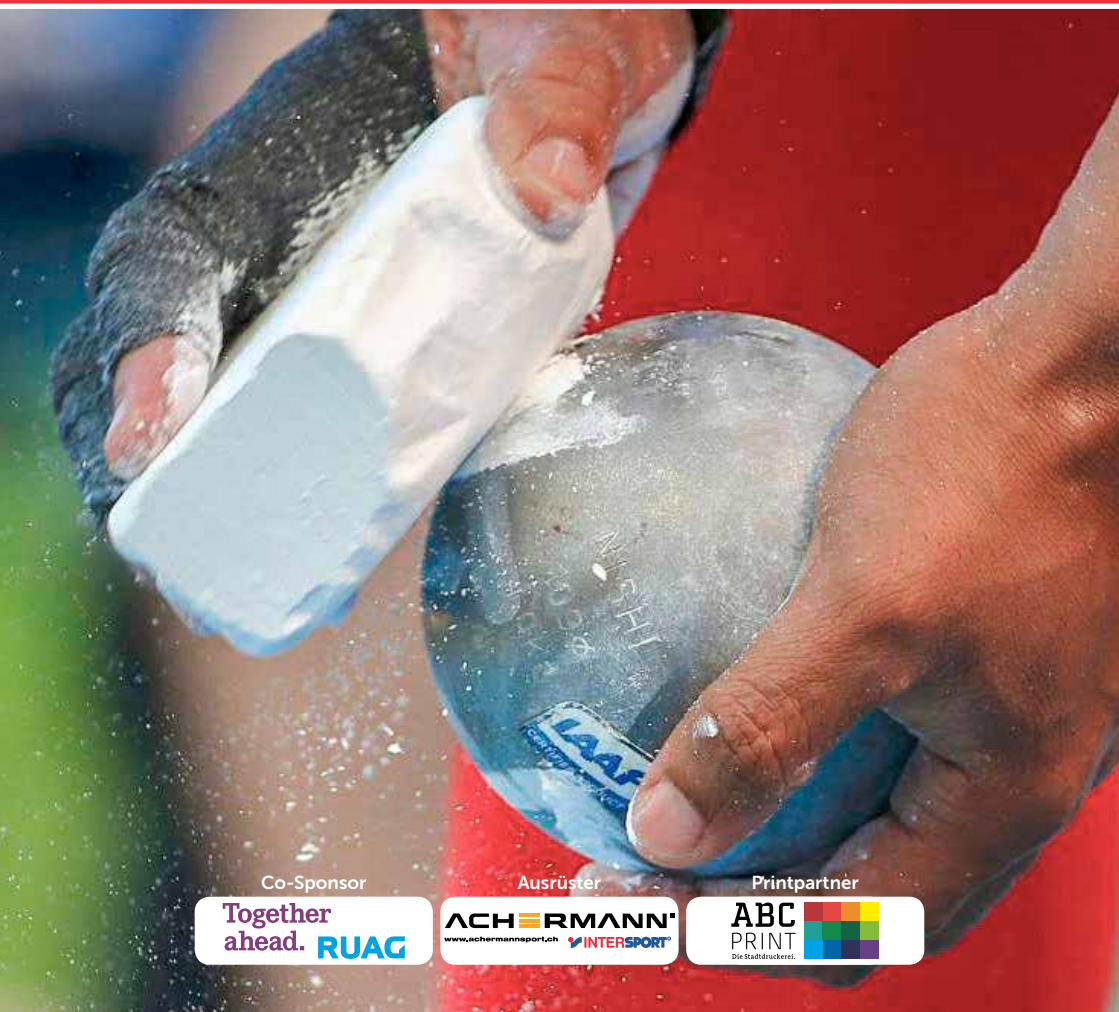


LA-Sprint

Nr. 1/2018



Co-Sponsor

Together
ahead. **RUAG**

Ausrüster

ACHERMANN
www.achermannsport.ch **INTERSPORT**

Printpartner

ABC
PRINT
Die Stadtdruckerei.





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

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

**Together
ahead. RUAG**

Nach vorn!
Mehr vom Leben

Wir spornen zu
Bestleistungen an.

 **Nidwaldner
Kantonalbank**



LA-Sprint 1/2018

Vorwort des Präsidenten	3
Protokoll der 21. Vereinsversammlung	4
Cross-Américaine in Kerns.....	8
Chlauslauf Affoltern am Albis und Zürcher Silvesterlauf.....	9
Bohnanzturnier 2018.....	10
Altjahrestraining 2017.....	11
UBS Kids Cup Team / Ausscheidung in Luzern.....	12
Skiweekend Bannalp.....	14
StrongmanRun Winter Edition 2018	15
Hallenwettkämpfe 2018.....	16
Rückblick der Hallensaison von Florian Lussy	18
3. Lozärner Cross	20
Hallen-Schweizermeisterschaften.....	22
Crosslauf in Steinen	24
Cross-Schweizermeisterschaften in Genf	25
Mach mit beim «CLUB 2014/LA Nidwalden».....	26
Interview mit Tina Baumgartner	28
Obwaldner Cross in Sarnen	31
Quer durch Zug.....	34
Crosslauf in Erstfeld.....	36
Schweizermeisterschaft über 10 km.....	37
UBS Kids Cup Team / Schweizerfinal in Kreuzlingen	39
Trainingslager in Interlaken	40

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2018: April, August, Oktober

Redaktionsschluss LA-Sprint 2/2018: 30. Juni 2018

Redaktionsteam:

Daniel Blättler	Tel. 079 640 38 24	dani.bl@gmx.ch
Jürg Eggenschwiler	Tel. 041 610 62 26	juerg.eggenschwiler@kfnmail.ch
Sven Marti, Fotos	Tel. 041 620 46 69	svenmarti@bluewin.ch

Layout

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

Sponsoring/Inserate

Gushti Baumgartner	Tel. 041 620 79 67	gushti.andrea@bluewin.ch
--------------------	--------------------	--------------------------

Druck

ABC Druck + Kopie, Luzern

Auflage

340 Exemplare



UBS Kids Cup Team, Regionalfinal in Willisau



Hallen-Spieltraining in Beckenried

Vorwort des Präsidenten

Liebe Leichtathletikfamilie

Dass wir immer noch viele offene Stellen haben, wisst ihr ja bereits. Deshalb konzentriere ich mich diesmal auf das was mich bisher besonders gefreut hat.

Florian Lussy konnte in den USA seine Hallenbestleistung über 3000 m deutlich verbessern und kommt immer besser in Fahrt. An der Cross-SM in Genf war es einmal mehr Shirin Kerber, welche für die LA Nidwalden einen Sieg auf nationaler Stufe herausholen konnte, dies selbst gegen die um ein Jahr ältere Konkurrenz. Nur knapp eine Medaille verpasst hat Tina Baumgartner an der Hallen-SM im Hochsprung, wo sie eine neue persönliche Bestleistung aufstellte.

Am Innerschweizer Cross in Sarnen wurden vier Meistertitel und sechs weitere Podestplätze erzielt. Die Bestätigung folgte anschliessend am Quer durch Zug, wo mit zwei Siegen und drei weiteren Podestplätzen ebenfalls Topleistungen gezeigt wurden. Übertrendend waren die Leistungen an der 10 km-SM in Oberriet. Barbara Jurt holte



den Titel W45 überlegen. Mirjam Niederberger und Sven Marti verbesserten ihre Bestleistungen klar und auch Dani Blättler war lange nicht mehr so schnell unterwegs. Wenig hätte gefehlt und das Frauen-Team wäre erstmals auf dem Podest gestanden.

Unter der Leitung von Daniel Blättler wurde das Oster-Trainingslager in Interlaken durchgeführt. Die Rückmeldungen der rund 40 Teilnehmer waren derart positiv, dass es voraussichtlich im 2019 wiederholt wird. Herzlichen Dank dem super Team. Jolanda Odermatt und Sabine Rymann haben uns kulinarisch verwöhnt. Alle Trainer haben hochstehende Trainings durchgeführt. Die Athleten verhielten sich mustergültig und waren topmotiviert. Nicht einmal am Wetter war etwas auszusetzen.

Der Grundstein ist also gelegt. Ich bin gespannt welche Erfolge wir im Verlauf der Saison noch alle feiern können und wünsche allen Athleten und Trainern viel Erfolg für die kommenden Wettkämpfe.

Jörg Eggerschwiler



Protokoll der 21. Vereinsversammlung der LA Nidwalden

Freitag, 24. November 2017, 19.00 Uhr
Oeki, Stansstad

1. Begrüssung

Präsident Jürg Eggerschwiler begrüsst die anwesenden Vereinsmitglieder und Gäste zur 21. Vereinsversammlung. Besonders erwähnt er die anwesenden Ehrenmitglieder Max Achermann, Franz Hess und Kurt Würsch sowie den ehemaligen Präsidenten Reto Clavadetscher und die Revisorin Stephanie Blättler.

Entschuldigt haben sich Xaver Theiler vom Hauptsponsor Kolping, Alex Knobel vom Co-Sponsor RUAG, Gemeinderat Lukas Arnold, Philipp Hartmann vom Sportamt Nidwalden und die Revisorin Yvonne Niederberger.

Highlights des vergangenen Vereinsjahres waren u.a. die Einführung der neuen Homepage für den Verein und den Nidwaldnerlauf, welche auf positives Feedback stiessen und die Präsentation des Vereins am Stanser Vereinsmarkt, an dem der neue Vereins-Flyer abgegeben wurde. Im Weiteren wurden von den Athleten mehrere Schweizermeisterschafts-Medaillen gewonnen und Dani Blättler hat für das Funders-Projekt des Club 2014 einen Trailer zusammengestellt, welcher den Anwesenden sogleich vorgeführt wurde.

Jürg Eggerschwiler hält fest, dass die Einladungen zur Vereinsversammlung (VV) rechtzeitig versandt worden sind. Die Anwesenden werden angewiesen, sich unter «Mitglieder» bzw. «Gäste» in die Präsenzlisten einzutragen. Abstimmen und wählen dürfen nur die anwesenden Mitglieder, Gäste haben kein Stimm- und Wahlrecht.

Es gibt keine Rückfragen zur Traktandenliste. Jürg kündigt an, dass die Wahl der neuen Aktuarin vorgezogen wird, da diese die VV vorzeitig verlassen muss. Die Anwesenden sind damit einverstanden.

2. Wahl der Stimmzähler

Als Stimmzähler werden Ramon Christen (Tische links und Vorstandstisch) sowie Rolf Baltis (Tische rechts) per Handerhebung gewählt.

3. Protokoll der letzten GV

Das Protokoll der 20. Generalversammlung vom 25. November 2016 wurde von Gaby Gauch erstellt und im «LA Sprint» Nr. 1/2017 sowie auf der Homepage veröffentlicht. Es wird mit Applaus verdankt und ohne Änderungen genehmigt.

4. Jahresberichte

Alle drei Jahresberichte wurden im «LA Sprint» Nr. 3/2017 abgedruckt und stehen auch auf der Homepage zum Nachlesen zur Verfügung. Es gibt keine Rückmeldungen – die Berichte werden mit grossem Applaus verdankt.

5. Finanzen

5.1 Rechnung 2017

2017 war ein Vereinsjahr ohne Finanzchef/in. Wir schätzen es sehr, dass uns Astrid Kaserer weiter unterstützt hat, daher können wir heute auch die Zahlen vorlegen. Der Verein hat schwarze Zahlen geschrieben, es wurde ein Gewinn von Fr. 1'394.27 gemacht. Wir sind jedoch mit diesem Ergebnis nicht ganz zufrieden. Jürg präsentiert eine kurze Analyse: Beim Nidwaldnerlauf konnte ein Gewinn gemacht werden, dies trotz schlechtem Wetter. Sehr gut gelaufen ist die Festwirtschaft beim UBS Kids Cup/SA Sprint. Dort konnte ein beachtlicher Gewinn erwirtschaftet werden. Im 2017 fand ein Sponsoren-Event statt, es tut weh zu sehen, dass dort die Einnahmen viel geringer waren als budgetiert. In zwei Jahren findet der nächste statt und wir hoffen, dass dort alle mitmachen und verbindliche Sponsoren suchen. Es gibt keine Rückfragen aus dem Publikum zur Rechnung. Das Eigenkapital beträgt neu Fr. 49'396.24.



5.2 Revisorenbericht

Revisorin Stephanie Blättler ergreift das Wort. Die Revisoren sind froh, dass die zusätzlichen Leiterentschädigungen finanziert werden konnten. Sie bedankt sich bei Vorstand und Funktionären für die vielen freiwilligen Arbeitsstunden sowie bei den Helfern, die bei den Vereinsanlässen mithelfen und zum guten Ergebnis beigetragen haben. Ein besonderer Dank geht auch an Astrid Kaeser.

Die Revisoren empfehlen die Jahresrechnung 2017 zu genehmigen und dem Vorstand die Decharge zu erteilen. Die Versammlung stimmt per Handerhebung einstimmig zu.

5.3 Jahresbeiträge und Budget 2018

Der Vorstand schlägt vor, die Grund-Jahresbeiträge unverändert zu belassen. Jedoch beantragt der Vorstand, ein Haftgeld von Fr. 100.00 bei allen aktiven Athleten einzuziehen. Mitglieder, die ihren Verpflichtungen per Art. 16 der Statuten nachkommen, erhalten dieses Ende Vereinsjahr zurückerstattet (z.B. bei Austritt) oder auf den folgenden Jahresbeitrag gutgeschrieben.

Die Begründung für den Antrag liegt darin, dass es von Jahr zu Jahr schwieriger wird, genügend Helfer zu finden. Dani Blättler muss jeweils mehrere Male nachfragen, da sich nicht alle aktiven Mitglieder auf die Helferfragen melden. Ein entsprechendes Haftgeld ist bei vielen anderen Vereinen in Anwendung. Es geht nicht primär um die Auffüllung der Kasse, sondern um den Anreiz, den Verpflichtungen nachzukommen. Selbst mit Haftgeld sind unsere Jahresbeiträge sehr tief – es gibt einige Leichtathletik-Vereine mit Jahresbeiträgen in der Grössenordnung von Fr. 400.00.

Es werden Fragen aus dem Publikum beantwortet. Anschliessend wird über den Antrag abgestimmt. Die Vereinsversammlung stimmt mit einer Gegenstimme dem Antrag für das Haftgeld zu.

Das Budget 2018 sieht einen Verlust von Fr. 2'980.00 vor. Dies ist vertretbar weil kein Sponsorenevent stattfindet. Das Budget ba-

siert auf den Erfahrungswerten der Vorjahre. Es gibt keine Fragen aus dem Publikum und die Versammlung genehmigt per Handzeichen das Budget ohne Gegenstimme. Jürg Eggerschwiler bedankt sich bei den Mitgliedern für das Vertrauen.

6. Auszeichnungen und Ehrungen, 1. Teil

Auch dieses Jahr können Dani Blättler und Stig Segat wieder die erfolgreichsten Athleten ehren. Dani erwähnt besonders Julia Niederberger, Tina Baumgartner, Barbara Jurt, Shirin Kerber und Simon Fischer, die Schweizermeisterschafts-Medaillen holen konnten. Es gab auch erfreulich viele neue Vereinsrekorde. Stig und Dani verteilen die Motivationsentschädigung für die Athleten, die an Schweizer- oder Innerschweizermeisterschaften erfolgreich waren. Die detaillierten Resultate sind in den LA Sprints abgedruckt und auch im Jahrbuch ersichtlich. Der Vorstand und die Trainer sind erfreut und gratulieren allen.

Ebenfalls beschenkt werden die drei Athleten, die am meisten Sponsorengelder am Sponsorenevent generiert haben. Es sind dies Marilou Krienbühl, Shirin Risi und Elena Christen.


7. Wahlen, Personelles

7.1 Vorstand

Gaby Gauch hört nach sechs Jahren im Vorstand auf. Wir freuen uns sehr, dass sich Elena Widmer als Nachfolgerin gemeldet hat. Sie war von 2001 bis 2009 aktiv im Verein und ist heute Personalfachfrau/Geschäftsführerin. Der Vorstand schlägt sie gerne als neue Aktuarin vor. Es gibt von den Anwesenden keinen Gegenvorschlag. Elena wird mit grossem Applaus als Aktuarin und Vorstandsmitglied gewählt.

Gushti beantragt die Wiederwahl von Jürg Eggerschwiler als Präsident für zwei weitere Jahre und bedankt sich für seinen grossen Einsatz. Jürg wird mit grossem Applaus wiedergewählt.

Ebenfalls zur Wiederwahl steht Gushti Baumgartner, der mit grossem Einsatz das



Sponsoring organisiert und 2017 auch als Co-OK-Chef Nidwaldnerlauf amtierte. Auch er wird mit grossem Applaus wiedergewählt. Stig Segat stellt sich für ein weiteres Jahr zur Verfügung als Chef Schülerleichtathletik und Fabian Nöpflin für zwei Jahre als Materialchef. Beide machen einen super Job und werden mit grossem Applaus wieder gewählt.

Leider konnte noch kein neuer Kassier gefunden werden. Der Vorstand beantragt, dass die Funktion interimistisch zur Aufrechterhaltung des Tagesgeschäftes (Bankvollmacht) einem anderen Vorstandsmitglied übertragen werden kann. Weiter beantragt der Vorstand, dass die Funktion durch den Vorstand selbständig bis zum Ende des Vereinsjahres einem neuen Kassier übergeben werden kann, sobald dieser gefunden wird. Die Mitglieder stimmen einstimmig zu.

7.2 Revisoren

Stephanie Blättler stellt sich für weitere zwei Jahre zur Verfügung. Der Vorstand ist sehr froh darüber und bedankt sich für die geleistete Arbeit. Die Mitglieder stimmen der Wahl mit grossem Applaus zu.

7.3 Technische Kommission

Luzia Filliger stellt Samira Odermatt als neue Athletenvertreterin vor. Es gibt keine Gegenanschläge aus dem Publikum und die anwesenden Mitglieder stimmen auch dieser Wahl zu.

7.4 Mitgliederbestand

Gaby Gauch nennt kurz die Eckdaten der Mitgliederstatistik: Wir heissen 45 neue Mitglieder willkommen – gleichzeitig verzeichneten wir 48 Austritte. Somit zählt der Verein neu 230 Mitglieder. Per VV gab es 57 aktive Lizenzen.

Die Mitgliederliste wurde bezüglich Funktionäre sowie Mitglieder, welche ihren Verpflichtungen nicht nachgekommen sind, bereinigt.

Die Vereinsversammlung heisst die neuen Mitglieder mit Applaus willkommen.

Die Mitgliederzahl setzt sich aus 89 Schülern

(U10 – U14), 42 Jugendlichen (U16 – U20) und 17 erwachsenen Aktiven (inkl. U23) zusammen. Dazu kommen 30 Frei- und Ehrenmitglieder, 21 Passivmitglieder und 32 Funktionäre (inkl. Vorstand).

8. Anträge

8.1 Vorstand

Keine

8.2 Mitglieder

Keine.

9. Auszeichnungen und Ehrungen, 2. Teil

Stig Segat und Luzia Filliger verkünden die Jahreswertung der fleissigsten Athleten (am meisten besuchte Trainings, Wettkämpfe, Teilnahme Lager und VV).

Schüler:

1. Nora Baumgartner, 2. Jonas Fischer,
3. Jonas Gauch

Aktive/Jugend-LA:

1. Nicole Niederberger, 2. Rahel Blättler,
3. Nino Baumgartner

Alle Details kann man im Jahrbuch nachlesen.


Der Vorstand verabschiedet folgende Funktionäre und bedankt sich für ihre wertvolle Arbeit:

Gaby Gauch war während sechs Jahren Aktuarin und hat das Sekretariat des Vereins geführt. Es war toll, mit ihr im Vorstand zu arbeiten und sie hat ihre Aufgaben stets äusserst zuverlässig erledigt. Der Vorstand beantragt, sie zum Freimitglied zu ernennen, was mit grossem Applaus beschlossen wird. Eveline Durrer hat Stig Segat als Gruppenleiterin unterstützt. Diese Aufgabe gibt sie nun weiter.

Ramon Christen war mehrere Jahre Athletenvertreter und hatte für die Anliegen der Athleten ein offenes Ohr.

Besten Dank für euren Einsatz – alle Genannten werden mit grossem Applaus verabschiedet und erhalten ein Präsent.

Ebenso wird der Einsatz von Astrid Kaeser bei den Finanzen verdankt, das Präsent wird



zu einem späteren Zeitpunkt übergeben. Es ist dem Vorstand auch ein grosses Anliegen, allen Trainern und Kampfrichtern zu danken. Alle Anwesenden erhalten einen Grittibänzen.

10. Jahresprogramm 2018

Jürg Eggerschwiler erläutert kurz die vereinsinternen Termine 2018. Dani Blättler präsentiert den Wettkampfplan 2018. Es sind noch nicht alle Daten bekannt, die Änderungen werden laufend auf der Homepage publiziert. Dani weist nochmals darauf hin, dass von den Athleten drei Wettkämpfe pro Jahr erwartet werden, denn die Leichtathletik ist auch ein Wettkampfsport.

Die LA Nidwalden führt in den Osterferien ein Trainingslager in Interlaken durch (ab U14). Anmeldeschluss ist Ende November 2017, da die Zimmer reserviert werden müssen. Die Lagerkosten sind sehr attraktiv mit Fr. 380.00/Teilnehmer.

11. Verschiedenes

Gushti Baumgartner bedankt sich herzlich bei allen Sponsoren, die den Verein und/oder die Vereins-Wettkämpfe unterstützt haben. Beim Hauptsponsor wird es eine Veränderung geben, da sich die Kolping nach 21 Jahren zurückzieht. Wer Ideen hat für neue Sponsoren, kann sich gerne direkt bei Gushti melden, dies umso mehr als der Verein oft nicht weiss, bei welchen Firmen die Eltern der Athleten arbeiten und ob es dort Interesse gäbe. Zur Erneuerung steht auch der Vertrag mit Co-Sponsor RUAG.

Der Vorstand bedankt sich bei Sven Marti für die tollen Fotos und für das Vereinsvideo, welches im Anschluss gezeigt wird; bei Dani Blättler für die vielen Berichte für die Homepage und die LA Sprints sowie für's Organisieren von Beiträgen durch die jugendlichen Athleten. Ein spezieller Dank geht auch an Richi Blättler und Gushti Baumgartner, die als Co-OK-Chefs beim Nidwaldnerlauf eingesprungen sind, an Markus Zimmermann für das Sammeln der Zeitungsartikel, an Andrea Baumgartner für die stets tollen

Layouts des «LA Sprints» und an Pia Christen und Gaby Gauch, welche jeweils die im Training nicht abgeholten LA Sprints in die Briefkästen verteilen.

Die vielen Vakanzen machen dem Verein sehr zu schaffen. Der Vorstand ruft die Mitglieder auf, sich auch unverbindlich zu melden, wenn sich jemand für ein Amt interessiert oder sich dieses vorstellen könnte.

Im Anschluss an die VV können alle Athleten eine Dankeskarte für die Sponsoren unterschreiben und ein Exemplar des Jahrbuches abholen.

Luzia Filliger erklärt kurz die J & S Ausbildungen, welche angeboten werden. Interessierte können sich gerne bei ihr melden.

Max Achermann überbringt Grüsse von der Gönnervereinigung (Club 2014). Es konnten wiederum 5 Athletinnen und Athleten unterstützt werden. Er dankt dem Vorstand für das gute Ergebnis und erklärt den Anwesenden kurz, dass der Club 2014 Gelder sammelt, Events mit den Mitgliedern besucht (Nidwaldnerlauf, Spitzenleichtathletik Luzern, Weltklasse Zürich etc.) und es auch gesellige Club-Anlässe mit interessanten Gastrednern gibt. Zur Zeit hat der Club 44 Mitglieder und es wäre schön, wenn noch ein paar dazu kämen. Flyer liegen auf.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen und so bedankt sich der Präsident bei allen, die einen Beitrag zum guten Gelingen des Vereinsjahres geleistet haben.

Er leitet Grüsse aus dem Gemeinderat weiter und ruft zur Mithilfe am 25. November auf dem Dorfplatz für die Gemeindewette bei «SRF-bi de Lüt» auf.

Der Verein offeriert Getränke und kalte Platten und freut sich auf den gemütlichen Teil im Anschluss.

12. Schluss der Vereinsversammlung

Die 21. Vereinsversammlung schliesst um 20.40 Uhr.

Stans, 2. Dezember 2017

*Protokollführerin
Gaby Gauch*

*Präsident
Jürg Eggerschwiler*

Mit drei Teams an der Cross-Américaine in Kerns

Die coupierte und nasse Strecke führte über 4 x 750 m und durfte beliebig auf die vier Teammitglieder aufgeteilt werden.

Neben den drei Nidwaldner Teams waren fünf weitere Mannschaften am Start – da in den anderen Teams auch Erwachsene dabei waren, eine spannende Ausgangslage. Team Rot hatte zudem mit Roger Christen einen Coach engagiert, welcher es verstand, die 2016 erfolgreiche Taktik von Team Weiss noch weiter zu verbessern und sein Team auf acht Wechsel pro Runde einzustellen. Team Weiss blieb bei den bewährten sechs Wechseln, während Team Gelb etwas längere Abschnitte absolvierte.

Der Rennverlauf ist schnell erzählt: Die Taktik von Team Rot ging auf und schon nach einer Runde war Team Weiss mit rund 10 Sekunden distanziert. An dritter Stelle folgten das Team aus Kerns, während Team Gelb mit dem Team Fitsport um Rang vier kämpfte. Team Rot gewann das Rennen mit rund 40 Sekunden Vorsprung auf Team Weiss, auf Rang vier folgte Team Gelb, welches sich gegen Fitsport durchsetzen konnte.

Daniel Blättler

1. Rang in 10:09 Min./Sek.: Team Rot mit: Mario Bünter, Nicole Niederberger, Elena Christen und Nora Baumgartner

2. Rang in 10:48 Min./Sek.: Team Weiss mit: Daniel Blättler, Annina Steiner, Laura Barmettler und Alessia Sandionigi

4. Rang in 11:42 Min./Sek.: Team Gelb mit: Tom Scheuber, Elias Fischer, Jonas Gauch und Aron Scheuber



Team Gelb



Team Rot



Team Weiss

Chlauslauf Affoltern am Albis und Zürcher Silvesterlauf

Auch in der Adventszeit starteten wieder einige Athleten der LA Nidwalden am Säuliamter Chlauslauf in Affoltern und am Zürcher Silvesterlauf. Trotz den schwierigen Bedingungen gaben alle ihr Bestes.

Am Chlauslauf starteten trotz der kalten Temperaturen zwölf LäuferInnen und holten insgesamt sieben Podestplätze. Bei den U10 Mädchen verpasste Seraina Liem knapp das Podest und wurde gute Vierte. Als Erster der Nidwaldner konnte Tom Scheuber auf das Podest steigen. Er absolvierte die 1200 m in einer Zeit von 4:30 Min./Sek. und wurde in der Kategorie U12 Dritter. In der Kategorie U14 konnten gleich zwei Mädchen auf das Podest. Nora Baumgartner wurde ebenfalls Dritte und Michelle Liem war noch etwas schneller und lief auf den zweiten Platz. Nicole Niederberger erlief bei den U16 Mädchen den ersten Sieg mit einer Zeit von 4:24 Min./Sek. auf derselben Strecke. Den zweiten Sieg holte sich Sven Marti bei den M30 über 5.2 km mit einer super Zeit von 18:10 Min./Sek. In derselben Kategorie lief Daniel Blättler auf den guten zweiten Rang und sicherte einen Doppelsieg für die LA. Zum Abschluss konnten nochmal Daniel, Sven, Nicole und Samira auf das Podest steigen. Sie wurden in der «Sie und Er-Stafette» Zweite. Die Stimmung und die Unterstützung der Fans war wie jedes Jahr toll und alle Läufer genossen nach ihren guten Leistungen ihren verdienten Grütibänz.

Am Zürcher Silvesterlauf war das Wetter etwas unangenehmer. Es war eiskalt, der Boden war von einem sehr rutschigen Matschschnee bedeckt und es schnitt den ganzen Tag. Zusätzlich war die Strecke sehr kurvig und obwohl einzelne Kurven mit Sägemehl bestreut wurden, musste man sich sehr konzentrieren. Als Erste der Nidwaldner startete Rahel Heini in der Kategorie U18. Sie rannte 2.7 km in einer Zeit von 12:02 Min./Sek. und wurde gute Zehnte. In der Kategorie Sie und Er waren gleich drei Nidwaldner Teams am

Start. Daniel Blättler, Ramon Christen und Marco Odermatt starteten die erste Runde. Vor allem die erste Runde war ein Hindernislauf, da etwa zwanzig Minuten vor diesem Start die langsamere Serie gestartet war. Also waren sehr viele Athleten auf der Strecke und mussten bei diesen schwierigen Verhältnissen auch noch überholt werden. Nach der ersten Runde übergaben die Männer an Barbara Jurt, Mirjam Gautschi und Samira Odermatt. Insgesamt absolvierten die Teams fünf Runden und somit 6.3 km. Die Schnellsten waren Daniel und Barbara, sie erreichten den 12. Rang in der Zeit von 20:48 Min./Sek. Danach folgte Ramon mit Mirjam auf dem 61. Platz (23:17 Min./Sek.) und knapp dahinter Marco und Samira auf dem 63. Rang (23:23 Min./Sek.).

Samira Odermatt



Tom Scheuber

Bohnanzturnier 2018

Beim Bohnanzturnier geht es um ein Kartenspiel, bei welchem man Bohnen anbaut und versucht möglichst viele Punkte zu ergattern. Das Turnier wurde von Stig Segat organisiert und fand im Eichli statt.

Die acht Teilnehmer wurden auf zwei Tische aufgeteilt. In der ersten Runde konnten sich Stig und Ramon mit 31 Punkten die Führung sichern. Ramon übernahm in der zweiten Runde alleine die Spitze. Nach der dritten Runde hatten sich Ramon, Stig, Dani und Nicole von den restlichen Teilnehmern abgesetzt. Stig patzte mit 19 Punkten und konnte sich den Sieg abschminken. Ramon kam mit 29 Punkten auf einen Gesamtscore von 116 Punkte und alles sah nach einem Sieg für ihn aus. Doch am zweiten Tisch konnte sich Nino mit fiesen Tricks 47 Punkte gutschreiben und Ramon den Sieg wegschnappen. Das nächste Turnier wird unterhalb des Beckenrieder Bahnhofs stattfinden... Ich freue mich jetzt schon auf viele Teilnehmer.

Nino Baumgartner



Altjahrestraining 2017

Am Freitag, 22. Dezember fand im Eichli das traditionelle Altjahrestraining statt. Neben 50 Kids aus dem Freitagstraining kamen zahlreiche U16-Athlet/innen der Einladung nach, die Weihnachtsferien mit dem sportlichen Abend einzuläuten.

Ziel des Gruppenwettkampfes war es, aus einem Startkapital von 80\$ durch geschickte Wetteinsätze an den verschiedenen Posten möglichst grosse Gewinne zu erarbeiten, um so nach Abschluss der Spielzeit möglichst viel Geld zu besitzen. Dabei waren neben Konditionsposten wie Stangenklettern und Hindernislauf auch Geschicklichkeitsposten wie Turmbau und Trampolin-Basketball zu absolvieren, womit alle irgendwie ihre Stärke ausspielen konnten. Am besten gelang die Herausforderung der Gruppe 14 mit Hannah, Alessia, Dino und Enya, welche schliesslich an der Rangverkündigung den Siegerpreis entgegennehmen konnten.

Für die U14/16-Athlet/innen war der Spass im Anschluss noch nicht zu Ende: Während rund zwei Stunden nahmen sie die Eichlihalle für Burgerlis und Fussball in Beschlag. Als gegen 21.30 Uhr dann auch die Letzten müde wurden, hiess es Lichter löschen und die verdienten Ferien konnten starten.

Rangliste:

1. Rang: Gruppe 14 mit Hannah, Alessia, Dino und Enya (640 \$)
2. Rang: Gruppe 3 mit Nina, Bennet, Elias, Loris und Antonia (560 \$)
3. Rang: Gruppe 5 mit Fiona, Dominik, Nino, Marc und Marilou (540 \$)
4. Rang: Gruppe 10 mit Laura, Anurega, Sena, Patrick und Kristina (520 \$)
5. Rang: Gruppe 4 mit Annina, Noelia, Lilly, Zoé und Shirin (500 \$)
6. Rang: Gruppe 11 mit Jonas, Selina, Leoni und Michelle (480 \$)
7. Rang: Gruppe 7 mit Melissa, Anja, Aakshuna, Alessia und Leah (420 \$)
7. Rang: Gruppe 2 mit Nora, Fabian, Mia, Matusan und Luana (420 \$)
9. Rang: Gruppe 8 mit Zoe, Lya, Aron, Tim und Henri (300 \$)
9. Rang: Gruppe 9 mit Tharun, Lynn, Noelle, Seline und Tim (300 \$)
11. Rang: Gruppe 13 mit Milena, Jonas, Ueli und André (260 \$)
12. Rang: Gruppe 1 mit Jonas, Lea, Anja, Amy und Ranja (240 \$)
13. Rang: Gruppe 6 mit Anouk, Elena, Nina, Luana und Antonio (160 \$)
13. Rang: Gruppe 12 mit Tom, Linn, Michelle und Julia (160 \$)

Daniel Blättler





Drei Kategoriensiege am UBS Kids Cup Team in Luzern

Anlässlich der Kids Cup Ausscheidung in Luzern standen acht Teams der LA Nidwalden am Start. Im Gegensatz zu den Vorjahren setzte man dieses Jahr aufgrund der Anmeldungen klar auf die Karte Mixed, was mit Kategoriensiegen bei den U16, U14 und U10 aufging.

Die fünf U14- und U16-Teams fanden sich am frühen Sonntagmorgen in der Maihofhalle ein, wo Luzia Filliger mit der ganzen Truppe trotz kalten Temperaturen nach draussen ging. Nach den Vorbereitungen in der Halle starteten die technischen Disziplinen – einerseits der Risikosprint und der Stabweitsprung bei den U16 – andererseits die Hürdenstafette und die Sprungchallenge bei den U14. Als dritte Disziplin war der Biathlon zu absolvieren, bevor zum Abschluss alle Teams gegeneinander am Teamcross antraten.

Mit lediglich einem Verlustpunkt gelang der Wettkampf dem U14 Mixedteam mit Elias Fischer, Florina Jurt, Aaron Scheuber, Katharina Jurt und Tim Jakob am besten. Acht Punkte lag man zum Abschluss vor dem nächsten Verfolger, womit der Kategoriensieg eine klare Sache war. Auch das U16 Mixedteam mit Nino Baumgartner, Jonas Fischer, Alessia Sandionigi, Zoé Trautmann und Loris Buser durfte sich die Goldmedaille umhängen lassen, sie allerdings nur mit einem Punkt Vorsprung. Je ein zweites Team der LA Nidwalden erreichte in den beiden Kategorien einen Platz im Mittelfeld.

Am meisten Mannschaften am Start waren in Luzern wie in den Vorjahren bei den U14 Girls. Auch dieses Jahr war hier nichts zu holen – das Nidwaldner Team mit Elena, Julia, Annina, Alessia und Nina belegte schliesslich den 14. Rang.

In der gleichen Kategorie hatte sich das Nidwaldner Team mit Michelle Liem, Elena Christen, Selina Odermatt, Alisha Niedermann und Nora Baumgartner die Qualifikation bereits einen Monat zuvor in Biasca geholt.

Am Nachmittag waren die U10 und U12 mit anderen technischen Disziplinen an der Reihe. Die U12 mit ihren Trainern Stig Segat und Remo Blättler belegten Ränge im Mittelfeld, während dem U10-Team mit Ivo Christen ein Exploit gelang: Anja Christen, Henry Krummenacher, Anouk Scheuber, Leah Würsch, Ueli Jurt und Kristina Djordic gewannen den Goldsprint und den Teamcross und sicherten sich mit 8 Rangpunkten den Kategoriensieg.

Die vier qualifizierten Teams werden am Samstag, 3. März in Willisau am Regionalfinal antreten und um den Einzug ins Schweizerfinal kämpfen.

Resultate der Nidwaldner Teams:

1. Rang U14 Mixed mit 5 Rangpunkten:

Fischer Elias, Jurt Florina, Scheuber Aaron, Jurt Katharina, und Jakob Tim

1. Rang U16 Mixed 1 mit 7 Rangpunkten:

Baumgartner Nino, Trautmann Zoé, Sandionigi Alessia, Fischer Jonas und Buser Loris

1. Rang U10 Mixed mit 8 Rangpunkten:

Christen Anja, Krummenacher Henry, Scheuber Anouk, Würsch Leah, Jurt Ueli und Djordic Kristina

4. Rang U12 Mixed 2 mit 14 Rangpunkten:

Gauch Jonas, Niederberger Nicole, Baumgartner Nora, Barmettler Laura, Briker André

7. Rang U12 Girls mit 26 Rangpunkten:

Schelbert Luana, Krienbühl Marilou, Gander Noelle, Regli Amy, Feierabend Vanessa, Flury Melissa, Flüher Patrick

8. Rang U12 Mixed mit 30 Rangpunkten:

Christen Fabian, Näpflin Aina, Niederberger Selina, Schläufer Amy, Renggli Sean und Scheuber Tom

8. Rang U14 Mixed 2 mit 32 Rangpunkten:

Djordjic Kristian, Blum Bennet, Niederberger Lya, Krummenacher Lilly und König Jonas

14. Rang U14 Girls mit 53 Rangpunkten:

Schallberger Elena, Niederberger Julia, Steiner Annina, Coelho Alessia und Christen Nina

Daniel Blättler



U14 Mixed-Sieger: Tim Jakob, Aaron Scheuber, Elias Fischer, Florina und Katharina Jurt



Unsere Teilnehmerschar am UBS Kids Cup Team in Luzern

Skiweekend Bannalp

Am 13. Januar 2018 fuhren Jonas Gauch und ich mit dem Bähnli auf die Bannalp. Als wir oben angekommen waren, trafen wir direkt Noah und Kilian. Wir gingen zusammen zur Hütte, während wir den Ski Club Bannalp Wolfenschiessen und Dallenwil trainieren sahen. Als wir bei der Hütte angekommen waren, haben wir bemerkt, dass die Türe geschlossen war. Noah versuchte dann, dem Besitzer der Hütte anzurufen. Schlussendlich haben wir festgestellt, dass wir bei der falschen Hütte sind. Also mussten wir mit dem Lift wieder hochfahren und zur richtigen Hütte gehen. Während Jonas und ich mit dem Lift hochfuhren, trugen Noah und Kilian schwere Schachteln, gefüllt mit Lebensmitteln. Plötzlich gab es in der Schachtel von Kilian ein Loch und die Ovomaltine lag auf dem Schnee. Er musste zurückgehen und die Ovomaltine holen, als er bemerkte, dass ein Teil des Pulvers auf dem Schnee lag. Als er dann auch bei der richtigen Hütte angekommen war, gingen wir hinein. Die Hütte sah schön aus, war allerdings ein bisschen zu gross, da wir nur 8 Personen waren.

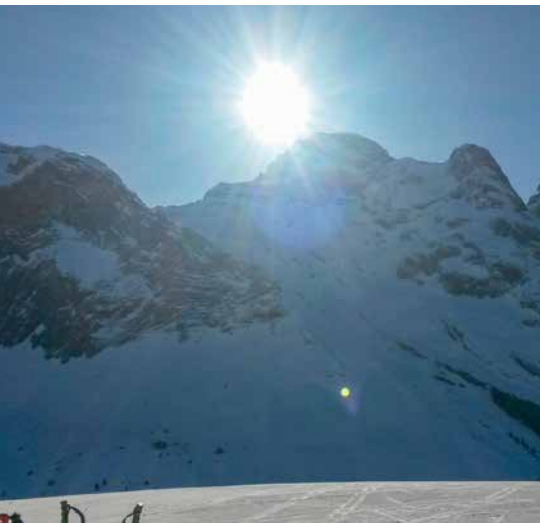
Ein wenig später kochten die Leiter Spaghetti, während Jonas und ich im Nebenraum spielten. Jonas Fischer, Dani und Sven

kamen dann auch zu uns und wir assen gemeinsam Spaghetti mit Tomatensauce. Nach dem feinen Essen gingen wir Skifahren. Wir fuhren den ganzen Nachmittag bei den kalten Temperaturen und im Schatten Ski. Es war immer wieder lustig, das Pulver der Ovomaltine auf der Piste des Skilifts zu sehen. Jonas, Jonas und ich gingen ein bisschen Schanzen springen, was sehr Spass gemacht hat, weil es viele coole Schanzen gab. Am Abend gab es ein feines Käsefondue. Nach dem Essen, welches ebenfalls sehr lecker war, sagte uns Stig Segat, dass wir (Jonas, Jonas und ich) zusammen mit Noah in das Restaurant ein Coupe Dänemark holen gehen sollen. Wir nahmen die Herausforderung an und machten uns im Dunkeln mit einer Taschenlampe auf den Weg. Weit kamen wir allerdings nicht, denn wir wurden von einem Mann, der im Pistenfahrzeug sass, aufgehalten. Er sagte, dass es gefährlich sei, um diese Uhrzeit herumzulaufen, wegen dem Seil, das am Pistenfahrzeug angemacht war, welches ihm nach oben half. Wir hatten keine andere Wahl, als uns zu entschuldigen und zurück zur Hütte zu gehen.

Als wir bei der Hütte ankamen, spielten wir noch den ganzen Abend und hatten Spass. Wir spielten ein besonderes, lustiges Kartenspiel, welches Stig mitgenommen hat – und zwar bis etwa Nachts um 2 Uhr. Es war ein Kartenspiel, welches sehr schnell den Spiess umdrehen konnte, sodass der Beste plötzlich zum Schlechtesten wurde.

Am nächsten Tag standen wir um etwa 9:15 Uhr auf und assen «Zmorgä». Es gab Brot mit Butter und Konfi. Zum Trinken gab es noch das übrige Pulver der Ovomaltine mit Milch vermischt. Nach dem Morgenessen räumten wir auf und putzten die Hütte. Anschliessend gingen wir Skifahren. Es war ein schönes Skiweekend, welches ich auf jeden Fall weiterempfehlen kann. Was noch zu erwähnen ist: Zum ersten Mal in der Geschichte des Skiweekends waren keine weiblichen Personen dabei.

André Briker



Barbara, Mats und Dani am StrongmanRun

Rund 1200 Teilnehmende haben sich der Herausforderung FISHERMAN'S FRIEND StrongmanRun Winter Edition 2018 gestellt und sind am Samstag, 27. Januar zum ersten Downhill-Hindernislauf der Schweiz in Villars-sur-Ollon (VD) gestartet.

Bevor die hartgesottenen Teilnehmer die rund 15 Kilometer (+450/-1080 Höhenmeter) in Angriff nehmen konnten, wurden sie in kleinen Gondeln auf den Roc d'Orsay transportiert. Auf dem Berg angekommen, ging es direkt los: Statt des üblichen Massenstarts begannen die rund 1200 Läuferinnen und Läufer ihren Parcours direkt aus der Gondel hinaus und starteten zuerst auf den rund 6 Kilometer (-600 Höhenmeter) langen Downhill-Streckenabschnitt, der nach Villars-sur-Ollon führte. Auf ihrem Parcours überquerten die Läuferinnen und Läufer des FISHERMAN'S FRIEND StrongmanRun Winter Edition zahlreiche, natürliche Schneehindernisse, durchliefen einen Slalom, robbten gar unter einem PistenBully durch und erlebten kräftezehrende Kletter- und Rutschpartien.

Für die LA Nidwalden im Einsatz standen Barbara Jurt, Mats Fanger und Daniel Blättler, die sich auch als Team anmeldeten. Nach dem gemeinsamen Start ungefähr in der Mitte des Feldes ging's bei schönstem Winterwetter zunächst abwärts, wobei man die teilweise maskierten Mitstreiter/innen fleissig überholen konnte. Mats kam sehr gut mit den Bedingungen zurecht, Dani etwas weniger und Barbara musste aufgrund eines angeschlagenen Knies zeitweise etwas Tempo herausnehmen. Von Hindernis zwei an liefen so alle ihr eigenes Rennen und wussten bis ins Ziel nicht, wie sie rangmässig drin lagen. Aufgrund des ständigen Überholens war aber allen drei klar, dass sie sich auch bei den Ambitionierten ganz vorne einreihen konnten.

Mats konnte als Trailläufer sowohl auf den Uphill- als auf den steilen Downhillpassagen viel Zeit herausholen, während sich

Dani immer wieder auf die etwas flacheren Abschnitte freute. Barbara erholte sich bald von den Knieschmerzen und obwohl einige Männer versuchten, ihr anzuhängen, überholte sie einen um den anderen. Nach 1 h 20 Min. 53 Sek. war schliesslich Mats als erster im Ziel, Dani folgte knapp fünf Minuten dahinter und Barbara liess in 1 h 29 Min. 17 Sek. auch nicht lange auf sich warten.

Damit erreichte Barbara bei den Frauen einen ungefährdeten Gesamtsieg mit 13 Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte – auch bei den Männern hätte ihre Leistung zu Rang 12 gereicht. Rund 1,5 Minuten hinter dem Männersieger wurde Mats sehr guter Zweiter und als Gesamtfünfter komplettierte Dani die tolle Teambilanz, die in der Teamwertung auch den ungefährdeten Sieg bedeutete.

Daniel Blättler/Pressetext StrongmanRun



Daniel Blättler, Mats Fanger, Barbara Jurt

Hallenwettkämpfe 2018

Sieben Athlet/innen der LA Nidwalden nahmen im Januar/Februar 2018 an verschiedenen Hallenwettkämpfen teil – dies mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Zielen:

U16-Athlet Nino Baumgartner wagte nach seinem letztjährigen Einstand bei den Dreispringern einen Einsatz in der Halle, wobei er mit 10.35 m nicht ganz an sein letztjähriges Resultat herankam.

Nino Portmann konnte über 60 m in 7.32 Sek. eine neue PB rennen, daneben gelangen ihm auch die 60 m Hürden über die neue Hürdenhöhe (99.1 cm) in 8.63 Sek. den Umständen entsprechend gut. Nino startete verletzungsbedingt erst später in den Aufbau, weshalb der Fokus nicht auf den Hallenwettkämpfen lag.

Austauschstudent Florian Lussy startete in den USA nach einem guten Aufbau an drei Hallenmeetings: Zwei Mal startete er über 3000 m, wobei er mit den gelaufenen 8:36 Min./Sek. nicht wirklich zufrieden war. Bei einem Doppeleinsatz über die Meile (4:17 Min./Sek.) und über 1000 m (2:34 Min./Sek.) machte er schliesslich einen Tempotest im Hinblick auf den Höhepunkt der Hallensaison Mitte Februar.


Julia Niederberger war an nicht weniger als drei Hallenmeetings am Start. Sie konnte in ihrem ersten 400 m-Lauf in 58.60 Sek. mit einem neuen Vereinsrekord über die schwierige Distanz brillieren, über 200 m und 60 m kam sie dagegen nicht an die Zeiten der letzten Saison heran. Positiv zu werten ist ebenfalls die Entwicklung im Weitsprung, wo Julia 5.42 m erreichte.



Julia Niederberger



Simon Fischer



Daniel Blättler entschied sich nach einem gelungenen Bahntraining kurzfristig für einen Start an einem Seniorenrennen über 1500 m, welches er in 4:24 Min./Sek. beendete.

Auch Simon Fischer wagte einen Einsatz in der Halle, welcher dem U18-Athleten im Hürdenlauf mit 9.23 Sek. die SM-Limite einbrachte. Im Hochsprung kam Simon mit 1.65 m nicht auf Touren.

Gleich zwei neue Vereinsrekorde gehen auf das Konto von Tina Baumgartner: Zum Einen verbesserte sie ihren Hochsprung-Rekord um einen Zentimeter auf 1.63 m, zum Anderen steigerte sie sich über die 60 m Hürden um eine halbe Sekunde auf 9.15 Sek. Der Weitsprung gelang mit 5.22 m nur mässig, dafür konnte sich Tina über 400 m

in 59.06 Sek. um zwei Sekunden verbessern. Trotzdem musste sie den Vereinsrekord an die noch etwas schnellere Julia abgeben, die im Direktduell die Nase um vier Zehntel vorne hatte.

Daniel Blättler



Tina Baumgartner



Nino Portmann



Rückblick auf vielversprechende Hallensaison von Florian Lussy

Nachdem ich im vergangenen Herbst mit einer weiteren Verletzung zu kämpfen hatte, entschied ich mich, mit meinem amerikanischen Coach, etwas neue Wege zu gehen. Ich steigerte den Kilometerumfang deutlich langsamer als sonst und verbrachte viel Zeit mit Schwimmen. Dies zahlte sich bereits im Dezember aus, denn zum ersten Mal, seit einer langer Zeit, fühlte sich eine 100 km-Woche locker an. So startete ich in diese Hallensaison mit einem guten Basistraining aber mit deutlich zu wenigen Bahntrainings. Dies zeigte sich vor allem beim ersten Rennen. Es fühlte sich an, als ob ich die ganzen 3000 m sprinten würde. Auch wenn die Zeit etwas langsamer war als erhofft, war ich doch zufrieden mit dem Start, denn das Training in den Tagen zuvor war nicht gerade locker. Im Vergleich zum vergangenen Jahr, wo ich nur ganz leicht schneller lief, absolvierte ich wöchentlich fast 40 km mehr. Zudem liefen wir zum Beispiel nur gerade zwei Tage vor den «Texas Tech Classics» noch ein Intervall. Der Grund dafür lag vorwiegend an den Prioritäten. Unser einziger Fokus lag darin, an den Meisterschaften schnell zu laufen. Alle anderen Rennen waren nur Teil des Trainings. So wurden wir auch für das dritte Rennwochenende nicht geschont. An diesem Rennen war spannend für mich, da ich nicht wusste, wie ich ein Doppeleinsatz innerhalb von 90 Minuten vertragen würde. Das erste Rennen verlief nach Plan und ich war nur gerade eine Sekunde langsamer als meine Bestzeit, der darauf folgende 1000 m war dann aber für mich etwas schnell. Ich musste im Rennen für die schnelle erste Runde in 28 Sekunden etwas Tribut zahlen und konnte das Rennen nicht wie erhofft unter der 2:30-Marke beenden.

Rund eine Woche vor den C-USA-Meisterschaften, ein Vergleich zwischen 14 Universitätsteams, begannen wir den Umfang und die Intensität langsam etwas runterzufahren. So fühlte ich mich in meinem letzten Bahntraining unglaublich gut. Die 400 m-Wiederholungen fühlten sich an als ob ich

joggen würde, obwohl ich dieses Training zuvor noch nie so schnell gelaufen bin. Mit Optimismus ging ich deshalb in das Meisterschaftswochenende. Im 5000 m konnte ich lange mit der Spitzengruppe mitlaufen, doch rund neun Runden vor dem Schluss ging dann die Post ab und ich verlor etwas den Anschluss zu den Favoriten. Nichts destotrotz beendete ich dieses Rennen auf dem 5. Platz mit einer Zeit von 14:37.09, nur gerade 9 Sekunden langsamer als meine Aussenbestzeit. Nach diesem Rennen versuchte ich mich möglichst gut zu erholen, denn nur gerade 20 Stunden später stand bereits mein zweiter Einsatz auf dem Programm. Den Umständen entsprechend fühlte ich mich sehr frisch und beendete die 3000 m auf dem guten 8. Rang. Besonders erfreulich war für mich die Zeit: 8:25.39 ist für mich eine neue Bestzeit und ganze 11 Sekunden schneller als in den Vorbereitungsrennen! Die Meisterschaft war für mich die perfekte Standortbestimmung für die kommende Aussensaison. Es zeigte mir, dass ich in einer Form bin, wo ich endlich schnelle, qualitative Intervalls laufen kann um in der Aussensaison einen weiteren Schritt nach vorne zu machen. Nun habe ich einige Wochen bevor es Ende März mit den ersten Outdoor-Wettkämpfen losgeht. Berichte dieser Wettkämpfe werden auf www.florianlussy.ch aufgeschaltet sein.

Resultate Indoor 2018

12.01.18: Texas A&M Invitational
College Station TX, 3000 m, 8:36.45

27.01.18: Texas Tech Classic
Lubbock TX, 3000 m, 8:36.76

03.02.18: J.D. Martin Invitational
Norman OK, Meile, 4:17.16
(202 m Rundbahn ohne Steilwandkurven)
1000 m, 2:34.00

17.02.18: C-USA Indoor Championships
Birmingham, AL, 5000 m, 14:37.09

18.02.18: 3000 m, 8:25.39

Florian Lussy



Florian Lussy an den C USA Championships über 3000 m

3. Lozärner Cross

Am Samstag, 24. Februar 2018 fand der Lozärner Cross auf der Allmend statt. Insgesamt waren 15 Athleten der LA Nidwalden am Start. Die Bilanz fällt sehr gut aus. Anouk Scheuber U10W, Florina Jurt U14W und Nicole Niederberger U16W standen zuoberst auf dem Podest. Nicole gewann mit über 40 Sekunden Vorsprung, bei Florina war es etwas knapper und Anouk hatte einen dermassen knappen Schlussprint, dass schliesslich zwei Athletinnen als Siegerinnen gewertet wurden.

Bei den U12M landete Tom Scheuber auf dem zweiten Rang. Je auf dem dritten Rang landeten Niklas Christen U12M, Katharina Jurt U14W und Ramon Christen im Trainings-Cross der Männer. Knapp das Podest verpassten Nora Baumgartner U14W und Bennet Blum U14M.

Seit diesem Jahr fand neu ein Duathlon statt. Beim Duathlon muss man 3 km biken und 3 km rennen. Daniel Blätter und Samira Odermatt waren am Start. Daniel Blättler gewann diesen Wettkampf mit über einer Minute Vorsprung. Samira fuhr und rannte auf den vierten Platz.

Ich gratuliere allen die gerannt sind!

Nicole Niederberger



Bereit für den Cross



Siegerin Nicole Niederberger



Florina Jurt



Bennet Blum



Anouk Scheuber (zweite von links)

Hallen-Schweizermeisterschaften

Mit Tina Baumgartner, Julia Niederberger, Nino Portmann und Simon Fischer starteten vier Athlet/innen an den diesjährigen Hallen-Nachwuchs-Schweizermeisterschaften in St. Gallen. Tina und Julia nahmen zudem eine Woche später zusammen mit Ramon Christen die Startmöglichkeit bei den Aktiven in Magglingen wahr.

Mit Ausnahme von Tina Baumgartner konnten die Nidwaldner Athlet/innen an der Nachwuchs-SM nicht an die Vorleistungen der Vorbereitungsrennen anknüpfen. Über die 60 m Hürden blieben Simon Fischer und Nino Portmann wie auch Julia Niederberger über 200 m auf der deutlich härteren Bahn in St. Gallen hinter ihren Erwartungen zurück. Julia qualifizierte sich in 25.60 Sek. zwar für den A-Final über die Bahnrunde, musste sich dann in 25.78 Sek. aber mit dem undankba-

ren vierten Rang begnügen. Nino kam auch über die 60 m (7.42 Sek.) und im Weitsprung (6.27 m, Rang 9) nicht wie gewünscht auf Touren.

Zufrieden sein durfte dagegen Tina Baumgartner, die im Hochsprung mit 1.63 m ihre persönliche Bestleistung egalisierte und nur knapp an einer Medaille vorbeisprang. Auch über die 60 m Hürden konnte sie ihr Potential abrufen und belegte im B-Final Rang 2 (= Rang 9 total).


Wie vielseitig die U18-Athletin ist, zeigte sich dann eine Woche später an der Aktiv-SM, wo sie sich auf zwei andere Disziplinen konzentrierte. Im Weitsprung konnte sie ihren Knopf lösen und sprang mit 5.38 m (14. Rang) so weit wie schon lange nicht mehr. Der Exploit gelang aber über 400 m, wo sich Tina als achtbeste Schweizerin für den B-Final qualifizierte und gleichzeitig innert Monats-



Tina Baumgartner



Julia Niederberger



frist in 58.35 Sek. den Vereinsrekord von Julia Niederberger zurückholte. Auch den Final am Sonntag lief sie mutig und blieb als Jüngste bis zur letzten Kurve an ihren Konkurrentinnen dran. In 58.53 Sek. lief sie als Achte erneut eine schnelle Zeit – die übrigens eine Woche früher an der Nachwuchs-SM bei den U18W Silber bedeutet hätten.

Erneut über 200 m am Start war Julia Niederberger – diesmal in der zweiten von vier Serien. Julia erwischte ein gutes Rennen, blieb zwei Zehntel über ihrer PB und lief in 25.24 Sek. auf den Gesamtrang zehn. Nicht nach Wunsch lief die Hallen-SM für Ramon Christen, der für die 800 m in 2:02.08 Min./Sek. so lange brauchte wie schon lange nicht mehr. Er hatte sich aber auch nicht spezifisch auf den Wettkampf vorbereitet, sondern nutzte ihn als hartes Training.

Resultate an der SM Halle Nachwuchs:

Simon Fischer, U18M:

60 m Hürden 9.48 Sek.

Nino Portmann, U20M: Weitsprung 6.27 m, 60 m Hürden 8.76 Sek., 60 m 7.42 Sek.,

Julia Niederberger, U20W:

200 m 25.78 Sek. (25.60 Sek. Vorlauf)

Tina Baumgartner, U18W:

Hochsprung 1.63 m, Weitsprung 5.17 m, 60 m Hürden 9.22 Sek.

Resultate an der SM Halle Aktive:

Tina Baumgartner: Weitsprung 5.38 m, 400 m 58.53 Sek. (58.35 Sek. Vorlauf)

Ramon Christen: 800 m 2:02.08 Min.

Julia Niederberger: 200 m 25.24 Sek.

Daniel Blättler



Ramon Christen



Nino Portmann

Sven und Kerbers gewinnen in Steinen

Am Crosslauf in Steinen konnte Sven Marti das Hauptrennen über 5 km für sich entscheiden. Eine tolle Form bewiesen auch Alexander, Navid und Shirin Kerber mit vier Kategoriensiegen.

Über 5 km setzte sich Sven auf dem leicht coupierten und ziemlich tiefen Rundkurs so gleich an die Spitze und diktierte das Tempo. Im Schlepptau liefen zunächst die weiteren Nidwaldner Alexander Kerber, Mats Fanger und Daniel Blättler, doch schon ausgangs erste Runde hatte Sven bis auf einen Zürcher Konkurrenten alle abgehängt. In Folge drehte er konstant seine Runden – bis ins Ziel hatte er damit auf den Zweitplatzierten einen deutlichen Vorsprung von 50 Sekunden herausgelaufen und gewann das Rennen überlegen.

Auch Alexander machte bei seinem Vorbereitungrennen zur Cross-SM Anfang März einen guten Eindruck: Er reihte sich bald als zweiter Nidwaldner auf Position Vier ein und gewann mit einer konstanten Leistung

die M40-Konkurrenz. Mats und Dani hatten mehrere Positionswechsel, am Schluss hatte Mats als Sechster die Nase knapp vorne.

Einen deutlichen Sieg mit 20 Sekunden Vorsprung lief auch Navid Kerber bei den U16 Jungs nach Hause. Für Navid zählt der Lauf zum Swiss Athletics Cup, wo er sich nun im Hinblick auf einen Start am Spitzenleichtathletikmeeting im Sommer die Maximalpunktzahl gutschreiben kann.

Im gut besetzten Rennen der U14 Girls waren mit Shirin Kerber, Michelle Liem und Annina Steiner gleich drei Athletinnen der LA Nidwalden am Start. Die letztjährige U12-Schweizermeisterin Shirin ergriff über einen Kilometer nach Rennhälfte die Initiative und konnte das Rennen schliesslich in 3:55 Min./Sek. und 7 Sekunden Vorsprung gewinnen. Auch Michelle konnte als Fünfte ihre hohen Erwartungen erfüllen, Annina wurde bei ihrem ersten Cross 14.

Daniel Blättler



Mats Fanger, Michelle Liem, Daniel Blättler, Shirin Kerber, Sven Marti und Annina Steiner

Cross-Schweizermeisterschaften in Genf

Am Samstag den dritten März 2018 fanden in Genf die Cross-Schweizermeisterschaften statt. Vier Athleten von der LA Nidwalden nahmen den langen Weg in die Westschweiz auf sich. Mit Alexander Kerber startete der erste Nidwaldner bereits um 9.45 Uhr ins Rennen. Aufgrund einer leichten gesundheitlichen Beeinträchtigung durch eine zähe Erkältung startete er etwas verhalten ins Rennen und konnte am Schluss dann doch noch etwas zulegen. Daraus resultierte der 6. Rang mit welchem er in Anbetracht der Umstände sicherlich zufrieden sein darf.

Eineinhalb Stunden später war dann mit Shirin die Zweite aus der Kerber-Familie an der Reihe. Sie war zwar im jüngeren Jahrgang der Kategorie U14, scheute sich aber aufgrund der positiven Erfahrungen, die sie während der Saison-Crossläufe gesammelt hatte, nicht, von Anfang an vorne mitzulaufen und über weite Teile des Rennens sogar das Tempo zu bestimmen. Als Titelverteidigerin des letzten Jahres in Köniz (damals U12) setzte sie sich selber zudem etwas unter Druck, den sie aber positiv umzusetzen vermochte, was sich zusammen mit dem mutigen Rennverhalten schliesslich bezahlt machte. In einem spannenden Finish konnte sie auch die letzte Konkurrentin noch abschütteln und lief als erste ins Ziel ein.

Mit Nicole Niederberger stand etwas später die einzige Athletin, die nicht der Familie Kerber angehörte, am Start. Nicole hatte den schwierigen, schneebedeckten Parcours vorher inspiziert und lief im vorderen Hauptfeld gut mit. Mit dem 16. Rang (von 49 Platzierten!) zeigte sie – wie in den vorgängigen Crossläufen der Saison – eine sehr gute Performance und überquerte mit entsprechend zufriedenerm Gesicht die Ziellinie. Auch Nicole scheint wie Shirin den Gefallen an den kurvigen, coupierten, unebenen und dreckigen Parcours gefunden zu haben...

Zu guter Letzt war Navid Kerber bei den männlichen U16 im Einsatz. Aufgrund der

Platzierungen der bisherigen Cross-Saison rechnete er sich einige Chancen auf das Podest aus und ging fast zu nervös ins Rennen. Während der ersten 2,5 Kilometer lief er in der Spitzengruppe mit, konnte aber bei der entscheidenden Tempoverschärfung leider nicht folgen. Bis ca. 400 m vor dem Ziel versuchte er noch, den Abstand zum Drittplatzierten Miguel Matos zu verringern, der jedoch vom Heimpublikum getragen wurde und ihm so keine Chance liess. Sehr enttäuscht lief er am Schluss auf den undankbaren 4. Rang. Erst mit einigem Abstand zum Wettkampf kann er seine Leistung für sich trotzdem als Erfolg verbuchen, denn objektiv gesehen darf sich ein vierter Platz bei Schweizermeisterschaften durchaus sehen lassen.

Im Grossen und Ganzen war der Ausflug nach Genf aus Nidwaldner Sicht also erfolgreich, alle vier Athleten platzierten sich deutlich im vorderen Drittel, eine verteidigte gar erneut ihren Titel.

Navid und Shirin Kerber



Siegerin Shirin Kerber



LA NIDWALDEN

CLUB 2014
LEICHTATHLETIK

Mach mit bei der Unterstützung unserer Spitzenathletinnen und Spitzenathleten

Die Fördervereinigung «CLUB 2014/LA Nidwalden» begleitet seit drei Jahren die besten und talentiertesten Spitzenathletinnen und Spitzenathleten der LA Nidwalden, welche an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen, mit finanziellen Mitteln, auf ihrer sportlichen Laufbahn. Im Weiteren wird beim «CLUB 2014/LA Nidwalden» die Kameradschaft unter Clubmitgliedern sowie ehemaligen Athletinnen und Athleten mit verschiedenen Anlässen gepflegt.

Mach mit und unterstütze uns! (Mehr Mittel = grössere Unterstützung)

Um etwas mehr finanzielle Mittel zum Verteilen an die Spitzenathletinnen und Spit-

zenathleten der LA Nidwalden zu haben, wäre es schön, wenn weitere Nidwaldner Leichtathletikbegeisterte sich der Fördervereinigung, dem «CLUB 2014/LA Nidwalden» anschliessen würden.

Füllt den nebenstehenden Mitglieder-Talon aus und sendet diesen an:

Sekretariat «CLUB 2014/LA Nidwalden»
Hauptstrasse 1
6386 Wolfenschiessen

Die talentierten Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden werden euch dies zukünftig mit Spitzenleistungen honorieren.
Herzlichen Dank!





Ja, ich unterstütze gerne junge Sporttalente mit einer:

Einzelmitgliedschaft

- Jahresbeitrag CHF 100.– (mind. 3 Jahre)
- Einmalbeitrag CHF 1500.– (unbeschränkt)

Firmenmitgliedschaft

- Jahresbeitrag CHF 200.– (mind. 3 Jahre)

Einmaliger Beitrag

- Ich mache mit ohne Mitgliedschaft und unterstütze den Verein mit einem Beitrag von CHF _____

Name/Vorname _____

Firma _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Weitere Auskünfte gibt dir gerne Franz Hess:

Sekretariat «CLUB 2014/LA Nidwalden» | Hauptstrasse 1 | 6386 Wolfenschiessen
blumenuhess@bluewin.ch | Telefon 041 628 17 92 | Mobile 079 669 72 56

Interview mit Tina Baumgartner

von Daniel Blättler, 28. März 2018



Ich treffe mich heute Abend mit Tina Baumgartner, um einen aktuellen Einblick in den Trainingsalltag der Beckenriederin zu erhalten. Wo steht die U18-Mehrkämpferin nach 2,5 Jahren Training in der LG-Gruppe von Thomi Rymann? Was sind ihre Ziele für die aktuelle Saison? Ich habe mich entschieden, mit Tina ein Interview zu machen und wünsche allen Sprint-Leser/innen eine kurzweilige Lektüre:

Dani: Tina – wir haben dich als Athletin der Trainingsgruppe um Thomi Rymann in den letzten Jahren in Nidwalden relativ wenig auf dem Trainingsplatz gesehen. In den letzten Wochen kam es nun aber mehrmals vor, dass du am Donnerstag in der Turmatthalde an deiner Hochsprungtechnik gearbeitet hast. Wie kam es dazu?

Tina: Meine Trainingskollegin Nadine Odermatt (LA Kerns) trainiert seit etwa 1,5 Jahren auch unter dem ehemaligen Hochsprung-Nationaltrainer Ruedi Nyffenegger. Damit Nadine einen möglichst kurzen Reiseweg hat, kommt Ruedi von Gösgen jeweils nach Unterwalden, um mit ihr das Training hier

durchzuführen. Thomi hat dann gefunden, dass Sandra Röthlin (LA Kerns) und ich auch mitmachen sollen, um als Mehrkämpferinnen von Ruedis Erfahrung zu profitieren. Dies passte für ihn und da wir in Alpnach die Halle nicht mehr benutzen durften, kam es dazu, dass wir mehrmals in Stans trainieren durften.


Dani: Der Hochsprung war schon eine deiner Lieblingsdisziplinen, als du im U14-Alter warst. Damals bist du am Abschlusswettkampf in Hochdorf 1.49 m gesprungen. Wie haben sich deine Leistungen in dieser Disziplin seither entwickelt?

Tina: Leider hatte ich dann im U16-Alter eine Blockade und getraute mich nicht mehr abzuspringen. Ich versuchte diese Blockade mit Hilfe eines Mentaltrainers und eines Kinesiologen zu lösen, was aber leider nicht klappte. Schliesslich konnte mir dann eine Frau mit speziellen Kräften helfen und ich getraute mich nach 1,5 Jahren endlich wieder abzuspringen. Dies war am Ende des zweiten U16-Jahres, wo ich am Mehrkampf in Hochdorf 1.54 m übersprang und Vize-Schweizermeisterin im Mehrkampf wurde. In der letzten Saison ging es nun immer höher und ich konnte meine PB auf 1.63 m steigern.

Dani: Nun hast du mit Nadine Odermatt immer eine Teamkollegin, die gleich alt ist und bisher fast immer besser war...

Tina: Ja das ist so. Letzten Sommer an der SM bin ich Vierte geworden – ebenso an der Hallen-SM diesen Winter. Und an den Inner-schweizer Meisterschaften wurde ich schon zwei Mal Zweite – jeweils immer hinter Nadine. Doch im Unterschied zu Nadine bin ich ja nicht Hochspringerin sondern Mehrkämpferin und dazu 17 cm kleiner als sie ;-)

Dani: ...womit wir bei deiner zweiten Stärke sind – der Ausdauer, wo du im U14/16-Alter auch mehrere Medaillen gewinnen konntest. Wie ist es in diesem Bereich weitergegangen?



Tina: Im ersten U16-Jahr habe ich noch ab und zu gezielt Ausdauer trainiert – auch in der Gruppe von Jürg Eggerschwiler. In dieser Saison merkte ich dann, dass mir der Lauf zu langweilig ist und der Mehrkampf viel abwechslungsreicher, weshalb ich auf das zweite U16-Jahr in die Gruppe von Thomi wechselte. Hier konnte ich mit Sandra trainieren und Thomi meinte bald, dass er bei mir viel Potential für den Mehrkampf sehe.

Dani: *Im letzten Jahr bist du über 800 m starke 2:19 Min./Sek. gelaufen, womit du an der Mehrkampf-SM in Payerne und in Hochdorf deutlich am schnellsten warst. Was hast du hierfür investiert?*

Tina: Wir machen vor allem lange Sprints auf der Rundbahn oder Hügelläufe, also zum Beispiel 150er, 200er und 300er. Längere Läufe machen wir keine. Diesen Winter haben wir zudem neu angefangen auf dem Velo Ausdauer zu trainieren und zwar in Form, bei der sich mehrmals 15 Sekunden schnell und 15 Sekunden langsam abwechseln. Dies, damit die Belastung der Gelenke nicht so gross ist.

Dani: *Kommen wir zum Sprintbereich...*

Tina: Ich konnte im Sprint sicher einige Fortschritte machen, doch habe ich hier noch immer einiges an Potential. z.B. das Vorfusslaufen ist noch immer nicht so, wie ich es mir vorstelle. Es ist sicher nicht meine stärkste Disziplin, doch ich konnte mich steigern, was auch meine Zeit von 8.26 Sek. über 60 m zeigt.

Dani: *Gesteigert hast du dich definitiv über die Hürden, die früher nicht zu deinen Stärken gehörten. Hier bist du in der Halle über 60 m auf 9.15 Sek. gekommen, was einem deutlichen neuen Vereinsrekord entspricht. Zudem bist du letzte Saison auch über die anspruchsvolle Distanz 300 m Hürden gestartet.*

Tina: Ja – über die Hürden habe ich mich extrem gesteigert – aber wir machen es auch sehr häufig. Von der besseren Hürdentechnik konnte ich sicher auch bei der Disziplin 300 m Hürden profitieren, welche

ich letzte Saison mehrmals versucht habe. Allerdings habe ich nicht spezifisch darauf trainiert, sondern wir haben es immer ins Mehrkampftraining integriert. So bin ich die Langsprints jeweils über 3 – 4 Hürden gelaufen, anstatt flach.

Dani: *Du bist einige Rennen gelaufen?*

Tina: Ja – und die Distanz hat mir sehr gefallen und im letzten Herbst bin ich an der U18-SM Sechste geworden. Wir haben das Gefühl, dass in dieser Disziplin noch Potential da ist z.B. auch im Hinblick auf die U18-EM in dieser Saison, wo es dann aber 400 m Hürden wären. Doch vorerst soll der Fokus auf dem Mehrkampf liegen.

Dani: *Ja – bleiben wir noch bei den Disziplinen des Siebenkampfs. Hier hast du im Weitsprung in Cham letztes Jahr mit 5.52 m eine tolle PB aufgestellt, die bis heute unangestastet blieb. Wie ging es weiter?*


Tina: Ich bin im Verlauf der letzten Saison leider nicht mehr auf diese Weite gekommen. Ich konnte mich technisch aber wieder steigern und bin nun in der Halle wieder 5.38 m gesprungen.

Dani: *Bleiben die Würfe...*

Tina: Die Würfe sind im Mehrkampf sicher meine beiden schwächsten Disziplinen. Dies war schon von klein auf so – schon im Ballwurf bei den U12, aber auch im Kugelstossen und Speerwurf bei den U14 war ich nie besonders gut. Im letzten Winter haben wir in der Halle viele technische Übungen gemacht und ich hoffe, dass ich diese nun draussen umsetzen kann.

Dani: *Schauen wir nun etwas nach vorne... Du hast vorher die U18-EM angesprochen. Wann findet diese statt und welche Möglichkeiten gibt es aus deiner Sicht?*

Tina: Die EM findet im Juli in Győr (Ungarn) statt. Dafür möchte ich mich im Siebenkampf qualifizieren, wobei ich vorher die Limite von 5000 Punkten erreichen muss und eine der beiden besten Schweizerinnen sein muss, um überhaupt teilnehmen zu können.



Falls dies nicht klappt, habe ich noch die Optionen 400 m flach oder 400 m Hürden. Über 400 m flach liegt die Limite bei 57.50 Sek., hier bin ich in der Halle bereits 58.35 Sek. gelaufen. 400 m Hürden bin ich noch nie gelaufen, doch Thomi und ich sind hier skeptisch, da wir das Training für 400 m Hürden stark umstellen müssten.

Dani: An welchen Wettkämpfen startest du?

Tina: Der erste Siebenkampf wird Mitte Mai in Landquart sein, eine zweite Chance folgt an den Mehrkampf-Schweizermeisterschaften in Tenero Mitte Juni. Bis dahin geht die Qualifikationsperiode. Davor und dazwischen werde ich zahlreiche weitere Meetings bestreiten.

Dani: Aktuell stehst du bei 4548 Punkten. Wie sieht dein Fahrplan aus, dass es mit den 5000 Punkten klappen sollte?

Tina: Ich weiss, dass dies sicher nicht einfach sein wird, da die Limite in diesem Jahr von 4800 auf 5000 Punkte hinauf gesetzt wurde, aber man soll ja grosse Ziele haben im Sport. Im Weitsprung möchte ich wieder 5.50 m erreichen, im Kugelstossen 10.50 m schaffen und im Speerwurf 33 m. Sicher verbessert habe ich mich im Hürdenlauf und auch über 200 m sollte ich schneller geworden sein. Im Hochsprung liegt mein Ziel bei 1.66 m, über 800 m wird es schwierig, noch schneller zu laufen.

Dani: Die Leichtathletik macht dir sichtlich Spass und ich möchte als nächstes das Umfeld ansprechen. Nach der 3. ORS hast du dich für ein soziales Zwischenjahr entschieden, welches du neben der Schule bei einer Familie in Horw verbringst. Wie läuft dies und wie soll es nachher weitergehen?

Tina: Aktuell arbeite ich in der Familie 80% und kann es deshalb gut mit dem Sport verbinden. Manchmal reise ich nach der Arbeit direkt nach Sarnen, manchmal reicht es auch kurz nach Hause. In diesem Sommer beginne ich eine Lehre als Zierpflanzengärtnerin bei Gebr. Kuster in Stans. Eigentlich ist das eine dreijährige Lehre, die ich aber in vier

Jahren absolviere, damit ich die Leichtathletik weiterhin auf diesem Niveau betreiben kann.

Dani: Auch wenn die Leichtathletik ein vergleichsweise billiger Sport ist, mit deinen Reisen, den Übernachtungen, Trainingslager, den externen Trainings und dem Material hast du zahlreiche Auslagen. Wie finanzierst du diese?

Tina: Wir ziehen mit unserer Trainingsgruppe ein eigenes Sponsoringprojekt auf, mit welchem wir persönliche Sponsoren gewinnen möchten. Aktuell erhalte ich Beiträge vom CLUB 2014, Sporttotogelder vom Kanton Nidwalden und je nach Erfolg Motivationsentschädigung von der LA Nidwalden. Aber es ist klar, dass trotzdem viel an meinen Eltern hängen bleibt.

Dani: Gibt es auch Bereiche, wo die Rahmenbedingungen für dich als Leistungssportlerin noch verbessert werden könnten?

Tina: Die Situation mit den Hallen war diesen Winter nicht wirklich gut. Wir mussten zum Teil auf den Ruderkraftraum ausweichen, wenn die Gruppe des TV Sarnen im Laufgang war und ab Mitte Januar durften wir die Halle in Alpnach nicht mehr benutzen. Der Ruderkraftraum in Sarnen ist für das Krafttraining super, doch für die Laufschule, die technischen Übungen fürs Kugelstossen, den Speerwurf oder den Weitsprung ist es dort viel zu eng und wegen fehlendem Material nicht möglich. Auch den Hochsprung konnten wir so nicht mehr trainieren. Darum war es umso besser, dass wir unsere Hochsprungtrainings in Stans absolvieren durften. Und ab jetzt trainieren wir dann wieder draussen, dann sollte all dies hoffentlich kein Problem mehr darstellen.

Dani: Ja, davon gehe ich aus. Herzlichen Dank für das Interview und viel Erfolg in der Saison!

Tina: Danke!



Obwaldner Cross Sarnen

Im Rahmen des Obwaldner Cross wurden dieses Jahr die Innerschweizer Crossmeisterschaften durchgeführt. Der flache Kurs führte rund ums Sarner Seefeld und neben rund 25% Kiesweg ging der grösste Teil der Strecke über kompakte Rasenpassagen.

Die 23-köpfige Nidwaldner Truppe wurde von Mario Bünter und Flavia Christen betreut und konnte sich vier Innerschweizer Meistertitel und sechs weitere Podestplätze sichern. Souverän liefen die beiden Geschwister Kerber, die in ihren Kategorien jeweils einen neuen Streckenrekord aufstellten. Shirin gewann bei den U14 Mädchen überlegen und liess gleichzeitig auch alle U14 Jungs und U16 Mädchen hinter sich. Währenddessen heftete sich Navid bei den U16 Jungs an die Fersen von Ramon Christen, der gleichzeitig im Kurzcross startete und forderte diesen über die drei Runden. Schliesslich gewannen beide ihre Wertung überlegen, Ramon erhielt aufgrund der zu geringen Zahl an Startenden leider keinen Meistertitel.

Glücklich war dagegen Niklas Christen, der bei den U12 Jungs Zweiter wurde, als bester ILV-Vertreter aber das Meisterabzeichen entgegennehmen durfte. Vanessa Feierabend wurde bei den gleichaltrigen Mädchen Dritte und Nora Baumgartner (2./U14W) und Nicole Niederberger (3./U16W) komplettierten das tolle Teamresultat.

Den vierten Meistertitel holte sich schliesslich Sven Marti beim Hauptrennen der Männer. Von Beginn an setzte er sich an die Spitze und ging ein Tempo an, welches niemand mithalten konnte. Schliesslich lief er nach 6 km in 19.08 Min. (= 3:13er-Schnitt) ins Ziel, ziemlich genau zwei Minuten vor Daniel Blättler, welcher in der Hauptklasse Dritter wurde. Knapp dahinter erreichte Alexander Kerber als Zweiter bei den Senioren M40 den zehnten Nidwaldner Podestplatz.

Auszug aus der Rangliste:

Mädchen U10W (1 km):

10. Zoe Bachmann 04:59,0

Knaben U10M (1 km):

22. Marc Liem 04:41,5

Mädchen U12W (1 km):

3. Vanessa Feierabend 03:56,3
19. Melissa Flury 04:29,3
21. Michelle Venzin 04:31,2
27. Hannah Niederberger 04:52,0
29. Julia Hess 05:01,8
35. Nina Bacher 05:33,9
36. Noemi Amstad 05:34,3

Knaben U12M (1 km):

2. Niklas Christen 03:52,4 (ILV Champion)

Mädchen U14W (2 km):

1. Shirin Kerber 07:11,8 (ILV Champion)
2. Nora Baumgartner 07:34,1
9. Céline Gander 08:50,9
12. Mia Bachmann 09:18,4
16. Lya Niederberger 10:21,4

Knaben U14M (2 km):

6. Aaron Scheuber 08:04,0

Mädchen U16W (2 km):

3. Nicole Niederberger 07:42,0

Knaben U16M (3 km):

1. Navid Kerber 10:03,88 (ILV Champion)

Kurzcross Männer (3 km):

1. Ramon Christen 09:51,43
(kein ILV Champion, da nur 2 Teilnehmer)

Hauptklasse Männer (6 km):

1. Sven Marti 19:08,37 (ILV Champion)
3. Daniel Blättler 21:15,29

Senioren M40 (6 km):

2. Alexander Kerber 21:21,34

Daniel Blättler



Marc Liem



Michelle Venzin



Sven Marti



Vanessa Feierabend



Zoe Bachmann



Ramon Christen



Daniel Blättler



Céline Gander



Shirin Kerber



Navid Kerber



Nora Baumgartner



Niklas Christen

Quer durch Zug

Am Samstag, 24. März 2018 fand das «Quer durch Zug» statt. Wie jedes Jahr reiste die LG Unterwalden mit einer grossen Delegation von 15 Mannschaften an. Am Ende des Tages konnten wir viele hervorragende Resultate verzeichnen.

Angefangen mit den U14 Girls. Das Team mit Michelle Liem, Florina Jurt, Katharina Jurt, Nora Baumgartner und Shirin Kerber liefen mit einer Zeit von 2:08 Min./Sek. auf den ausgezeichneten 2. Rang.

Einen weiteren Podestplatz sicherte sich das Team mit Nino Baumgartner, Loris Buser, Jonas Fischer, Navid Kerber und André Briker. Sie haben in der Kategorie U16 Boys mit einer Zeit von 1:59 Min./Sek. den hervorragenden 2. Platz erreicht.

Anschliessend zeigte das U18 Girls-Team mit Pascale Durrer, Tina Baumgartner, Denise Bächler, Jasmin Gauch und Julia Häberli eine starke Leistung. Mit 2:45 Min./Sek. belegten sie den 1. Platz.

Einen weiteren Sieg errangen sich Tina Baumgartner und Pascale Durrer in der Kategorie Frauen zusammen mit Sandra Röthlin, Julia Niederberger und Noëmi Jakober mit einer Zeit von 2:39 Min./Sek.

Abschliessend haben Nino Portmann, Marco Odermatt, Ramon Christen, Christian Jurt, Daniel Blättler und Stig Segat mit einer hervorragenden Zeit von 5:09 Min./Sek. den 3. Platz bei den Herren Mittelstreckler erkämpft.

Abschliessend lässt sich sagen, dass wir einen tollen Nachmittag miteinander erlebt haben. Wir konnten viele gute Resultate nach Hause bringen und haben die Sonne genossen.

Angela und Marco Odermatt



Marco, Nino, Ramon, Stig, Christian und Dani



Jonas Fischer



Oben von links: Julia, Denise, Noëmi und Julia
Unten von links: Jasmin, Pascale, Sandra und Tina



Navid Kerber



Loris Buser



Florina, Shirin, Katharina, Laura, Alessia, Michelle, Nora, Nicole, Julia, Jasmin

Crosslauf in Erstfeld

Am Sonntag, 25. März 2018 fand der Urner Crosslauf in Erstfeld statt. Wir liefen mit Samira Odermatt ein und sie bereitete uns optimal auf das Rennen vor.

In meiner Kategorie (U14W) wurde Elena Christen Zweite und Niklas Christen Erster in der Kategorie U12M. Sie waren die besten von der LA Nidwalden. Als Erinnerungspreis erhielten wir alle ein Sackmesser und ein Sport-Müesli. Es war ein sonniger und warmer Frühlingstag.

Céline Gander



Oben von links: Elena Christen, Alisha Inderkum, Céline Gander. Unten: Ranja Bodenmüller, Melissa Flury, Niklas Christen, Kristina Djordjic und Samira Odermatt.

Schweizermeisterschaft über 10 km


Am Sonntag, 25. März fand die Schweizermeisterschaft über 10 km in Oberriet, St. Gallen statt. Mit Daniel Blättler, Sven Marti, Barbara Jurt, Mirjam Niederberger und Rahel Blättler waren fünf Athleten der LA Nidwalden am Start. Es galt eine Startrunde und eine grosse Runde direkt am Rhein zu absolvieren. Abgesehen von zwei kleinen Brücken war die Strecke sehr flach, das Gefälle des Flusses war jedoch zu spüren. Die Bedingungen waren nahezu optimal. Eine kleine Herausforderung stellte der Wind dar. Barbara, Sven und Dani haben sich seriös nach Plan auf die 10 km Schweizermeisterschaft vorbereitet. So waren nebst langen

Dauerläufen auch Intervalltrainings auf dem Programm. Rahel verbrachte den Winter in Afrika, wo sie auf Grund gesundheitlicher Probleme nicht optimal trainieren konnte. Mirjam nahm nach längerer Zeit wieder Intervalltrainings in den Angriff und konnte somit klar an Schnelligkeit zulegen. Somit ging die Nidwaldner Gruppe mit unterschiedlichen Vorbereitungen ins Rennen.

Für ein Spitzenresultat sorgte Barbara. Bereits vor dem Start war sie sich bewusst, um den Sieg laufen zu können. Diesen brachte sie schlussendlich mit einer sehr schnellen Zeit von 36 Min. 52 Sek. nach Hause. Somit nahm sie der Zweitplatzierten knapp zwei



Jürg Eggerschwiler, Rahel Blättler, Mirjam Niederberger, Cornel Brunner (LC Luzern), Daniel Blättler, Barbara Jurt und Sven Marti



Minuten ab und unterbot ihre bisherige persönliche Bestleistung (vom Swiss City Marathon 2017) um eine halbe Minute.

Sven und Mirjam unterboten ihre Bestleistungen ebenfalls um rund eine halbe Minute. Sven lief mit einer sehr guten Zeit von 32 Min. 12 Sek. auf den Rang 23 der Kategorie Männer. Die Uhr stoppte für Mirjam bei 37 Min. 26 Sek. und bedeutete den 14. Rang bei der Kategorie Frauen. Die Kategorie Männer und Frauen sind die wohl bestbesetzte Alterskategorie. Somit sind die Ränge 23 und 14 sehr gut und bedeuten, dass Sven und Mirjam gut in Form sind.

Für eine neue persönliche Bestleistung reichte es für Dani und Rahel leider nicht. Dani war gut auf Kurs, musste nach zwei Renndritten aber etwas Tempo rausnehmen. Er erreichte das Ziel mit einer soliden Zeit von 34 Min. 11 Sek. und rangierte sich auf Platz sechs seiner Altersklasse. Rahel blieb über eineinhalb Minuten hinter ihrer

Bestmarke vom vergangenen Herbst und lief mit einer Zeit von 40 Min. 21 Sek. auf Platz 9 bei den U20W. Trotz ihrer nicht sehr guten Vorbereitung kann sie sich dennoch mit Dani über ein Resultat in den Top 10 freuen.

Die LA Nidwalden durfte einen Sieg an den diesjährigen Schweizermeisterschaften feiern. Des Weiteren sorgten Dani und Rahel für zwei weitere Top-Ten-Resultate. Sven und Mirjam erreichten Platz 23 bzw. 14 in den wohl stärkst besetzten Kategorien.

Nach einer kurzen Erholungspause geht es bald für einige Athleten der LA Nidwalden ins Trainingslager nach Interlaken. Danach folgen vor der kommenden Bahnsaison zwei, drei Strassenrennen. Somit hoffen wir, nach der Crosssaison und der 10 km-SM für weitere gute Resultate zu sorgen und freuen uns auf die kommenden Wettkämpfe.

Rahel Blättler



SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN

UBS Kids Cup Team / Schweizerfinal in Kreuzlingen

Am Sonntagmorgen, 25. März mussten wir sehr früh aufstehen, denn wir mussten 90 Minuten nach Kreuzlingen fahren, wo der Wettkampf stattfand. Als wir in Kreuzlingen ankamen, ging es dann direkt ans Aufwärmen und die verschiedenen Disziplinen üben.

Danach startete der Wettkampf. Das gemischte U16-Team mit Nino Baumgartner, Loris Buser, Jonas Fischer, Alessia Sandionigi und Laura Barmettler startete mit dem Risi-kosprint und dem Stabweitsprung.

Das U14 Mädchen-Team mit Michelle Liem, Alisha Niedermann, Tina Binkert, Selina Odermatt und Nora Baumgartner startete

mit der Hürdenstafette und danach ging es zum Sprung. Um ca. 10:30 Uhr ging es dann weiter mit dem Biathlon, dabei lieferten beide Teams eine tolle Leistung ab. Als letzte Disziplin war noch der Team-Cross.

Das Mädchenteam erreichte den tollen 5. Schlussrang und das Mixedteam wurde 9.

Nach einem spannenden Wettkampf fuhren wir wieder nach Nidwalden zurück. Durch den ganzen Tag wurden wir von Stig Segat betreut.

Michelle Liem und Selina Odermatt



Jonas Fischer, Loris Buser, Nino Baumgartner, Alessia Sandionigi, Laura Barmettler, Alisha Niedermann, Michelle Liem, Tina Binkert, Stig Segat, Nora Baumgartner, Selina Odermatt



Trainingslager in Interlaken vom 2. bis 7. April

Nachdem das Trainingslager in Latsch im Frühling 2017 nur noch spärlich besucht wurde, entschied sich das TK, für den Frühling 2018 einen neuen Lagerstandort mit etwas weniger Komfort und eigener Küche zu suchen. Nach mehreren Anläufen fand man schliesslich in Interlaken auf dem Camping des TCS eine ideale Unterkunft mit einer Rundbahn in der Nähe und mit Jolanda Odermatt konnte eine ausgebildete Köchin gewonnen werden.

Luzia Filliger und Daniel Blättler kümmerten sich um die Vorbereitung und die Administration des Lagers. Jürg Eggerschwiler, Mario Bünter, Christian Gloor und Stig Segat sagten bald als Leiter zu und wurden durch die drei U18-Nachwuchsleiterinnen Julia Häberli, Jasmin Gauch und Flavia Christen unterstützt. Im Februar schliesslich konnten wir den letzten Posten in der Küche mit Sabine Rymann besetzen.

So starteten wir am 2. April mit knapp 40 Personen und einer Zugfahrt über den Brünig in die Lagerwoche. Das Reporterteam mit Anja, Annina, Jasmin und Julia gibt nachfolgend mit sechs Interviews einen Einblick ins Lagerabenteuer:

Montag:

Anja: Was ist dein erster Eindruck von der River Lodge?

Flavia: Es ist cool, aber ich dachte, die Zimmer sind ein bisschen grösser. Es hat nicht so viele Duschen, sonst ist es super.

Anja: Wie war das erste Training?

Flavia: Gut, es waren alle motiviert, es sind alle nett und fit dabei.

Anja: Was erhoffst du dir von dieser Woche?

Flavia: Muskelkater, Fun, Motivation von allen, eine gute Zeit und abwechslungsreiches Training.

Anja: Wie läuft es in der Küche?

Flavia: Super Essen, super Ämtliplan – alles funktioniert! Ein grosses Merci ans Küchenteam Jolanda und Sabine!

Anja: Was sagst du zum ersten Abendprogramm?

Flavia: U16 und U18 haben bei Mario über «cool and clean» gesprochen, die U14 waren bei Dani zum Thema Regeneration. Bei den U16 war es mega interessant – wir haben viel dazu gelernt.

Dienstag:

Annina: Wie hesch du s'hüttige Training gefunde?

Elena: Guet und sträng.

Annina: Sind die 8 x 400 m mit de Läufer guet gangä?

Elena: Es isch sträng gsi und mier hend üs guet aapasst.

Annina: Wie isch de Hochsprung gsi?

Elena: Mier hend Schärisprung güebt.

Annina: Bisch höch cho?

Elena: Mier hend nur 1.10 m döffe.

Mittwoch:

Anja: Gefällt es euch im Lager in Interlaken?

Aaron/Tom: Ja, die Umgebung ist schön und es gefällt uns alles.

Anja: Was habt ihr heute so gemacht?

Aaron/Tom: Am Morgen Staffelttraining und Stabilisation, am Nachmittag sind wir die Beatushöhlen besichtigen gegangen. Wir hatten eine Führung und es war cool. Am Abend sind wir ins Hallenbad baden gegangen und haben mit Mario vom Sprungbrett verschiedene Tricks gemacht.

Anja: Ist das Training streng?

Aaron/Tom: Es kommt darauf an, was wir machen. Bis jetzt ist es genau richtig streng.

Anja: Was sagt ihr zum Essen?


Aaron/Tom: Es ist fein. Die einzigen Beschwerden gab es bei den Pilzen.

Donnerstag:

Jasmin + Julia: Was war das heutige Highlight für dich?

Nino: Dreisprung, da es die beste Disziplin ist.

J + J: Was ist im Lager besser als im normalen Training?



Nino: Wir haben eine Rundbahn und können unsere Freizeit mit vielen Freunden verbringen.

J + J: *Ist es bis jetzt so gewesen, wie du es hier vorgestellt hast?*

Nino: Ja, die Trainings waren gut, haben Spass gemacht und waren auch anstrengend.

J + J: *Was erhoffst du dir von den nächsten zwei Tagen?*

Nino: Weitere gute Trainings und eine ordentliche Chilbi am bunten Abend.

J + J: *Hast du Mitleid mit dem Tisch, der kaputt gegangen ist?*

Nino: Ja, meine Beine mussten daran glauben.

J + J: *Wie hast du den Film gefunden?*

Nino: Der Film war gut, nur die Audioqualität liess leider zu wünschen übrig.

Freitag:

J + J: *Was habt ihr heute im Lauftraining gemacht?*

Nicole: Wir haben einen Dauerlauf gemacht (in einer Stunde 11,5 km) und eine Schlange gesehen. Die Schlange habe ich auf die Schultern genommen. Florina und Katharina auch, Shirin hat sich nicht getraut...

J + J: *Wie hat sich die Schlange angefühlt?*

Nicole: Cool, ich habe all ihre Muskeln gespürt.

J + J: *Warum hast du dich am Nachmittag fürs Sünnele entschieden und nicht für das Hallenbad oder den Dauerlauf?*

Nicole: Ich habe ja eben am Morgen schon einen Dauerlauf gehabt und ich hatte keine Lust auf schwimmen. Sünnele passt ja auch zum guten Wetter.

J + J: *Wie hat dir das Motto des «Bunten Abends» – Wetten Dass – gefallen?*

Nicole: Super, hat viel Spass gemacht. Leider hat es zum Teil etwas lange Wartezeiten gegeben... Das Motto war super, da man immer selber mitraten konnte, ob die Guppen ihre Wette schafft oder nicht.

J + J: *Was war die Wette deiner Gruppe?*

Nicole: Wir haben eine Flachwitzechallenge gemacht. Wir durften während 90 Sekunden nicht lachen. In dieser Zeit wurden uns von

Mario Flachwitze vorgelesen. Um das ganze ein bisschen schwieriger zu machen, haben wir noch Wasser in den Mund genommen.

J + J: *Freust du dich auf die Heimreise?*

Nicole: Ich weiss es nicht so genau, ich freue mich auf zu Hause aber möchte auch gerne noch ein bisschen länger hier bleiben.

J + J: *Auf was freust du dich am meisten zu Hause?*

Nicole: Auf mein Bett.

J + J: *Was ist deine Meinung zur heutigen Nachtruhe?*

Nicole: Ich finde sie zu früh für den letzten Abend...

Samstag

J + J: *Wie war das letzte Training heute Morgen?*

Navid: Sehr streng. Wir haben nach dem gestrigen Halbmarathon ein Intervalltraining gemacht, es war das strengste der ganzen Woche.

J + J: *Warum habt ihr das zum Schluss gemacht?*

Navid: Um uns zu fordern und auch mental stärker zu machen.

J + J: *Habt ihr am Morgen lange gehabt, um aufzuräumen?*

Navid: Ja.

J + J: *Wer hatte die grösste Unordnung?*

Navid: Nino.

J + J: *Was sollte man beim nächsten Lager anders machen?*

Navid: Alles in allem war es super, nur die letzte Nachtruhe könnte man sicher etwas später machen.

J + J: *Würdest du so ein Lager noch mal besuchen?*

Navid: Ja, fix.

J + J: *Was war dein Highlight der Woche?*

Navid: Definitiv der «Bunte Abend». Vorallem da ich so schön geschminkt wurde...

*Anja Baumann, Annina Steiner,
Jasmin Gauch und Julia Häberli*



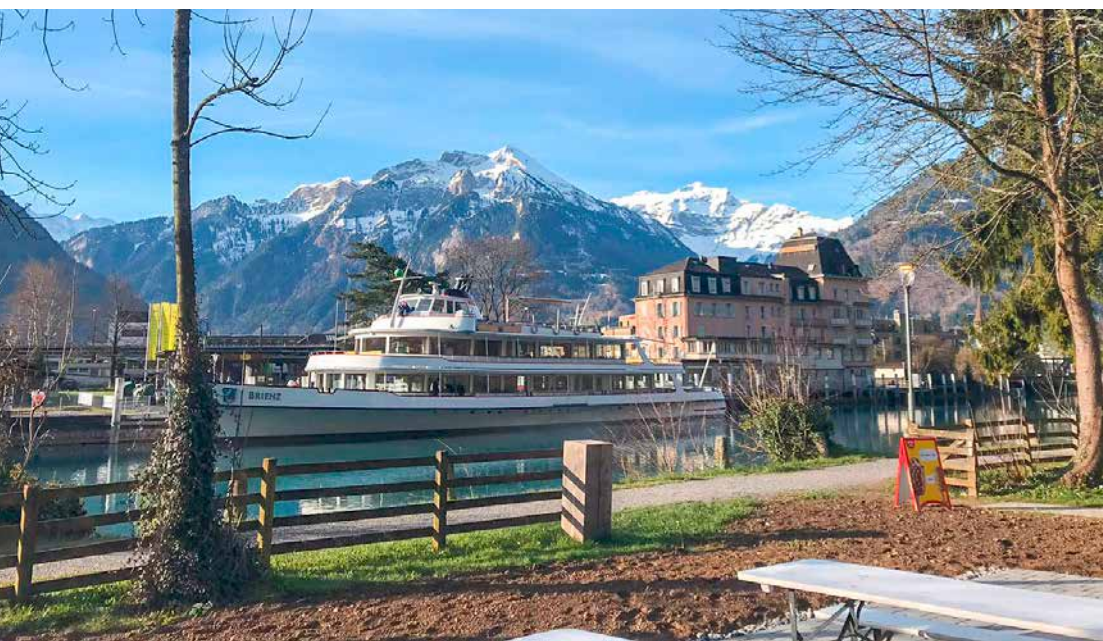
Impressionen vom Trainingslager in Interlaken







Gruppenbild der Trainingslagerteilnehmer



Aussicht von der Unterkunft in Interlaken



Wir produzieren vorfabrizierte Betonelemente von höchster Qualität. Prompt, wirtschaftlich und zuverlässig. Mit erstklassigem Service von A–Z. Wir bieten innovative Lösungen für alle Bereiche der Bauindustrie. Produkte unserer Marken **BRUN, CAVAG, FAVERIT®, ZANOLI.**

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

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

ACHERMANN[®]

www.achermannsport.ch





**ABC
PRINT**

Die Stadtdruckerei.



Ob Stadt oder Land:
Wir drucken auch für
ihren Verein!

abcprint.ch

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

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

