften wir eine ganze Reihe weiterer Erfolge feiern (Medaillen an anderen Meisterschaften, Finalqualifikationen,...). Die einzelnen Resultate sind den entsprechenden Homepage- oder LA-Sprint-Beiträgen zu entnehmen, die Bestenliste sowie die Liste der Podestplätze und SM-Starts dem Jahrbuch.

Stig Segat, Chef Jugendleichtathletik



4 Nidwaldner an der SM Aktive in Luzern

Mit Stig Segat, Pascal Wullschleger, Florian Lussy und Daniel Blättler hatten 4 Nidwaldner Athleten die Limiten für die Aktiven-Schweizermeisterschaft erfüllt und durften an den Titelkämpfen auf der Luzerner Allmend teilnehmen. Knapp verpasst hatte die Limite Severin Niederberger über 400 m Hürden.

Im Gegensatz zu 2012, als sich Stig Segat in Topform befand, standen die Vorzeichen 2013 nicht ganz so gut: Keinem der vier Athleten gelang in der ersten Saisonhälfte ein Exploit und mit Dani und Pascal mussten sogar 2 Athleten für die Quali auf die Zeiten von 2012 zurückgreifen.

Bei hochsommerlichen Temperaturen über 30°C ging es dann für die beiden Sprinter kurz vor 18 Uhr mit dem Vorlauf ein erstes Mal zur Sache. Stig war im Vorlauf 3 eingeteilt und hatte mit Steven Gugerli den letztjährigen SM-2. in seiner Serie. Er zeigte in 11.08 Sek. und dem 4. Rang ein mässiges Rennen, schaffte die Qualifikation für den Halbfinal jedoch ohne Probleme.

Pascal Wullschleger kam in der 4. Serie sehr schnell aus den Startpflöcken, kam aber im Anschluss gar nicht auf Touren und schied mit einer Zeit von 11.69 Sek. im Vorlauf aus. Für ihn liegt der Fokus nun auf der U20-SM Anfang September, wo er über 110 m Hürden aktuell den 9. Rang der CH-Bestenliste belegt.

Für Stig ging es zwei Stunden später im Halbfinal ein zweites Mal zur Sache: Im Kampf gegen Alex Wilson und Rolf Malcom Fongue konnte er sich gegenüber dem Vorlauf deutlich steigern und wurde in 10.97 Sek. Fünfter. Obwohl er in dieser Saison schon sechs Mal schneller gelaufen war, durfte er aufgrund der gesundheitlichen Probleme der vergangenen Wochen mit dem Rennen zufrieden sein. Die Zeit reichte schliesslich um 2 Hundertstel knapp nicht für den Einzug in das Final, in welchem der Showdown zwischen Reto Amaru Schenkel und Alex Wilson knapp zu Gunsten des Ersteren ausging.



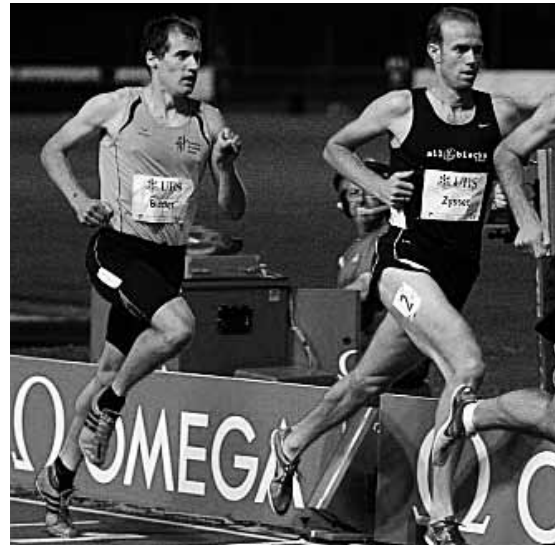
Stig Segat (Mitte)



Pascal Wullschleger (links)



Florian Lussy (rechts)



Daniel Blättler (links)

Bei bereits deutlich angenehmeren Temperaturen standen nach 21 Uhr dann die 1500 m-Vorläufe mit Florian und Dani auf dem Programm. Die beiden hatten sich im Juli zwei Wochen gemeinsam im Höhentrainingslager in St. Moritz auf die 2. Saisonhälfte vorbereitet und kamen – mässig optimal für die SM – erst 6 Tage vor dieser wieder ins Flachland zurück. Das Abschlusstraining am Mittwoch zeigte aber, dass man sich von den beiden harten Wochen bereits wieder recht gut erholt hatte.

Total waren 22 Athleten gemeldet, Florian wurde im 1. und Dani im 2. Vorlauf eingeteilt. Im 1. Vorlauf mit Florian ging es gleich von Beginn an schnell zur Sache. Die Spitze passierte die 400 m in 62 Sek. und durch die zahlreichen Positionskämpfe wurde es im Feld ein relativ unruhiges Rennen. Florian hielt sich zu Beginn taktisch geschickt etwas zurück und lief ein konstantes Rennen. Die 400 m passierte er in 64 Sek. und als die Uhr nach 1000 m 2:39 anzeigte, setzte er ein erstes Mal zum Überholen an. Es folgte eine schnelle Schlussrunde mit einer extrem harten Zielgeraden, die mit dem 8. Rang und einer deutlichen persönlichen Bestzeit von 3:57.75 Min./Sek. belohnt wurde. Damit bestand nach wie vor die Möglichkeit, dass sich Florian über die Zeit für den Final vom Samstag qualifizieren konnte.

Auch der 2. Vorlauf mit Dani war von zahlreichen Positionskämpfen geprägt und auch hier hielt sich der Nidwaldner geschickt am Schluss des Feldes auf. Auch ihm gelang ein konstantes Rennen mit einer 1000er-Durchgangszeit von 2:39, als dann aber auf der letzten Runde die Post abging, vermochte Dani nicht mehr zu folgen. Im Gegenteil – auf der Schlussgeraden blieb er regelrecht stehen und verlor auf die 4:00 noch einige Sekunden. Unter dem Hintergrund seiner Vorgeschichte war er mit seiner erreichten Zeit von 4:02.95 Min./Sek. aber trotzdem zufrieden.

Da der zweite Vorlauf ähnlich schnell war wie der erste, reichte es Florian schliesslich nicht, über die Zeit weiterzukommen.

Daniel Blättler



UBS Kids Cup Schweizer Final 2013 in Zürich

Bei herrlichem Wetter trafen sich die besten Nachwuchsmehrkämpfer der Schweiz im Letzigrundstadion in Zürich zum Finale des beliebten UBS Kids Cup.

Die LA Nidwalden wurde von Julia Niederberger, Nino Portmann, Jasmine Mathis, Cedric Achermann, Michael Hofmeister sowie Jill und Jan Arnold vertreten, die mit einer harten Konkurrenz konfrontiert wurden.

Trotzdem durften zwei der Mädchen mit einem Top-8-Platz und somit einem Diplom nach Hause reisen. Die Kleinsten übernahmen für einmal das Zepter. Jill und Jasmine erreichten beide nach einem guten Wettkampf den sechsten Schlussrang.

Jill startete mit 10.50 Sek. über 60 m in den Tag, was in ihrer Kategorie den 5. Rang bedeutete. Dazu kamen zwei 9. Ränge im Ballwurf (16.31 m) und Weitsprung (2.98 m). Über sich hinaus wuchs Jasmine Mathis. Sie lief im 60 m mit 9.54 über eine halbe Sekunde schneller als am Kantonalfinal, warf den Ball rund zehn Meter weiter auf 26.67 m und setzte zum Schluss noch einen Sprung obendrauf, der 70 cm weiter ging auf 3.89 m und einen dritten Disziplinenrang bedeutete.

Für Julia lief der Wettkampf trotz Sonnenschein etwas düster. Im Sprint startete sie zwar gut mit 8.33 Sek. und einem 6. Disziplinenrang, doch der Ball wollte nicht so recht fliegen und auch im Weitsprung verschenkte sie gut 30 cm auf die Weite vom Kantonalfinal.

Die Jungs klassierten sich alle zwischen dem 21. und 27. Schlussrang.

Jan rief in etwa die Leistungen vom Kantonalfinal ab und wurde 27. Cedric gelang im Ballwurf eine gute Leistung, musste sich aber im Sprint und Weit unter seinem Können geschlagen geben, was zum 25. Schlussrang führte. Michael erreichte Disziplinenplätze im Mittelfeld zwischen 17. und 21. und wurde schlussendlich 21. Auch für Nino lief es nicht nach Wunsch. Er durfte Leistungen im vorderen Drittel des Feldes erwarten, was er aber nur im Sprint erreichte. Der Ballwurf misslang und auch im Weit verschenkte er Punkte. Somit schnitt er mit dem 22. Schlussrang ab.

Doch der Kids Cup wäre nicht der Kids Cup, wenn nur die Leistungen zählen würden. Es wurde einiges an Rahmenprogramm geboten. Auf dem Platz, und somit hautnah zum Erleben, waren die grössten Stars der Leichtathletik. Zum Beispiel gab es Autogramme der momentan schnellsten Frau der Welt: Shelly-Ann Fraser-Pryce. Das Einlaufen mit Schweizer Stars wie Ellen Sprunger oder Kariem Hussein dürfte so einigen Kids in guter Erinnerung bleiben, und das EM-Maskottchen Cooly sorgte den ganzen Tag für gute Unterhaltung. Somit war auch dieser Schweizer Final ein tolles Erlebnis an das man gerne zurückdenkt.

Luzia Filliger



Nino Portmann beim Schweizer Final des UBS Kids Cups





Erfolgreiche Mille Gruyère Quali in Emmenbrücke

Tina Baumgartner verbessert mit einem eindrucklichen Start-Ziel-Sieg ihre 1000 m-PB um 10 Sekunden auf 3:12.66 Min./Sek. Auch Navid Kerber, Nadine Strik und Daphne Bösch überzeugen in Emmenbrücke mit Kategoriensiegen in neuer PB!

Bei angenehmen Temperaturen wurde am Abend des 4. September auf dem Gersag in Emmenbrücke der letzte Mille Gruyère Qualifikationslauf der Saison ausgetragen. Wer bisher aus irgend einem Grund die Finalquali verpasst hatte, reiste also in die Innerschweiz, um dies hier noch nachzuholen. Dementsprechend stark war die Konkurrenz, auf welche die 24 angereisten Athlet/innen der LA Nidwalden trafen.

Es war ein Abend mit vielen Höhepunkten aus Nidwaldner Sicht: Nicht weniger als 4 Kategoriensiege gingen auf das Konto der Gelbschwarzen und über die Hälfte der Athlet/innen durfte sich am Schluss über eine neue persönliche Bestleistung freuen.

Zweifelsohne den eindrucklichsten Auftritt des Abends lieferte die 12-jährige Tina Baumgartner aus Beckenried: Im Wissen, dass ihre stärkste Konkurrentin bereits 5 Sekunden schneller gelaufen war, setzte sie sich gleich zu Beginn des Rennens an die Spitze und gab ein fulminantes Anfangstempo vor. Gleich einer 400 m-Läuferin passierte sie die ersten 200 m in 32 Sek., bevor sie das Tempo etwas reduzierte. Angespornt durch die starke Gegnerin im Rücken lief sie konstant und ökonomisch weiter, bis diese nach rund 600 m langsam den Anschluss verlor. Doch Tina hielt den 3:20er-Schnitt aufrecht und kämpfte sich auch auf den extrem harten letzten 200 m tapfer bis ins Ziel. Dort war sie endgültig k.o., doch überglücklich über ihren Sieg in 3:12.66 Min./Sek.

Mit dieser Zeit verbesserte sie ihre PB um stolze 10 Sekunden und auch um den 8 Jahre alten U14-Vereinsrekord von Arina Vollenweider war es geschehen. Im Schweizerischen Vergleich liegt Tina mit dieser Zeit nun aktuell auf dem sehr guten 2. Rang aller 01er-Mädchen.

Bereits eine halbe Stunde vor Tina war mit Navid Kerber (JG 03) ein neues LA-Gesicht in Emmenbrücke am Start. Navid hatte seine Qualifikation bereits vor 2 Wochen in Baden geschafft und konnte das Rennen daher ganz ohne Druck antreten. Die Motivation war aber enorm hoch, wusste er doch, dass er in den letzten Wochen sehr gut trainiert hatte und dass einige starke Gegner aus dem Kanton Bern gemeldet waren.

Navid zeigte ein konstantes Rennen und kontrollierte dieses auch gleich selber von der Spitze aus. Er lief ein deutlich schnelleres Tempo als vor 2 Wochen in Baden und konnte auf der letzten Runde im Vergleich zur Konkurrenz sogar noch etwas zusetzen. So konnte er bis ins Ziel seine beiden nächsten Konkurrenten sogar noch leicht distanzieren. Die Zeit – 3:21.37 Min./Sek. bedeuteten für Navid eine PB-Verbesserung von ausgezeichneten 13 Sekunden. Damit ist auch er in der aktuellen Saisonbestenliste seines Jahrgangs auf dem sehr guten 2. Rang.

Die dritte Nidwaldner Athletin, die in Emmenbrücke überzeugen konnte, war die 11-jährige Nadine Strik. Die 600 m-Kantonalmeisterin war über die kürzere Distanz schon einige Male schnell gelaufen, sie stand über 1000 m aber noch immer mit ihrer letztjährigen PB von 3:37 Min./Sek. zu Buche.



Auch Nadine lief ihr Rennen taktisch geschickt und verzichtete wie Navid auf einen Schnellstart. Stattdessen lief sie kräftesparend in der Spitzengruppe mit und drehte auf der letzten Runde so auf, dass ihr niemand mehr zu folgen vermochte. Der Vorsprung lag schliesslich bei über 2 Sekunden und nach der Quali für den Swiss Athletics Sprint hat sie damit auch die Mille Gruyère Quali in der Tasche. Nadines Zeit von 3:27.13 Min./Sek. bedeutete deutliche PB und der aktuelle Rang 4 der U12-Bestenliste.

Als erfahrenste Athletin der LA Nidwalden ging schliesslich Daphne Bösch an den Start. Die 14-jährige Hergiswilerin blickt auf eine durchgezogene Saison zurück und hatte noch kürzlich mit starken Kniebeschmerzen zu kämpfen. Nach dem Einlaufen gab sie aber grünes Licht und setzte sich die Finalquali zum Ziel. Auch hier befand sich die Nidwaldnerin schon bald in der 3er-Spitzengruppe, in welcher sie lange kraftschonend laufen konnte. Auf der letzten Runde dann der fulminante Antritt: Daphne liess ihre Gegnerinnen stehen und gewann das Rennen mit 3 Sekunden Vorsprung. Die Zeit von 3:10.85 Min./Sek. bedeutete zugleich neue PB.

Neben diesen 4 Goldmedaillengewinner/innen durften zahlreiche weitere Nidwaldner/innen mit ihren Auftritten in Emmenbrücke sehr zufrieden sein. Tim Schmid und Janis Zimmermann (beide JG 02) blieben lange an der Spitzengruppe dran und liefen schliesslich auf die Ränge 5 und 6 (Zeit 3:32.60 Min./Sek. resp. 3:33.86 Min./Sek.). Samira Odermatt (JG 00) verbesserte ihre PB um über 6 Sekunden auf 3:25.00 Min./Sek. Sie war damit knapp schneller als ihre Vereinskolleginnen Rahel Blättler und Delia Barmettler (beide JG 99), die in 3:27.66 Min./Sek. resp. 3:29.52 Min./Sek. solide Leistungen zeigten. Ähnlich schnell die gleichaltrigen Jungs: Während Fabio Christen (JG 00) in 3:25.65 Min./Sek. gar nicht auf Touren kam, glückte Nino Portmann das 1000er-Training im Hinblick auf den Mehrkampf in 3:28.16 Min./Sek. sehr gut. Marco Odermatt (JG 98) scheiterte knapp an der 3-Minuten-Marke, es dürfte aber eine Frage der Zeit sein, bis er diese das erste Mal unterbietet.

Auch bei den Jüngsten wurden schnelle Zeiten unter 4 Minuten gelaufen: Nora Baumgartner lieferte sich mit Lara Strik bei den 9-jährigen Mädchen ein spannendes Duell, das sie in 3:53.80 Min./Sek. knapp für sich entscheiden konnte. Sie holte damit auch die fünfte Medaille der Nidwaldner Equipe. Im gleichen Rennen lief Shirin Kerber, mit JG 06 die jüngste Nidwaldnerin, auf den guten 9. Rang. Knapp besser klassierte sich David Niederberger (JG 04) bei den jüngsten Knaben: In 3:56.81 Min./Sek. wurde er 7. und gewann das vereinsinterne Duell gegen Jonas Gauch (10. mit 4:00.41 Min./Sek.) resp. Felix Mau (14. mit 4:05.26 Min./Sek.).

Schliesslich sollen auch die Athlet/innen erwähnt werden, die in Emmenbrücke einen schlechten Tag eingezeichnet haben – sei es weil sie dem schnellen Anfangstempo Tribut zollen mussten oder weil sie zu wenig mutig waren. Ganz klar in die erste Kategorie fallen Antonia Mau (JG 01) und Jasmin Gauch (JG 02), die beide knapp über 4 Minuten brauchten. Luca Portmann (JG 02) und Nicole Niederberger (JG 03) fallen mit ihren Zeiten von 4:12.87 Min./Sek. und 4:20.91 Min./Sek. dann eher in die zweite Kategorie. Schliesslich auch unter seinen Möglichkeiten geschlagen wurde Nino Baumgartner, der bei den 03er-Jungs seinen Vorjahressieg nicht mehr wiederholen konnte und in 3:53.32 Min./Sek. 11. wurde.

Daniel Blättler



Luca Portmann



Felix Mau und Jonas Gauch



Nora Baumgartner



Samira Odermatt (links)



Nadine Strik (259)



Nino Portmann



Lara Strik



Tina Baumgartner (vorne)



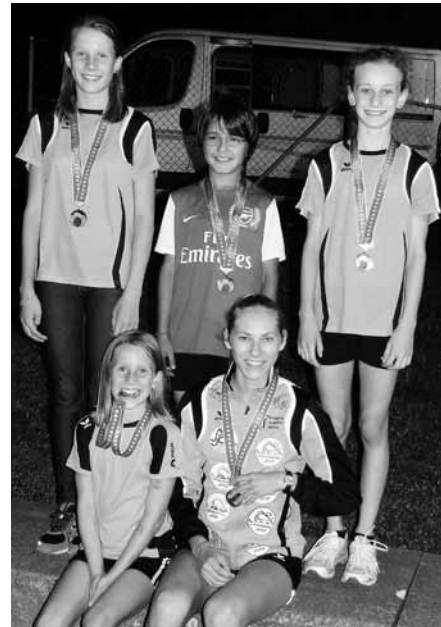
Navid Kerber (246)



Fabio Christen



Daphne Bösch (267)



Die Medaillengewinner/innen





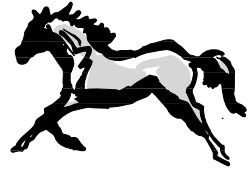


Entdecken Sie an der Hirschmattstrasse 42 unseren kleinen
Kopierladen. Wir sind keine Papiertiger, betreiben keine Vogel-



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



Athletenportrait: Julia Niederberger

Geburtsdatum: 17.1.2000

Wohnort: Buochs

Beruf: Schülerin

Hobbies: Leichtathletik, Pfadi,
Freunde treffen

Haupt- bzw. Lieblingsdisziplinen:
Sprint, Weitsprung

Grösste Erfolge:
Kids Cup Team Schweizermeister und 3. Rang,
Innerschweizer Mehrkampfmeisterschaft
1., 2. und 3. Rang

**Wie bist Du zur Leichtathletik
gekommen?**

Durch meine Mutter, weil sie früher auch Leichtathletik gemacht hat.

Welches sind Deine Vorbilder? Weshalb?

Sandro Jöri, weil er ein sehr guter Trainer ist.

Was gefällt Dir an der Leichtathletik besonders? Was sollte verbessert werden?

Dass es viele verschiedene Disziplinen gibt. Verbessert werden sollte, dass in Nidwalden eine 400 m-Rundbahn entsteht.

Welches sind Deine nächsten/längerfristigen Ziele?

Gute Leistung (Podest) am Schweizer Sprint-Final und keine Verletzungen.

Was zeichnet Dich besonders aus, woran willst Du in nächster Zeit arbeiten?

Dass ich sehr ehrgeizig bin. Ich möchte meine Verletzungen auskurieren.





SM-Bronze für Florian Lussy und Mirko Blättler

Anlässlich der Nachwuchs-Schweizermeisterschaften in Regensdorf (U20/23) und Zug (U16/18) waren 7 Athlet/innen der LA Nidwalden am Start. Mit Florian Lussy (1500 m/ U20) und Mirko Blättler (3000 m/U18) konnten dabei 2 Bronzemedailien gefeiert werden. Weitere Top-Platzierungen erreichten Stig Segat als 4. über 100 m und 5. über 200 m (U23), Severin Niederberger als 4. über 400 m Hürden (U23) sowie Fiona Steffen als 7. über 2000 m (U16).

Mit Stig Segat und Severin Niederberger reisten zwei hoffnungsvolle Sprinter an die Schweizermeisterschaft der U23 in Regensdorf.

Stig Segat setzte sich klar zum Ziel einen Podestplatz über 100 m zu erreichen. Laut Bestenliste ist diese Zielsetzung auch realistisch, denn vor Stig waren nur 3 Athleten in dieser Saison schneller gelaufen. Dazu kam, dass Antoine Nourazar (Bestenliste Platz 3) gar nicht an der SM in Regensdorf teilnahm, weil er französischer Staatsbürger ist. So war der Weg für Stig frei den ersten Podestplatz an einer SM zu erreichen.

Nach dem Vorlaufsieg von Stig mit 11.05 Sek. spielte dann der Wind im Halbfinal etwas verrückt und verhalf den Läufern zu Topzeiten. Mit einem Rückenwind von 3.1 Meter pro Sekunde qualifizierte sich Stig mit einer Zeit von 10.78 Sek. klar für den Final. Im Final konnte er leider nicht seine beste Leistung abrufen und wurde mit der Zeit von 10.94 Sek. erneut Vierter. Für den Podestplatz fehlten ihm lausige 0.06 Sekunden. Trotzdem herzliche Gratulation an Stig für die tolle Leistung nach einer anstrengenden Saison.

Im 200 m-Rennen qualifizierte sich Stig ebenfalls für den Final. Er sagte aber bereits vor dem Rennen, dass er seine Energiereserven bereits am Vortag für den 100 m-Lauf aufge-



Severin Niederberger



Mirko Blättler (468)



braucht hat. Nachdem er sich im Halbfinal über die Zeit für den Final qualifizierte, lief er dort mit einer Zeit von 22.54 Sekunden als Fünfter über die Ziellinie.

Bei den 400 m-Hürdenläufer der U23 gab es keine Vorläufe und so wurde gleich zum Final gestartet. Nach einigen Startschwierigkeiten über die ersten beiden Hürden konnte sich Severin im Verlauf des Rennens immer mehr steigern und holte mit einer Zeit von 58.85 Sekunden den vierten Rang. Angesichts dessen, dass Severin einer der Jüngsten im Feld war, kann man für das nächste Jahr sehr zuversichtlich sein, was weitere Topplatzierungen angeht. Auch an Severin herzliche Gratulation für seine tolle Leistung.

Tobias Barmettler

Lucia Mayer-Hofmann und Martin Filliger überzeugen am Ämmelau

Der 10 km lange Hauptlauf war bei den Frauen fest in Nidwaldner Händen: Lucia Maier-Hofmann benötigte für die Strecke entlang der kleinen Emme 37 Minuten und 22 Sekunden und zeigte damit ein gelungenes Comeback nach ihrer Verletzungspause. Ihre nächste Verfolgerin, die Urnerin Jasmin Widmer, verwies sie mit über einer halben Minute Vorsprung auf den 2. Platz.

Auch bei den Männern stellte ein Nidwaldner seine gute Form unter Beweis: Nach einem dosierten Start drehte Martin Filliger im Mittelteil auf und arbeitete sich auf Rang 3 nach vorne. Schliesslich liess er beim steilen Schlusssaufstieg den Zweitplatzierten regelrecht stehen und im Ziel fehlten auf Sieger Pedro Cardoso lediglich noch 19 Sekunden.

Daniel Blättler



Martin Filliger (Rang 2)



Lucia Mayer-Hofmann (Rang 1)



Olympisch-Staffeln laufen an der SM in Aarau auf die Ränge 4 und 5

Nachdem an den Schweizer Staffelmeisterschaften im 2012 mit der LG Unterwalden gleich auf Anhieb ein Medaillenerfolg gelungen war, waren die Erwartungen im 2013 entsprechend hoch. Und so war bereits bei der Teamzusammenstellung klar, dass erneut eine Medaille das Ziel sein sollte.

Im Vorfeld wurde dabei bei den Kategorien U18 Aktive vor allem zwei Zusammensetzungen diskutiert, die vielversprechend tönnten: Die U18 Olympisch, die in Sarnen die bisherige Schweizer Bestleistung gelaufen war und die U20 3x1000 m, die drei ähnlich starke Läufer der gleichen LG in der Schweiz suchen sollte. Nach langen Gesprächen einigte man sich schliesslich auf letztere Variante, hielt sich aber mit einer Zusatzanmeldung U18 Olympisch die zweite Möglichkeit auch noch offen. Und dies zahlte sich aus – denn lediglich 2 Tage vor dem Wettkampf kam auf Nachfrage die Meldung, dass die U20 3x1000 m mit den Männern zusammengelegt würde. Die U18 war nun also wieder Trumpf und sollte es für die LG Unterwalden richten.

Der besagte Wettkampf wurde in der Reihenfolge Mirko Blättler (800 m), Ramon Christen (400 m), Manuel Omlin (200 m) und Noah Risi (100 m) gelaufen. Mit am Start die starken Teams aus Zürich und von der LG Luzern Nord, die mit Tom Elmer und Jonas Schöpfer über extrem starke 800 m-Läufer verfügten.

So präsentierte sich das Rennen auf den ersten 2 Runden dann auch sehr schnell, zumal die beiden Topläufer zusammenspannten. Das Feld wurde nach einer 55er-Startrunde bald auseinandergerissen und Mirko, der an sechster Stelle liegend bei 56.5 Sek. passierte, musste seinem hohen Anfangstempo Tribut zollen. Mirko biss durch, verhinderte den Einbruch und übergab nach knapp 2 Minuten an 6. Stelle liegend an Ramon Christen. Dieser ging sein Rennen dosiert an und zeigte auf den folgenden 400 m mit einer Zeit unter 51 Sek. eine sehr gute Leistung. Er konnte damit die Lücke zu Rang 5 schliessen und übergab fast zeitgleich an 200 m-Läufer Manuel Omlin vom TV Alpnach. Nach einer guten Übergabe und sehr schnellen 30 Metern war Manuel bereits nach einigen Sekunden an Rang 4 dran, den er noch vor der Kurve wettmachte. Mit einer leichten Blockade im Oberschenkel konnte er dann auf dem zweiten Teil seiner Strecke aber nicht mehr das Maximum herausholen, lief aber trotzdem noch unter 23.5 Sek. Es folgte Noah Risi, der Jüngste im Team, über 100 m. Nach einer guten Übergabe brachte er den 4. Rang schliesslich mit zwei Zehnteln Vorsprung nach Hause.

Die Zeit – 3:25.99 Min./Sek. ist aber trotz dem 4. Rang hoch erfreulich und hätte in den vergangenen Jahren immer zu einer Medaille – wenn nicht zum Sieg gereicht. Durch die starke Konkurrenz in diesem Jahr halt leider nicht...

Rund 40 Minuten nach der U18-Staffel – der einzige Regenschauer des Nachmittags war eben im Gang – war die Männerstaffel auf der Olympischen Distanz an der Reihe. Mit im Team waren Florian Lussy über 800 m, Severin Niederberger über 400 m, Stig Segat über 200 m und Mario Bünter über 100 m. Florian erwischte den Start aus der Kurve perfekt und durfte sich an dritter Stelle hinter Daniel Baumgartner und Simon Itim einreihen. Nach einer 56er-Startrunde machte er noch einen sehr guten Eindruck, obwohl er nun einige



Plätze an stärkere Läufer abtreten musste. Schliesslich übergab er den Stab in sehr guten 1:56 Min./Sek. auf dem 8. Rang liegend in dichtem Gedränge an Severin Niederberger, der hinter seinen Konkurrenten einen konstanten 400er laufen konnte. Severin hielt den Rang souverän und übergab in 52 Sek. (PB) etwas aussen an Stig Segat, der auf der Geraden so freie Bahn hatte und nicht weniger als drei Konkurrenten übersprintete. Auf Rang 5 liegend folgte eine solide Übergabe an Mario Bünter, der die Platzierung in 3:23.15 Min./Sek. sicher ins Ziel brachte.

Damit lag das Olympisch-Team zwar ausserhalb der Reichweite für eine Medaille, der 5. Platz bei den Aktiven darf aber trotzdem als grossen Erfolg betrachtet werden.

Neben den beiden Olympisch-Staffeln waren weitere 4 Teams aus Unterwalden am Start, die aber allesamt einen mässigen Tag einzogen. Die 3x1000 m-Staffel der Männer mit Mario Bünter, Daniel Blättler und Florian Lussy musste schon bald einsehen, dass die Konkurrenz auf dieser Strecke zu stark war und so konnte sich Florian sinnvollerweise für die Olympische Distanz etwas schonen. Das Team lief schliesslich in 8:14 Min./Sek. auf den 5. Rang von 6 Gestarteten.

Ebenfalls gegen starke Konkurrentinnen antreten mussten die beiden 3x1000 m-Staffeln der U16 weiblich. Das Feld wurde aufgrund der grossen Anzahl von 21 Teams in 2 Serien eingeteilt, von welchen ein UW-Team in der ersten und eines in der zweiten starten durfe. Im besseren Team, das sich berechnete Medaillenhoffnungen machen durfe, lief Fiona Steffen den Start, Daphne Bösch folgte auf der zweiten Ablösung und Noemi Jakober (Alpnach) machte den Schluss. Leider konnte hier nur Noemi ihre Leistung abrufen und das Team belegte in 9:52 Min./Sek. den 8. Rang, 15 Sekunden hinter der Bronzemedaille.

Das zweite 1000 m-Team, in welchem Tina Baumgartner die Startstrecke übernahm, startete gut ins Rennen. Rahel Blättler auf der zweiten Strecke musste aber nach ca. 600 m vom Feld abreissen lassen. Samira Odermatt lief dann ein einsames Rennen und erreichte das Ziel in 10:31.93 Min./Sek., was in der Gesamtabrechnung für den 18. Rang reichte.

Schliesslich stellten auch die gleichaltrigen Jungs eine 3x1000 m-Staffel, in welcher aufgrund des Ausfalls von Lukas Egli aber nur Marco Odermatt ein U16-er war. Fabio Christen und Shawn Taylor (beide JG 2000) hatten nach einer guten Startstrecke von Marco dann doch deutlich das Nachsehen und wurden nach hinten gereicht. Das Team knackte in 9:59 Min./Sek. aber knapp die 10-Minuten-Marke.

Noch nie war die LG Untewalden resp. die LA Nidwalden an einer Staffel-SM mit so vielen Teams angetreten wie in diesem Jahr. Klar kann man nun der Meinung sein, es sei nur sinnvoll, bei Medaillen Chancen an eine SM zu gehen. Wir sind da aber anderer Meinung und hoffen, dass die SM gerade auch für diejenigen ein Erlebnis war, die in den Einzelkategorien die entsprechenden Limiten nicht gelaufen sind.

Daniel Blättler



Mille Gruyère Final in Payerne: Starke Leistungen von Nadine und Tina **Nadine Strik und Tina Baumgartner liefen in Payerne beide auf Rang 5 und nur knapp am Podest vorbei.**

Jüngster Nidwaldner am Start war Navid Kerber (M10). Er schaffte bei seiner ersten Finalteilnahme eine Top-Ten-Klassierung. Trotz Rang 9 und sehr guten 3:26.15 Min./Sek. war er am Ziel leise enttäuscht.

Die endschnelle Nadine Strik gehörte bei den W11 zum erweiterten Favoritenkreis. Leider musste sie aus der zweiten Reihe starten und handelte sich am Start einen entscheidenden Rückstand ein. Trotzdem kämpfte sie sich bravourös bis auf Rang 5 vor und erzielte eine neue PB in 3:21.79 Min./Sek.

Tina Baumgartner (W12) ging das Rennen sehr offensiv an. Im Endkampf um Rang 3 musste sie sich um weniger als 1.5 Sek. ganz knapp geschlagen geben. Sie verbesserte ihre PB erneut auf 3:11.27 Min./Sek. und war schnellste Nidwaldnerin.

Am Ende einer langen Saison fehlte Fiona Steffen etwas die Leichtigkeit, die sie vor rund drei Wochen noch hatte. Mit Rang 13 und 3:15.98 Min./Sek. konnte sie ihre eigenen Erwartungen nicht ganz erfüllen. Im gleichen Rennen der W14 ging Rahel Blättler gesundheitlich angeschlagen an den Start. Tapfer beendete sie den Lauf als 22. in 3:37.00 Min./Sek.

Daphne Bösch (W15) zeigte bei ihrer letzten Finalteilnahme Aufwärtstendenz. Mit Rang 8 und 3:14.52 Min./Sek. konnte sie die aktuellen Erwartungen sicher erfüllen.

Jürg Eggerschwiler



Nadine Strik (21)



Tina Baumgartner (3)



Navid Kerber (9)



Fiona Steffen



Rahel Blättler



Daphne Bösch (4)



Durchzogener Saisonabschluss für die LA Nidwalden **Auf nicht weniger als vier Schauplätzen waren die Leichtathlet/innen der LA Nidwalden am Wochenende des 21. und 22. September präsent. Neben den Schweizer Finals des Mille Gruyère und des Swiss Athletics Sprints fanden die Innerschweizer Mehrkampfmeisterschaften sowie die Team-SM in Basel statt.**

In letzterer hatten sich die 800 m-Läufer bei den Männern haarscharf einen Startplatz ergattert und es galt, noch einmal drei möglichst gute Zeiten über 800 m zu laufen. Daniel und Mirko Blättler erfüllten dabei ihre Vorgabe und liefen in 1:57.24 Min./Sek. resp. 2:00.66 Min./Sek. ihre jeweilig schnellste Zeit der abgelaufenen Saison. Das dritte Zählresultat lieferte Ruedy Müller vom TV Sarnen, der die beiden Bahnrouden noch etwas schneller als U18-Athlet Remo Blättler (2:16.16 Min./Sek.) absolvierte. Mit dieser Teamleistung belegte man schliesslich Rang 9 und war zufrieden, dass zumindest ein Gegner schlechter klassiert war...

Während die Nachwuchsläufer/innen am Mille Gruyère Final mit 4 Top-Ten-Rängen eine gute Mannschaftsleistung zeigten (siehe Bericht von Jürg Eggerschwiler), lief es den Sprinter/innen am Final des Swiss Athletics Sprints in Ibach gar nicht: Nino Portmann, Michael Hofmeister, Julia Niederberger und Cedric Achermann schieden alle im Vorlauf aus, ebenso Nadine Strik, Tina Baumgartner und Daphne Bösch, die am Vortag bereits über 1000 m angetreten waren. Als einziger schaffte Neuling Loris Buser bei den 10-jährigen Knaben in 9.05 Sek. den Einzug ins Halbfinal. Dort lief er in 9.07 Sek. nochmals eine schnelle Zeit, mit welcher er in der Endabrechnung den 11. Platz belegte.

Mit 14 Athlet/innen das grösste Starterfeld aus Nidwalden war am Mehrkampf in Hochdorf gemeldet. Für die Kategorien U16 Aktive waren hierbei entweder ein lizenzfreier 5/6-Kampf oder die lizenzierte Variante (Männer 10-Kampf, U16 6-Kampf, Frauen 7-Kampf) zu absolvieren. Für letzteres entschieden sich Ramon Christen bei den U18 Männern und Vreni Christen bei den Frauen. Beide absolvierten einen soliden Wettkampf und durften sich am Schluss in der Innerschweizer Abrechnung die Bronzemedaille umhängen lassen. Mittelstreckenläufer Ramon Christen verbesserte mit seiner Punktzahl von 4922 Punkte dabei den Vereinsrekord um stolze 300 Punkte.

Auch im lizenzfreien Mehrkampf kamen mehrere gute Platzierungen zusammen: Mario Bünter wurde bei den U20 mit ausgeglichenen Mehrkampfleistungen Vierter und Severin Niederberger belegte im Männer 6-Kampf den 6. Rang. Bei den Frauen wurde Alexandra Keiser gute 7. und Tim Schmid erreichte bei den U12 Jungs den 14. Rang. Für die herausragendste Disziplinenleistung aus Nidwaldner Sicht war Celine Inglin besorgt, die im Hochsprung eine Höhe von 1.47 m meisterte (PB, U14-Vereinsrekord) und in der Mehrkampfwertung gute 6. wurde.

Daniel Blättler

Bilder vom Schweizer Final des Swiss Athletics Sprints in Ibach:



Nino Portmann (links)



Cedric Achermann



Julia Niederberger (rechts)



Michael Hofmeister (links)



Auszug aus der Rangliste Mehrkampf Hochdorf

Zehnkampf U18M 8. Rang (IS – 3.) Christen Ramon 4922 Pt

100 (12.23 / 0.5, 606), WEIT (5.58 / 0.0, 498), KUGEL5.00 (9.86, 477), HOCH (1.55, 426), 400 (52.74, 693), 110H91.4 (16.30 / 0.1, 699), DISKUS1.50 (25.10, 369), STAB-10KAMPF_U18M (-4, k.Res.), SPEER700 (39.58, 436), 1500 (4:34.09, 718)

Siebenkampf Frauen 8. Rang (IS – 3.) Christen Vreni 3585 Pt

100H84.0 (17.88 / 0.6, 501), HOCH (1.45, 566), KUGEL4.00 (10.01, 530), 200 (29.35 / -0.3, 528), WEIT (4.87 / 0.0, 524), SPEER600 (24.13, 366), 800 (2:40.25, 570)

Sechskampf U16M 17. Rang Noah Risi 2628 Pt

100H84.0 (19.00 / -0.1, 340), WEIT (4.02 / 0.0, 409), KUGEL4.00 (8.71, 471), HOCH (1.50, 549), DISKUS1.00 (27.99, 486), 1000 (3:31.04, 373)

Sechskampf U16M 21. Rang Lussy Simon 2125 Pt

100H84.0 (22.27 / -0.1, 122), WEIT (4.15 / 0.2, 430), KUGEL4.00 (12.08, 672), HOCH (1.10, 256), DISKUS1.00 (28.71, 500), 1000 (4:09.58, 145)

Sechskampf Männer 6. Rang Niederberger Severin 4066 Pt

100 (11.58 / 0.6, 876), HOCH (1.60, 622), KUGEL5.00 (11.63, 646), WEIT (5.85 / 0.0, 720), SPEER800 (37.15, 513), 1000 (2:55.90, 689)

Sechskampf Männer 18. Rang Beck Thomas 3554 Pt

100 (13.13 / 0.7, 613), HOCH (1.60, 622), KUGEL5.00 (13.95, 781), WEIT (5.16 / -1.5, 601), SPEER800 (41.66, 579), 1000 (3:32.97, 358)

Fünfkampf Frauen 7. Rang Keiser Alexandra 2388 Pt

100 (15.44 / 0.0, 384), HOCH (1.35, 565), WEIT (4.33 / -0.1, 592), KUGEL4.00 (7.00, 399), 800 (2:43.97, 448)

Fünfkampf U20M 4. Rang Bünter Mario 3213 Pt

100 (12.31 / -0.6, 746), HOCH (1.65, 658), KUGEL5.00 (8.74, 472), WEIT (5.44 / 1.0, 649), 1000 (2:56.02, 688)

Fünfkampf U14M 24. Rang Christen Fabio 1886 Pt

HOCH (1.30, 402), KUGEL3.00 (7.87, 419), 60 (9.86, 308), WEIT Z (4.11, 424), 1000 (3:36.43, 333)

Fünfkampf U14W 6. Rang Inglin Celine 2613 Pt

60 (8.92, 575), WEIT Z (4.62, 654), KUGEL3.00 (6.43, 363), HOCH (1.47, 678), 1000 (3:51.52, 343)

Vierkampf U12M 14. Rang Schmid Tim 1227 Pt

60 (10.38, 230), WEIT Z (3.59, 338), BALL200 (28.66, 318), 1000 (3:35.35, 341)

Vierkampf U12W 55. Rang Trautmann Zoé 1117 Pt

60 (10.42, 267), BALL200 (17.14, 233), WEIT Z (3.53, 425), 1000 (4:15.94, 192)

Vierkampf U12W 71. Rang Beck Zoé 922 Pt

60 (10.69, 226), BALL200 (17.43, 238), WEIT Z (3.01, 320), 1000 (4:27.47, 138)



Athletenportrait: Fabio Christen

Geburtsdatum: 6.12.2000

Wohnort: Ennetbürgen

Beruf: Schüler

Hobbies: Leichtathletik,
Fussball

Haupt- bzw. Lieblingsdisziplinen:

1000 m und 2000 m

Grösste Erfolge:

ILV-Champion 2013 über 2000 m

**Wie bist Du zur Leichtathletik
gekommen?**

Durch meinen Bruder Ramon.

Welches sind Deine Vorbilder?

Weshalb?

Mohamed Farah, weil er ein sehr starker Läufer ist.

Was gefällt Dir an der Leichtathletik besonders?

Wettkämpfe.

Welches sind Deine nächsten/längerfristigen Ziele?

Bei Crosswettkämpfen gute Leistungen haben.

Was zeichnet Dich besonders aus, woran willst Du in nächster Zeit arbeiten?

Ich bin ehrgeizig. Ich möchte in nächster Zeit an meinen läuferischen Fähigkeiten arbeiten.





Tenero-Lager vom 30. September bis 4. Oktober 2013

Montag

Die Vorfreude aller Lagerteilnehmer war gross, als sie sich wie jedes Jahr am Bahnhof in Flüelen versammelten. Das Lager in Tenero stand an! Mit Musik, Spielen und spannenden Gesprächen ging die Zugfahrt wie im Flug vorbei! Als die Militärzelte gemütlich eingerichtet wurden war der Himmel bewölkt, aber die Temperatur angenehm. Nach dem Mittagessen, zu dem ich hier keinen Kommentar abgebe, konnten die Ältesten ihre Treffsicherheit im Rollhockey unter Beweis stellen. Es gab keine Verletzte. Die anderen spielten Beachvolleyball und Gruppenspiele, um den Teamgeist zu stärken. Nach dem Abendessen hatten alle Zeit zur Verfügung, die sie für sich nutzen konnten. Nach vielen interessanten Gesprächen kehrte schliesslich ein wenig Ruhe ein.

Daphne





Dienstag

Nach dem grossen und feinen z'Morge ging es für die Älteren zum Kajakfahren. Obwohl das Wetter nicht mitspielte, freuten sich alle darauf und es war auch super! Die anderen spielten währenddessen Tennis. Das Mittagessen war wieder einmal Geschmacksache. Die Jüngeren machten am Nachmittag einen OL, die Älteren hatten frei. Einige gingen Minigolf spielen. Das Abendessen war überraschend gut. Nach dem Essen versuchten sich alle mindestens einmal an der Kletterwand. Nach einem solch anstrengenden Tag war in den Zelten schnell Ruhe.

Roy

Mittwoch

Am Morgen wurden wir mit lauter Musik geweckt. Nach dem kurzen z'Morge ging es los: Wir fuhren zuerst mit dem Zug und dann mit dem Bus. Nach kurzer Wartezeit ging es mit der steilen Ritom-Piora-Bahn (82% Steigung) hinauf. Danach wanderten wir um den grossen Stausee. An einer kleinen Kapelle machten wir Mittagsrast und erblickten zum einzigen Mal in der Woche die Sonne. Nun ging es weiter, diesmal den Berg hinauf. Durch den dicken Nebel ging es über Stock und Stein und wer die Berge sehen wollte, musste nur Fabians Schönwetterbrille aufsetzen. Wieder zurück in Tenero, waren alle erschöpft und freuten sich schon auf ein richtiges Znacht. Später durfte man noch einmal klettern. Das machte viel Spass. Als es langsam dunkler wurde, kehrten alle in ihre Zelte zurück und schliefen schnell ein.

Julia, Jasmin, Nadine, Tina

Donnerstag

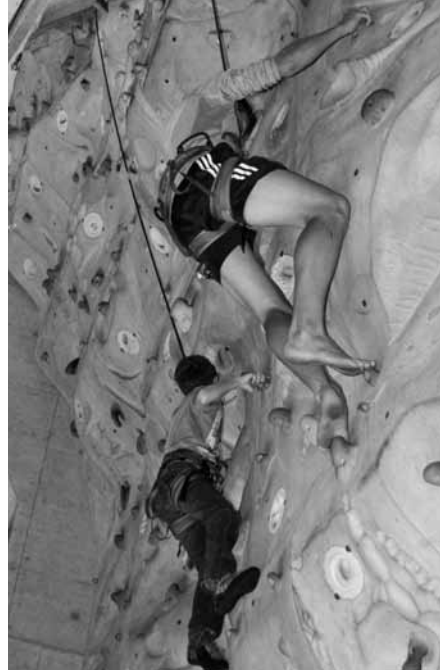
Um 7.15 Uhr fand am Sandstrand ein freiwilliges Morgenyoga mit Mario statt. Etwa 10 Frühaufsteher trieben bereits vor dem Frühstück Sport. Wir konnten anschliessend beim Sportprogramm am Morgen zwischen Tennis, Lacrosse und Kajakfahren aussuchen. Während wir uns auf den Spuren von Roger Federer befanden, versuchten sich die anderen auf dem kalten See warm zu halten oder hatten Spass beim Lacrosse. Nach dem Mittagessen durften wir eine lustige Stafette am See machen. Das Ziel war einen Petflaschendeckel in einem selbst gebauten Kanal auf dem Wasser zum See zu transportieren. Am Bunten Abend absolvierten wir mehrere Gruppenspiele. Am Anfang präsentierte jede Gruppe ihre Verkleidung und ihr Moto. Beim OL suchten wir einen Schatz auf dem ganzen Areal. Ein anderes Spiel war einen möglichst hohen Turm aus Spaghetti und Marshmallows zu bauen. Nach einem lustigen Tag und einem super coolen Bunten Abend gingen wir schlafen.

Alain, Lou, Michael

Freitag

Nach dem feinen z'Morge mussten alle die Zelte putzen und aufräumen. Danach liefen wir zu einer Indoor Leichtathletikanlage. Dort gab es einen Gruppenmehrkampf mit vielen verschiedenen Disziplinen wie Weitsprung, Sprint, Kugel... und zum Schluss einer Pendelstafette. Die ersten 3 Gruppen bekamen einen schönen Preis. Als der Gruppenmehrkampf zu Ende war, marschierten wir zurück und assen in der Mensa Zmittag. Draussen wurde anschliessend ein Gruppenfoto geknipst. Mit gepackten Koffern machten wir uns auf den Weg zum Bahnhof und fuhren mit dem Zug wieder nach Flüelen. Dort verabschiedeten wir uns von unseren Kolleginnen und Kollegen und natürlich von den Leitern. Mit tollen Erinnerungen gingen wir alle fröhlich nach Hause.

Nadine, Tina







17.5 km langes Volksfest für Dani und Martin

Der historische Murtenlauf von Murten nach Freiburg wurde dieses Jahr zum 80. Mal durchgeführt und ist somit ganz oben auf der Traditionsrangliste der Volksläufe. Im Rahmen der Marathonvorbereitungen für Luzern konnte ich Dani Blättler von einer Teilnahme schnell überzeugen und so waren wir am 6. Oktober beim grossen Jubiläum unter den über 10000 Läufern am Start.

Als Dani mich auf der Hinfahrt nach meinem Ziel fragte antwortete ich ihm keck, dass ich viel trainiert habe und ihn heute einmal schlagen wolle... Dani seinerseits lief den Wettkampf direkt nach dem Lager in Tenero voll aus dem Training heraus.

Wir stellten uns direkt hinter den Eliteläufern, zu denen auch Viktor Röthlin gehörte, ein und erkannten, dass viele schnelle Gegner am Start waren. Auf der stark coupierten Strecke ging Dani gewohnt schnell ins Rennen. Ich ging die Sache ein bisschen ruhiger an und konnte Dani nach 4 km in der Ferne im Auge behalten. Sein Magen war zwischenzeitlich nicht in bester Laufstimmung und er musste ein wenig vom Gas gehen. Meine Beine hingegen wurden, je länger der Lauf dauerte, immer williger Freiburg in einer guten Zeit zu erreichen.

Angefeuert von einem Publikumsaufmarsch, wie ich ihn noch nie erlebt habe auf einer längeren Strecke, gab ich alles und konnte den Lauf trotzdem geniessen. Das gelbe Leibchen, das immer näher zu kommen schien, motivierte mich zusätzlich. Dani hatte inzwischen sein Tief aber überwunden und lief vor allem auf den flachen Abschnitten eine starke Pace. In der letzten gemeinen Steigung klopfte ich meinem Vereinskameraden dann aber auf die Schulter und machte den Vorschlag, gemeinsam das Ziel zu erreichen. Dani lief auf dem letzten Zacken und motivierte mich trotzdem: «gang, dui magsch nu!» Kurz darauf klatschten wir im Ziel ab und waren mit einem Top-100-Rang und einer Zeit von rund 1.07 Std. sehr zufrieden.

Martin Filliger



Nach einem Lauftraining im Sommer...



ACHERMANN

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

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