

LA-Sprint

Nr. 2/2018



Co-Sponsor

Together
ahead. **RUAG**

Ausrüster

ACHERMANN
www.achermannsport.ch **INTERSPORT**

Printpartner

ABC
PRINT
Die Stadt-drucker.





**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 2/2018

Vorwort des Präsidenten	3
Luzerner Stadtlauf.....	4
Eröffnungsmeeting in Cham	6
Nidwaldnerlauf 2018	9
Nachmittagsmeeting in Horw	12
Erfolgreiches Pfingstwochenende	13
Innerschweizer Staffelleisterschaften in Zug.....	14
Halbmarathon Schweizermeisterschaften in Lugano	15
Hochsprung über die eigene Körpergrösse	16
Innerschweizer Einkampfmeisterschaften.....	17
Strongmanrun Engelberg	20
Seelisberger Jugendlauf	21
Swiss Athletics Sprint, Kantonalfinal.....	22
UBS Kids Cup Ausscheidungen in Kerns und Stans.....	23
Schweizerische Vereinsmeisterschaft Nachwuchs in Hochdorf	24
Mille Gruyère Ausscheidung in Liestal.....	25
Schweizer Mehrkampfmeisterschaften in Tenero.....	26
RUAG – unser Co-Sponsor stellt sich vor	28
Regionenmeisterschaften Zentralschweiz in Muttenz.....	29
Bonus Track Nottwil.....	32
Schweizerische Vereinsmeisterschaft Junior Liga Frauen in Thun	32
UBS Kids Cup Kantonalfinal in Sarnen.....	34
Abschlusstraining vor den Sommerferien.....	36
Tina Baumgartner an der U18 EM in Győr.....	38
Schweizermeisterschaften Aktive in Zofingen.....	40

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2018: April, August, Oktober

Redaktionsschluss LA-Sprint 3/2018: 30. September 2018

Redaktionsteam:

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

Layout

Andrea Baumgartner	Tel. 041 620 79 67	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





Vorwort des Präsidenten

Liebe Leichtathletikfamilie

Die zweite Ausgabe des LA Sprints 2018 ist einmal mehr voll von spannenden Berichten über herausragende Ergebnisse unserer Athleten. Vermutlich waren sie noch nie besser, aber darüber wird uns sicher Daniel Blättler am Jahresende den statistischen Beweis erbringen.



Dinge der Schweiz. Shirin Kerber gewann einmal mehr an den Schweizer Crossmeisterschaften. Am Luzerner Stadtlauflauf resultierte ein historischer vierfacher Sieg und in den Schweizer Bestenlisten befinden sich nicht weniger als sechs verschiedene Athletinnen auf Spitzenpositionen über die Distanzen von 600 bis 2000 m.

Allen voran brillierte die Mehrkämpferin Tina Baumgartner, welche als frischgebackene U18 Schweizermeisterin die Qual der Wahl hatte, an welcher Disziplin sie an der EM in Győr (Ungarn) starten möchte. Dort konnte sie erstmals internationale Erfahrungen über die 400 m Hürden sammeln. Ein tolles Erlebnis und sicher Ansporn für die Zukunft.

Barbara Jurt gewann nach dem SM Titel W40 über 10 km auch über die Halbmarathondistanz den Titel. Auch die U14 Mädchen sind im Laufbereich aktuell das Mass aller

Zu den vielen weiteren tollen Ergebnissen zählen nicht weniger als 13 Titel an den Innerschweizer Meisterschaften und fünf an den Regionenmeisterschaften. Da kann ich nur den Hut ziehen. Im Herbst kommt da sicher noch einiges dazu.

Herzlichen Dank an das Redaktionsteam um Andrea und Gushti Baumgartner, Daniel Blättler und Sven Marti sowie die vielen jungen Redaktoren, welche diese eindrückliche Ausgabe vorbereitet haben.

Euer Präsident: Jürg Eggerschwiler

Luzerner Stadtlauf

Bessere Bedingungen kann man sich nicht träumen lassen: top organisiertes Einwärmen mit Remo und Rahel, gute Laune, begeistertes Publikum wohin das Auge reicht und wunderbares Wetter.

Die Strecke führte mitten durch die Stadt, wo wir Läufer vom Publikum förmlich ins Ziel gebelbt wurden. Die Nidwaldner waren in fast allen Kategorien stark vertreten. Bei den Jüngsten schaffte es Tom Scheuber mit einer super Zeit von 5.28 Min. auf den dritten Rang. Niklas Christen folgte kurze Zeit später auf dem Rang 5.

Die jüngste Mädchen-Kategorie war zahlenmässig am stärksten vertreten. Hier schaffte es Melissa Flury unter die ersten 10.

Die erfolgreichste Kategorie waren die Mädchen 2005 – 2006. Hier finden wir sechs

Nidwaldnerinnen unter den ersten 10! Shirin Kerber zeigte einmal mehr ein unglaubliches Rennen und gewann klar vor Florina, Katharina Jurt und Nora Baumgartner. Michelle Liem (Rang 8) und Elena Christen (Rang 10) ergänzten die super Leistung der U14 Girls.

Bei den Girls der Kategorie U16 lief Marlena Jurt aufs Podest (Rang 2). Ihre Teamkollegin Nicole Niederberger darf sich mit dem 5. Rang ebenfalls gut sehen lassen.

Ramon Christen legte die Strecke der Altstadt Classic als schnellster der Nidwaldner Herren zurück. Mit einer tollen Zeit von 12.36 Min. wurde er Dritter! Dani Blättler folgte 9 Sekunden später und sicherte sich so den Kategoriensieg.

Bei der Museggclassic dufte Barbara Jurt einen ungefährdeten Sieg feiern. Sven Marti



Marlena Jurt



Ben Rohrer



Tim Jakob

fürte fast die ganze Strecke das Feld an. Am Schluss musste er noch zwei Athleten vorbeiziehen lassen. Er darf aber sicher zufrieden sein mit der drittbesten Tageszeit und dem Sieg in seiner Kategorie!

Tolle Leistungen zeigten auch Martin Filliger (Rang 8) und Herbert Imboden (Rang 4) in ihren Kategorien.

Leider konnte Rahel Blättler beim Rennen der Elite nicht teilnehmen. Aber mit Navid Kerber hatte die LA Nidwalden noch einen zweiten Athleten am Start. Dieses Rennen war unglaublich hart. Navid kämpfte toll und darf auf seine Zeit von 7.45 Min. (ergibt eine Pace von 3.03 Min. pro km!) sehr stolz sein.

Gratulation an alle, weiter so.

Familie Jurt



Navid Kerber



Florina + Marlena Jurt und Shirin Kerber

Eröffnungsmeeting in Cham, 28. April 2018

Um 11:00 Uhr fuhren Alessia Sandionigi, Nino Baumgartner, meine Mutter und ich mit dem Auto in den Kanton Zug. Nach einer halbstündigen Fahrt waren wir in Cham angekommen und sahen bereits Jonas Fischer und Mario Bünter unter einem Baum sitzen. Julia Niederberger und Tina Baumgartner waren bereits beim Weitsprung. Wir schauten ihnen ein bisschen zu. Schlussendlich wurde Julia mit einer Weite von 5.10 m Sechste und Tina mit einer Weite von 5.11 m Fünfte.

Ein wenig später gingen Alessia, Nino und ich für den 80 m-Sprint einlaufen. Alessia musste etwas früher zurückjoggen, weil sie bereits um 12:45 Uhr den Start hatte. Nino und ich liefen noch etwas ein, machten noch ein paar Steigerungsläufe und gingen anschließend auch zurück. Wir liefen auf einem Weg im Wald ein. Während Jonas gemächlich auf einem Stuhl sass, den Nino mit-

gebracht hatte, ging für Alessia der Start los. Sie rannte zum ersten Mal an einem Wettkampf 80 m und wurde in ihrer Serie mit einer Zeit von 11.15 Sek. Zweite. Ich hatte mit Nino den Start des Sprints eine Viertelstunde später. Um 13:00 Uhr war es dann für mich und Nino auch so weit. Wir waren sogar in derselben Serie. In unserer Serie konnte sich Nino den guten zweiten Platz mit einer Zeit von 10.74 Sek. ergattern und ich wurde mit der Zeit 11.21 Sek. Dritter.

Um 13:15 Uhr war Tina Baumgartner mit dem 100 m-Sprint an der Reihe. Sie wurde in ihrer Serie hervorragende Erste mit einer Zeit von 12.95 Sek. Danach war Jonas mit dem Speerwurf an der Reihe. Er hatte insgesamt sechs Versuche und warf den 600 g schweren Speer 26.07 m weit. Um 13:45 Uhr hatten Cédric Achermann und Simon Fischer Kugelstossen. Simon stiess die Kugel 11.12 m weit und wurde damit Fünfter.



Jonas Fischer



André Briker

Cédric stieß die 5 kg schwere Kugel 11.36 m weit, womit er Vierter wurde. Ebenfalls um 13:45 Uhr hatte Julia Niederberger den 100-m-Sprint, wo sie hervorragende Erste gemeinsam mit Géraldine Ruckstuhl wurde (12.36 Sek.).

Nun machten Jonas, Nino und ich eine Pause im Schatten unter dem Baum. Während wir uns im Schatten ausruhten, ging um 14:30 Uhr für Simon Fischer und Cédric Achermann der Hochsprung los. Cédric erreichte 1.55 m und sicherte sich damit den achten Platz. Simon übersprang ebenfalls 1.55 m und holte sich damit den sechsten Platz. Um 15:00 Uhr ging es dann für Jonas und mich mit dem Hochsprung weiter. Ich startete mit einer Höhe von 1.20 m und Jonas hatte die Starthöhe 1.30 m. Jonas und ich konnten uns ohne einen Fehlsprung bis zu 1.45 m nach vorne kämpfen. Bei mir war es bereits eine PB (persönliche Bestleistung). Ab 1.45 m ging es dann mit 3er-Schritten weiter. Bei 1.48 m hatte ich es beim ersten

Mal nicht geschafft, genauso wie Jonas. Aber im zweiten Versuch ging es dann bei Jonas und mir auf und wir schafften es. Ab 1.51 m wurde es dann aber eher kritisch, zumindest bei mir. Ich schaffte es beim ersten Versuch nicht. Beim zweiten Anlauf kam ich drüber, die Stange wackelte etwa drei Sekunden, fiel dann aber tatsächlich noch runter. Beim dritten Versuch kam ich dann mit meinem Arm an der Stange an und es war dann für mich bei 1.51 m Endstation. Trotzdem habe ich meine PB um 8 cm verbessern können, was mich natürlich gefreut hat und für mich den vierten Platz bedeutete. Jonas schaffte sogar noch 1.54 m. Bei 1.57 m war dann aber auch bei ihm Endstation. Auch er konnte seine PB verbessern und wurde Dritter.

Ebenfalls um 15:00 Uhr hatte Alessia den Weitsprung. Ihr bester Sprung ging 4.55 m weit, womit sie Sechste wurde. Nach dem Hochsprung ging es dann für mich beim Kugelstossen direkt um 15:30 Uhr weiter.



Alessia Sandionigi



Nino Baumgartner

Da habe ich gemeinsam mit Nino die 4 kg schwere Kugel gestossen. Ich stiess zum ersten Mal an einem Wettkampf mit einer 4 kg schweren Kugel. Nino kam auf hervorragende 11.28 m, was für ihn eine PB war. Bei mir lief es leider nicht so gut. Genau um 16:00 Uhr ging es für Simon Fischer weiter mit dem Speerwurf. Sein bester Versuch ging 41.46 m weit, was für ihn den vierten Platz bedeutete.

Um 16:10 gingen Nino, Jonas und ich gemeinsam mit Mario zur Weitsprunganlage. Dort startete für uns die letzte Disziplin. Cédric Achermann hatte auf der anderen Anlage ebenfalls Weitsprung. Nachdem wir uns eingesprungen haben, ging es los. Wir hatten sechs Sprünge zur Verfügung. Jonas war im Nachteil, weil die Sohle seines Nagelschuhes kaputt war und ihm das Bein schmerzte. Darum musste er ohne Nagelschuhe zurechtkommen. Für mich und Jonas war das der erste Wettkampf im Weitsprung, wo man auf dem Balken und nicht

mehr in der Zone abspringen muss. Mein erster Sprung war recht gut und ich sprang 4.80 m weit. Ninos erster Sprung war ebenfalls sehr gut und er sprang über 5 m (5.02 m) weit. Nach sechs anstrengenden Sprüngen war das Eröffnungsmeeting in Cham für uns vorbei. Ninos bester Sprung war 5.16 m, was für ihn eine PB war. Er wurde mit diesem Resultat sogar Erster. Mein weitester Sprung war 4.81 m weit, womit ich Sechster wurde. Cédric schaffte gute 5.39 m, was ihn zum zweiten Platz brachte. Jonas sprang immerhin 4.35 m weit.

Ein wenig später hatte Tina Baumgartner den 300 m-Sprint. Sie wurde in ihrer Serie Erste mit einer Zeit von 41.81 Sek., was für sie eine PB war. Um 17:05 Uhr hatte Julia Niederberger noch den 300 m-Sprint. Dort wurde sie in ihrer Serie ebenfalls Erste mit einer Zeit von 40.32 Sek. Schlussendlich gingen wir alle wieder nach Hause. Es war ein schöner, sonniger und heisser Tag.

André Briker



Julia Niederberger



Simon Fischer



Nidwaldnerlauf 2018

Nach zwei regnerischen Jahren konnte die LA Nidwalden den Nidwaldnerlauf dieses Jahr unter besten Wetterbedingungen durchführen. Zahlreiche Eltern, Freunde und Bekannte der Vereinsmitglieder unterstützten das OK und halfen am Freitag, Samstag und Sonntag mit: In der Festwirtschaft, beim Kuchenbacken, der Streckensicherung oder in der Startnummernausgabe.

Dieses Jahr absolvierten zum ersten Mal alle Läufer den gleichen Rundkurs von 950 m im Stanser Dorfkern. Angefeuert wurden sie von zahlreichen Zuschauern, welche bis in die späten Abendstunden die Athletinnen und Athleten unterstützen.

Als erstes begaben sich am späteren Samstagnachmittag die Schülerinnen und Schüler der Kategorie C an den Start. Bei den jüngsten (Schüler/innen C) erreichte Anouk Scheuber den 2. Platz gefolgt von Leah Würsch (6.) und Anja Christen (8.). Marc Liem (7.) und Ueli Jurt (10.) erreichten ebenfalls die Top Ten.

Besonders viele Mädchen der LA Nidwalden traten bei den Schülerinnen B an – rund 25 Mädchen des Vereines absolvierten die Strecke. Am besten gelang dies Melissa Flury mit einem tollen vierten Rang, gefolgt von Vanessa Feierabend (5.), Marilou Krienbühl (7.) und Lara Käslin (9.).

In der Kategorie Schüler B gingen die ersten beiden Podestplätze an Tom Scheuber (1.) und Niklas Christen (2.). Andri Fröhlich (9.) gelang der Sprung unter die ersten Zehn ebenfalls.

Sogar alle drei Podestplätze gingen bei den Schülerinnen A an die LA. Shirin Kerber verteidigte erfolgreich ihren Sieg aus dem Vorjahr, dicht auf den Fersen waren Florina Jurt (2.) und Katharina Jurt (3.). Auch die folgenden drei Plätze wurden von LA Nidwalden Athletinnen belegt: Nora Baumgartner (4.), Elena Christen (5.) und Michelle Liem (6.). Bei den Knaben der Kategorie A erreichten Aaron Scheuber (7.) und Bennet Blum (8.) einen Platz unter den ersten Zehn.

In der Kategorie Jugend B mussten bereits drei Runden absolviert werden. Nicole Niederberger siegte mit einer Zeit von 11:20.59, Navid Kerber erreichte das Ziel als Erster in schnellen 09:12.58. Andrin Eicher wurde Siebter.

Noch eine Runde mehr wurde in der Kategorie Jugend A gelaufen. Rahel Heini meisterte diese am schnellsten, gefolgt von Miruna Brun (2.) und Anja Baumann (3.)

4.75 km (5 Runden) lang war die Strecke der Juniorinnen und Junioren. Auch hier gingen die Siege an LA Nidwalden Athleten: Samira Odermatt und Christian Jurt durften die Goldmedaille in Empfang nehmen.

In der Hauptklasse musste nun der Rundlauf ganze acht Mal absolviert werden. Sven Marti wurde Tagessieger mit einer fantastischen Zeit von 24:58.95. Auch Daniel Blättler durfte aufs Podest steigen und sich über die Bronzemedaille freuen. Auf Platz acht klassierte sich Marco Odermatt.

Bei den Frauen ging der Tagessieg an Barbara Jurt. Sie zeigte ein starkes Rennen und lief die 7.6 km in einer Zeit von 28:32.87.

In der Kategorie Männer Senioren erreichte Alexander Kerber den zweiten Rang.

Es war ein toller Anlass, an dem über 80 Athleten der LA Nidwalden teilnahmen!

Aaron Scheuber und Tom Scheuber





Nachmittags-Meeting in Horw

Hier einige Resultate vom Meeting in Horw vom 12. Mai 2018:

Der Wettkampf begann um 12:00 Uhr für Nino Baumgartner und Jonas Fischer mit der Kugel, Nino erreichte 11.57 m und Jonas 8.33 m. Im Weitsprung der U14W gewann Nora Baumgartner mit einer Weite von 4.63 m. Nino Portmann lief über 100 m eine Zeit von 11.62 Sek. Beim 80 m-Sprint erreichte Nino Baumgartner bei 10.53 Sek. und André Briker bei 11.06 Sek. das Ziel. Später erreichte Alessia Sandionigi über 80 m eine Zeit von 11.32 Sek. André ist ca. 1.55 m gross und übersprang 1.50 m im Hochsprung! Nino Baumgartner erreichte 1.60 m und Jonas Fischer 1.55 m.

Im Weitsprung sprang Tina Baumgartner 5.30 m. Im Hochsprung übersprang Elena Christen die Latte über 1.30 m. Hervorragend war die 60 m-Sprintzeit von Michelle Liem, die mit 8.23 Sek. den Vereinsrekord von Julia Niederberger aus dem Jahr 2013 egalisierte. Simon Fischer und Cédric Achermann warfen den Diskus auf 34.85 m und 35.88 m. Bei Tom Scheuber und Elias Fischer wurden folgende Weiten notiert: 14.79 m und 18.90 m. Die Weitsprungresultate der U16 waren: Alessia 4.15 m, Jonas F. 4.77 m und André 4.60 m.

Jonas Gauch und Jonas Fischer



Nora Baumgartner, Sven Rymann, Jonas Fischer, Tom Scheuber und Aaron Scheuber



Erfolgreiches Pfingstwochenende

In Landquart, Zofingen, Bern, Basel und Alpnach zeigten die Athlet/innen der LA Nidwalden sehr starke Resultate.

Anlässlich des Mehrkampfs in Landquart stand für Tina Baumgartner der erste Siebenkampf der Saison auf dem Programm. Mit der Gewissheit, dass die Form stimmt, startete sie selbstbewusst gegen die internationale Konkurrenz in den Wettkampf und realisierte in 14.91 Sek. über 100 m Hürden sogleich eine neue PB. Auch der Hochsprung (1.62 m) und das Kugelstossen (10.60 m) gelangen wunschgemäss und mit 26.02 Sek. über 200 m konnte sie den ersten Tag mit einer weiteren PB auf dem 5. Rang abschliessen. Es folgten am regnerischen zweiten Tag 5.44 m im Weitsprung, womit Tina soweit sprang wie seit über einem Jahr nicht mehr. Leider folgte ein Dämpfer in der sechsten Disziplin: Der Speer wollte einfach nicht fliegen und mit 22.71 m lag Tina vor dem abschliessenden 800er auf dem sechsten Rang. Hier drehte sie dann aber kräftig auf und deklassierte ihre Gegnerinnen in 2:17.41 Min./Sek. alle deutlich. Sie verbesserte sich auf den dritten Schlussrang, wurde beste Schweizerin und verbesserte mit 4858 Punkten ihre PB um rund 300 Punkte.

Falls in einem Monat an der Siebenkampf-SM in Tenero auch der Speerwurf wunschgemäss glücken sollte, liegen die geforderten 5000 Punkte für die U18-EM im Sommer in Reichweite.

Zunächst wird Tina nun aber versuchen, die geforderte Limite für die EM über 400 m Hürden zu schaffen.

U20-Athletin Julia Niederberger machte an den beiden Pfingstmeetings einen Doppelseinsatz und konnte mit zwei persönlichen Bestleistungen überzeugen. Zunächst lief sie in Zofingen die 200 m-Strecke in 24.75 Sek., dann zwei Tage später die 400 m in 58.17 Sek. Damit holte sie sich diesen Vereinsrekord zum zweiten Mal innert vier Monaten

von Tina zurück, die in Magglingen 58.35 Sek. gelaufen war.

Für Julia stehen am nächsten Wochenende am ILV die 100 m und 200 m im Fokus, wo die mehrmalige Innerschweizer Meisterin bei den U18 zum ersten Mal in der Frauenkategorie starten wird.

Auch mehrere Läufer/innen waren am Samstag im Wettkampfeinsatz: Sven Marti stellte am GP Bern über 10 Meilen eine neue PB auf und wurde im starken Feld 31. In der Kategorie M30 reichte dies für Rang 19. Sogar auf den 8. Rang overall lief U16-Athlet Navid Kerber, der damit seine Kategorie U16M gewinnen konnte. Navid lief auf der coupierten Strecke über 4.7 km einen Schnitt von 3:18 Min./km und war damit fast so schnell wie Daniel Blättler, der gleichentags in Zofingen das 5000 m-Rennen in 16:28 Min./Sek. gewinnen konnte. Auch Shirin Kerber startete in Bern über die 4.7 km und konnte ihre Kategorie U14W mit dem 13. Rang im Gesamtfeld überzeugend gewinnen.

Weitere gute Resultate im Mehrkampfbereich zeigten die Nachwuchsathlet/innen U14 und U16 am Freitagabend am Kids Cup in Alpnach. Kategoriensiege erreichten Nino Baumgartner (M15), Elias Fischer (M13), Nicole Niederberger (W15) und Alessia Sandionigi (W14).

Daniel Blättler



Innerschweizer Staffelmeisterschaften in Zug, 23. Mai 2018

Nachdem wir in den letzten beiden Jahren mit der LG jeweils rund die Hälfte der Wettbewerbe gewinnen konnten, gingen dieses Jahr mehrere Rennen sehr knapp zu Gunsten der Gegner aus und wir holten viele zweite Plätze.

Bei den jüngsten Equipen im U12-Alter durften sich die Jungs mit ihrem 3 x 1000 m-Team eine Silbermedaille umhängen lassen. Bei den U14 waren wir sogar drei Mal in der 3 x 1000 m-Staffel auf dem Podest vertreten! Zwei Mal bei den Mädchen mit dem ersten und zweiten Platz und einmal bei den Jungs mit dem zweiten Platz. Die U14-Girls mit Shirin Kerber sowie Florina und Katharina Jurt haben den LA Rekord sehr deutlich verbessert, um ganze 49 Sekunden! Die U16 Mädchen konnten in der gleichen Disziplin Silber holen.

Sehr knapp wurde es in der Kategorie U16 männlich beim 5 x 80 m: Das Team mit Navid Kerber, Loris Buser, André Briker, Jonas Fischer und Nino Baumgartner wurde zweite, mit einem sehr geringen Abstand von 0.14 Sekunden.

Mädchen wie Jungs der U14-Teams erkämpften sich beide einen Podestplatz in der Sprintstaffel. Aus organisatorischen Gründen fanden bei den Jungs zwei Zeitfinale statt, hierbei liefen sie die drittschnellste Zeit. Die Mädchen durften nach dem Vorlauf im Finale starten und wurden grandiose zweite. Zusätzlich konnten sie mit einem neuen LG-Rekord von 52.91 Sekunden glänzen.

Eine weitere Silbermedaille erkämpfte sich das Woman-Team mit Julia Niederberger und Tina Baumgartner über 4 x 100 m. Und auch das letzte Team mit Remo Blättler, Ramon Christen, Marco Odermatt und Daniel Blättler konnte sich in der Kategorie Männer in der Olympischen Staffel den dritten Rang sichern.

Auszug aus der Rangliste:

1. Rang U14W: 3 x 1000 m, 9:41.33

Jurt Katharina, Jurt Florina, Kerber Shirin

2. Rang U14W: 3 x 1000 m, 10:13.47

Christen Elena, Liem Michelle, Baumgartner Nora

3. Rang U14M: 5 x frei, 57.36

Fischer Elias, Jakob Tim

2. Rang U14M: 3 x 1000 m, 10:26.70

Scheuber Aaron

2. Rang Frauen: 4 x 100 m, 48.78

Baumgartner Tina, Niederberger Julia

2. Rang U16W: 3 x 1000 m, 9:46.53

Niederberger Nicole, Jurt Marlena

2. Rang U14W: 5 x frei 52.91

Liem Michelle, Christen Elena, Baumgartner Nora, Bonnelame Luana

3. Rang Männer: Olympische 3:46.37

Blättler Remo, Odermatt Marco, Christen Ramon, Blättler Daniel

2. Rang U16M: 5 x 80 m 49.94

Kerber Navid, Briker André, Buser Loris, Fischer Jonas, Baumgartner Nino

2. Rang U12M: 3 x 1000 m 11:00.18

Scheuber Tom, Christen Niklas, Rymann Sven

Miruna Brun und Marlena Jurt



Barbara Jurt wird W40 Schweizermeisterin im Halbmarathon

Rahel Heini: *Am 27. Mai bist du in Lugano den Halbmarathon gelaufen und das mit einer super Zeit von 1:22:43. War das dein erster Halbmarathon?*

Barbara: Nein, dies war mein zweiter Halbmarathonlauf. Im letzten Jahr habe ich den Greifenseelauf gemacht, dies war die Premiere. Grundsätzlich gehe ich nur an Wettkämpfe mit dem Team. Ich habe daher für die Anmeldung gezögert, da niemand vom LA mitkommen wollte. Zum Glück hat sich dann Rita Leibundgut entschlossen auch die Reise ins Tessin zu unternehmen. Die grösste Motivation für mich war meine Tochter Anna, denn sie hat sich bereit erklärt, mit mir einzulaufen und mich zu begleiten. Somit waren alle Hürden aus dem Weg geräumt.

Rahel: *An diesem Tag waren es 27 Grad in Lugano. Hattest du Schwierigkeiten?*

Barbara: Ich kann nicht sagen, was beim Wettkampf die grösste Herausforderung war. Einen Durchhänger hat wohl jeder auf so einer langen Strecke. Aber ja, es war feucht und warm, dies war nicht sehr angenehm und hat ab Kilometer 10 schon zuge-setzt.

Rahel: *Als wie stark hast du die Konkurrenz empfunden?*

Barbara: Es haben sicher starke Athletinnen gefehlt. Da ich mich aber noch nicht so gut auskenne in der Szene, kann ich keine Namen nennen. Im letzten Jahr war ich dritte, die zwei Damen welche mich da geschlagen hatten, waren dieses Jahr nicht am Start.

Rahel: *Wie hast du die Stimmung erlebt? Hat dir der Event gefallen?*

Barbara: Anna, Rita und ich hatten einen sehr gemütlichen Abend zusammen mit einem Spaghetti-Essen vor dem Wettkampf. Die Stimmung am ganzen Wochenende war

schön, dass sogar Feriengefühle hochkamen.

Rahel: *Planst du in Zukunft weiterhin Halbmarathons zu absolvieren? Oder möchtest du dich lieber auf andere Distanzen fokussieren?*

Barbara: Ich werde sicher wieder einen Halbmarathon laufen, kann aber noch nicht sagen wann und wo. Aber wenn ich jeweils meine Füsse nach dem Wettkampf anschauen muss, denke ich, dass es nicht so schnell wieder eine längere Wettkampfdistanz geben wird.

Rahel: *Würdest du nächstes Mal wieder in Lugano teilnehmen? Und hast du dir besondere Trainingsziele dafür vorgenommen?*

Barbara: Es wäre toll, wenn ich meine Zeit noch um 15 Sekunden verbessern könnte... momentan bin ich bei den «älteren» Ladies wegen 12 Sekunden auf Rang 4 in der Bestenliste...

Wir gratulieren Barbara zum ersten Platz in ihrer Kategorie.

Rahel Heini

Hochsprung über die eigene Körpergrösse

Die Leichtathletik ist eine Sportart, bei welcher die individuellen physischen Voraussetzungen eines Athleten sehr wichtig sind. So müssen Sprinter und Techniker eine gewisse (vererbte) Schnellkraft mitbringen, während im Langstreckenlauf ein leichter Körperbau sicher von Vorteil ist. Eine akzelerierte Entwicklung ist in den Jugendkategorien ein zentraler Leistungsfaktor – genau wie die teils vererbte Säuretoleranz im Mittelstreckenbereich.

Doch Leichtathletik wäre nicht gleich spannend, wenn jeder nach seinen eigenen Massstäben beurteilt würde. Wir wollen den absoluten Vergleich, wir wollen die harten Fakten und unsere Sportart basiert darauf, dass die 13 m im Kugelstossen von Person A mehr Wert sind als die 12 m von Person B.

Schön, dass es hierbei wenigstens einen bedeutenden Meilenstein gibt, welcher in einem zentralen Aspekt auf der individuellen Norm basiert: Das Überspringen der eigenen Körpergrösse beim Hochsprung. Zwar können auch hiermit keine Medaillen gewonnen werden, denn der 1.85 m-Athlet, der 1.75 m springt ist noch immer besser als der 1.65 m-Athlet, der 1.70 m springt. Dennoch ist es eine Leistung, die jeden ambitionierten Leistungssportler stolz machen wird, wenn man sie vollbracht hat.

Betrachtet man die Leistungsfaktoren zum Überspringen der eigenen Körpergrösse, so ist neben der absoluten Sprunghöhe (so viele cm wird der Körperschwerpunkt angehoben) die Technik bei der Latteüberquerung entscheidend. Mit der Flop-Technik ist es so möglich, dass eine Latteüberquerung gelingt, auch wenn der Körperschwerpunkt tiefer als die Latte liegt.

Dies so hinzukriegen ist in der LA Nidwalden bisher lediglich drei Männern gelungen: Tobias Barmettler mit 1.91 m (KG: 1.88 m), Noah Risi mit 1.80 m (KG: 1.80 m) und Martin Filliger mit 1.75 m (KG: 1.75 m), letzterer allerdings nur im Training. Nun gesellen sich erstmals eine U18-Athletin sowie ein U16-Athlet in den erlauchten Kreis: Tina Baumgartner und André Briker.

Tina hat seit Anfang Saison ihre Höhe kontinuierlich von 1.62 m auf 1.70 m verbessert, dies bei einer Körpergrösse von 1.68 m. Der Coup gelang ihr an den Ostschweizer Kantonalmeisterschaften Mitte Juni. An der Mehrkampf-SM in Tenero die Woche darauf konnte sie den Wert mit 1.69 m bestätigen. Nach einem guten Start in Cham mit 1.50 m waren es bei André die Innerschweizer Meisterschaften in Luzern, wo er Ende Mai mit 1.55 m seine aktuelle Körpergrösse um 3 cm übersprang.

Herzliche Gratulation!



André Briker und Tina Baumgartner

Daniel Blättler



13 Siege an den Innerschweizer Einkampfmeisterschaften

Sie setzte das Highlight: Tina Baumgartner unterbot in ihrem ersten Lauf über die 400 m Hürden die Limite für die U18 Europameisterschaften in Győr (Ungarn) gleich um mehr als 2 Sekunden!

Ungewohnt früh in der Saison stand in diesem Jahr der ILV-Event auf dem Programm. Für viele ist es die erste Standortbestimmung im Wettkampffahr gegen die versammelte Innerschweizer Konkurrenz. Jetzt zeigt sich, wer während dem Winter gut trainiert hat. Entsprechend ist es auch die Zeit der neuen PB's. Aus 77 Starts der LA Nidwalden resultierten nicht weniger als 35 PB's, 30 Podestplätze und 13 Innerschweizer Meistertitel. Eine ansehnliche Bilanz, mit der sich unser Verein stolz zeigen darf.

Für den Höhepunkt am Samstag sorgte Tina Baumgartner. In ihrem Rennen über 400 m Hürden zeigte sie eine beeindruckende Leistung und unterbot mit 61.18 Sek. klar die EM-Limite von 63.50 Sek. Da aber nur zwei Schweizerinnen pro Disziplin an die EM reisen dürfen, ist die Qualifikation noch nicht ganz gesichert. Tina's Chancen stehen aber sehr gut, ist doch die zweitbeste in diesem Jahr gelaufene Zeit ganze 1.5 Sek. langsamer.

Weitere tolle Leichtathletikmomente boten am Samstag Nino Baumgartner, Jonas Fischer und André Briker, als sie in einem gut besetzten Hochsprung-Wettkampf den 1./2. und 4. Rang herausprangen. Ähnlich Selina Odermatt und Nora Baumgartner, die lange warten mussten bis überhaupt ihre Anfangshöhe dran war und die Konkurrenz dann mit dem 1. und 3. Rang dominierten. Nora und Michelle Liem liefen die 600 m in einem Start-Ziel-Sieg genau wie Navid Kerber bei den Jungs, während Tom Scheuber mit einem tollen Schlusspurt das Rennen gewinnen konnte und Sven Marti mit einem riesigen Vorsprung über 5000 m nichts anbrennen liess. Julia Niederberger musste sich im starken Feld der Frauen beweisen,

was ihr sehr gut gelang. Sie konnte sowohl im Weitsprung mit 5.70 m und im 100 m mit 12.20 Sek. eine neue PB realisieren.

Am Sonntag ging es weiter mit schönen LA Nidwalden-Momenten, als zum Beispiel Marilou Krienbühl über 60 m klar gewann, Sven Rymann den Weitsprung für sich entscheiden konnte, Tina Baumgartner über 200 m keinen Zweifel an ihrer Dominanz aufkommen liess, Shirin Kerber über 2000 m einen Solosieg herauslief und ihr Bruder es ihr über die gleiche Distanz nachmachte.

Total erkämpften die Nidwaldner Athleten 13 Innerschweizer Meistertitel:

Scheuber Tom (U12)	600m
Odermatt Selina (U14)	Hochsprung
Baumgartner Nora (U14)	600 m
Baumgartner Nino (U16)	Hochsprung
Kerber Navid (U16)	600 m
Marti Sven (Männer)	5000 m
Baumgartner Tina (U18)	400 m Hürden
Fischer Simon (U18)	Hammer
Krienbühl Marilou (U12)	60 m
Rymann Sven (U12)	Weitsprung
Kerber Shirin (U14)	2000 m
Kerber Navid (U16)	2000 m
Baumgartner Tina (U18)	200 m

Luzia Filliger



Laura Barmettler



Michelle Liem



Ranja Bodenmüller



Jonas Gauch



Seraina Liem



Cédric Achermann



Remo Blättler



Shirin Kerber



Ramon Christen



Sven Rymann

Strongmanrun Engelberg, 2. Juni 2018

Wir waren alle gespannt, welche Hindernisse auf uns lauern würden. Beim gemeinsamen Einlaufen konnte die LA Nidwalden-Delegation bestehend aus Christian, Dani, Mats, Sven und Barbara bereits erste Herausforderungen rekognoszieren.

Endlich ging es los: die VIP-Truppe wurde auf die Strecke geschickt. Noch 5 Minuten und dann war unser Block an der Reihe. Dani kam sensationell weg und meisterte die Steigung der Schanze in einem rekordverdächtigen Tempo. Leider büsste er seinen Enthusiasmus und musste das Tempo nach dem Steilhang drosseln. Sven und Mats (mit Pinkelpause) führten nun die LA interne Rangliste an.

Nach Holzstammbergen und einer Trailstrecke durch den Wald führte der Weg durch ein riesiges Spinnennetz aus Gummischnüren, über aufgestellte Paletten zur ersten Robb-Partie unter einer 20 m langen Plache


durch. Nach einer schönen Joggingstrecke kam die ersehnte Erfrischung beim Durchqueren der Engelberger-Aa. Dani nutzte die Gunst der Stunde und badete ausgiebig :-). Christian und ich machten uns auf den weiteren Weg: vorbei am Camping über eine Strohballenwand der Schneekanone entgegen. Das Wasser prasselte in voller Wucht gegen das Gesicht – ein Peeling war danach für Wochen nicht mehr nötig...

Wir überquerten eine Brücke, einen Holzberg, badeten in einem Molke-Container und robbten kilometerweise im Schlamm... dann nahmen wir den Anstieg bei der Klostermatte unter die Füße. Nun holte uns Dani wieder ein und wir liefen ein Stück gemeinsam. Nach einem Ballonmeer, einer Hürdenpartie und einem steilen Bord mussten wir ihn aber wieder ziehen lassen.

Bevor wir ins Dorf kamen überquerten wir noch die Klostermauer und stärkten uns an



Daniel Blättler, Barbara und Christian Jurt, Sven Marti und Mats Fanger



einem Verpflegungsposten. Voller Freude rasten wir ins Schaumbad. Die warnenden Rufe: «Achtung Hindernis» kamen zu spät. Wie vor uns bereits Sven, fiel ich platt auf den Boden. Schaum oben/unten/auf der Seite... ich entschied mich nicht in Panik zu versinken und versuchte nach Luft zu schnappen. Zum guten Glück kamen nach diesem tollen Hindernis Kids mit Wasserpistolen – endlich wieder Luft und freie Sicht!

Wir joggen weiter und machten einen Baumslalom bis wir wieder im Zielgelände ankamen und zur nächsten Runde ansetzten. Diese war beschwerlicher, da nun viele andere Kämpfer gerade erst auf die erste Runde gegangen waren. Aber ehrlich gesagt war ich manchmal gar nicht so böse, wenn ich etwas warten und erholen konnte...

Wir hatten alle viel Spass und durften uns mit dem Teamsieg und guten Einzelresultaten (Sven 3. / Mats 10. / Dani 14. / Barbara 19. und Sieg bei den Frauen / Christian 25.) wirklich sehen lassen.

Barbara Jurt

Seelisberger Jugendlauf

Auf der coupierten Strecke im Bannwald waren dieses Jahr neun Athlet/innen der LA Nidwalden am Start. Anouk Scheuber erreichte als Zweite bei den U10 das beste Resultat, daneben liefen Niklas Christen, Melissa Flury und Céline Gander in ihren Kategorien jeweils auf den dritten Rang.

Auszug aus der Rangliste:

- 2. Rang U10W:** Anouk Scheuber 7:37.5
- 3. Rang U12W:** Melissa Flury 6:33.9
- 3. Rang U12M:** Niklas Christen 5:57.5
- 3. Rang U14W:** Céline Gander 6:12.4
- 8. Rang U12W:** Noelle Gander 7:07.7
- 11. Rang U12M:** Ben Rohrer 7:06.4
- 13. Rang U12W:** Aina Nöpflin 7:35.7
- 14. Rang U12W:** Amy Schlauffer 7:43.2
- 15. Rang U12W:** Noemi Amstad 8:00.9



SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN

Swiss Athletics Sprint, Kantonalfinal

Nun war es wieder soweit. Am 1. Juni 2018 fand am Freitagabend der Swiss Athletics Sprint statt. Die Vorfreude war wie immer gross. Athletinnen und Athleten massen sich mit ihren Konkurrenten über 50 m, 60 m und 80 m.

Bei den Mädchen, die über 50 m gesprintet sind und den Jahrgang 2009 haben hat Christen Anja gewonnen. Bei den Jungs 2009 gewann Liem Marc. Eine Kategorie tiefer hat Isenegger Alina vor Filliger Eva gewonnen. Der gleichaltrige Gewinner, Krummenacher Morris, hatte eine Zeit von 9.83 Sek. Bei den Mädchen 2011 gewann Würsch Mira, auf dem zweiten Platz Niederberger Elin und der dritte Platz ging an Venzin Simona. Nun zu den Jungs. Dort gewann Christen Nico mit einem grossen Vorsprung vor Schürmann Maël.

Nun begann es mit den 60-Meter-Sprints. In der ersten Runde mit den Mädchen, welche den Jahrgang 2008 haben. Dort gewann Liem Sereina. Bei den Jungs gewann mit ei-

nem grossen Vorsprung Christen Niklas.

Bei den ein Jahr älteren Mädchen gewann Krienbühl Marilou vor Rohrer Enya. Hingegen bei den Jungs hat Scheuber Tom gewonnen. Mit einer Zeit von 8.58 Sek. gewann die 11-jährige Elisabetta Soldo vor Shirin Kerber. Auch mit einer schnellen Zeit gewann Christen Sven. Nun zu den schnellen 2005er Mädchen. Dort gewann Liem Michelle mit einer starken Zeit von 8.43 Sek. Bei den 2005er Jungs war der Schnellste Kühl Mattia.

Die zwei ältesten Kategorien mussten 80 m absolvieren. Die 2004er Mädchen waren im Finale nur zu zweit und so gewann Sandionigi Alessia vor Laura Barmettler. Die gleichaltrigen Jungs absolvierten ebenso gute Resultate, der Schnellste war Uthayachandran Etilan. Die letzte Kategorie war 2003. Bei den Mädchen gewann Nicole Niederberger und bei den Jungs Navid Kerber.

Alessia Sandionigi und Laura Barmettler



Marilou Krienbühl siegt vor Enya Rohrer und Cloe Christen (von links nach rechts)

UBS Kids Cup in Kerns

Bei besten Bedingungen absolvierten an der lokalen Ausscheidung in Kerns 10 Kinder der LA Nidwalden die drei Disziplinen Ballwurf, Weitsprung und Sprint.

Die jüngste Teilnehmerin von der LA Nidwalden war Kristina Drjorjic. Sie belegte den 4. Rang, auf das Podest fehlten lediglich 10 Punkte! In der Kategorie W09 schaffte indes Leah Würsch als Dritte den Sprung aufs Podest.

Melissa Flury erreichte nach den drei Disziplinen den 11. Rang, Seline Niederberger erreichte in derselben Kategorie den 14. Rang. Das beste Resultat erzielte Lynn Bucheli mit dem Gewinn ihrer Kategorie! Besonders stark war sie im Weitsprung (3.61 m) und im Ballwurf (24.69 m). In derselben Kategorie startete auch Enya Rohrer. Pech hatte sie im Weitsprung, holte dort keine Punkte und schaffte es dennoch dank sehr schnellen 60 m und sehr gutem Ballwurf auf den guten 8. Rang. Ohne dem Missgeschick im Weitsprung wäre sicherlich ein Podestplatz in Reichweite gewesen.

Julia und Lya Niederberger klassierten sich direkt hintereinander auf den Rängen 8 und 9. In einem gut besetzten Feld belegte Selina Odermatt bei den W13 den 6. Rang.

Der einzige Knabe von der LA Nidwalden war Fabian Christen, der in seiner Kategorie 8. wurde.

An alle Startenden herzliche Gratulation!

Remo Blättler

UBS Kids Cup in Stans

Der UBS Kids Cup in Stans fand dieses Jahr am 2. Juni 2018 bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen statt. An diesem beliebten Anlass nahmen insgesamt 156 Kinder im Alter zwischen 7 und 15 Jahren teil. Darunter befanden sich nicht weniger als 54 Kinder aus unserem Verein, die sich im Ballwurf, Weitsprung und 60 m-Sprint massen. Die Kinder und Jugendlichen aus dem LA NW dominierten auch auf dem Podest. Insgesamt gingen 23 Medaillen ans LA Nidwalden. Anja Christen, Marilou Krienbühl, Michelle Liem, Nico Christen, Patrick Flühler, Nino Baumgartner, Alessia Sandionigi und Nicole Niederberger erkämpften sich sogar eine Goldmedaille.

Ranja Bodenmüller

UBS KIDS CUP



Schweizerische Vereinsmeisterschaft, 3. Juni 2018, Hochdorf

An der SVM in Hochdorf startete die LG Unterwalden mit sechs Nachwuchsteams. Für einmal waren nicht die Einzelresultate im Fokus, sondern die Teamergebnisse, welche am Ende der Saison eine gesamtschweizerische Rangliste ergeben. In verschiedenen Teams und Kategorien wurde ambitioniert um jeden Punkt gefightet, wobei sich die Bilanz am Ende des Wettkaempftages durchaus sehen lassen konnte.

Am erfolgreichsten war unser reines LA Nidwalden U14 Girls-Team, das einen Mehrkampf absolvierte, bei welchem in jeder Disziplin die fünf besten Resultate in die Wertung kamen. Mit 3080 Punkten gewan-

nen sie den Wettkampf überlegen und liegen zur Zeit in der Schweizer Bestenliste mit 200 Punkten Vorsprung an der Spitze. Ebenfalls sehr erfolgreich war unsere U18 Boys-Truppe, die durch Alessandro Muff vom TV Sarnen verstärkt wurde. Sie erkämpften sich mit 6781 Punkte ebenfalls den Sieg und liegen aktuell an zweiter Stelle der Schweizer Bestenliste.

Nebst diesen tollen Mannschaftsergebnissen gab es auch starke Einzelleistung zu bejubeln. Nicole Niederberger lief den 1000er mit 3:09.81 Min./Sek. zum ersten Mal unter 3:10 Min./Sek., Nora Baumgartner gewann ihren 1000er in 3:15.61 Min./Sek. mit über 10 Sekunden Vorsprung auf die Zweitplat-



Luana Bonnelame, Selina Odermatt, Nora Baumgartner, Michelle Liem, Elena Christen und Ranja Bodenmüller

zierte und Simon Fischer verpasste die SM-Limite im Speer mit 46.31 m nur knapp. Navid Kerber lief bei seinem ersten 1500er ein tolles Rennen und verdiente sich mit 4:18.96 Min./Sek. den zweiten Platz in der Schweizer Bestenliste und Marilou Krienbühl bestätigte ihren ILV Sprint-Titel über 60 m und war mit 8.82 Sek. sogar noch eine Hundertstel schneller als in Luzern.

Aber auch alle anderen haben einen super Wettkampf gezeigt und wertvolle Erfahrungen gesammelt. Nebst dem Wettkampfschehen kam auch die Kameradschaft nicht zu kurz und der Tag wird sicher allen in guter Erinnerung bleiben.

Resultate:

1. Rang U18M, 6781 Punkte mit André Briker, Simon Fischer, Cédric Achermann und Nino Baumgartner

1. Rang U14W Mehrkampf, 3080 Punkte mit Michelle Liem, Elena Christen, Luana Bonnelame, Selina Odermatt, Ranja Bodenmüller und Nora Baumgartner

4. Rang U12W Mehrkampf, 1731.6 Punkte mit Marilou Krienbühl, Seraina Liem und Ali-ne Rymann

4. Rang U14M, 2803 Punkte mit Elias Fischer, Aaron Scheuber, Tom Scheuber und Sven Rymann

8. Rang U16W, 4071 Punkte mit Nicole Niederberger, Zoé Trautmann, Alessia Sandionigi und Laura Barmettler

Gushti Baumgartner

Mille Gruyère Ausscheidung in Liestal, 13. Juni 2018

Lauter Bestleistungen in Liestal

Florina Jurt, Navid und Shirin Kerber gewannen an der Mille Gruyère-Ausscheidung ihre Läufe souverän in neuen persönlichen Bestleistungen. Auch Katharina Jurt stellte als Dritte eine neue Bestmarke auf.

Navid und Shirin Kerber wurden von der Konkurrenz kaum gefordert und feierten überlegene Siege. Trotzdem verbesserte Navid seine Bestleistung um über 4 Sekunden auf 2:44.38 Min./Sek. Auch Shirin gelang eine Steigerung um mehr als eine Sekunde auf 3:11.56 Min./Sek.

Ganz anders verlief das Rennen von Florina und Katharina. Katharina machte für Florina mächtig Tempo, dem aber zwei weitere Konkurrentinnen folgen konnten. Im Endkampf war dann Florina nicht zu bezwingen. Sie senkte ihre Bestleistung um mehr als 13 Sekunden auf tolle 3:06.59 Min./Sek. Bereits als Dritte folgte Katharina, ebenfalls mit deutlicher Verbesserung der Bestzeit um

mehr als 5 Sekunden auf 3:10.68 Min./Sek. Florina, Katharina und Shirin belegen neu die Ränge 1, 3 und 5 der Schweizer Bestenliste, sind also zur Zeit das Mass der Dinge ihrer Altersstufe. Nur knapp dahinter folgt bereits Nora Baumgartner auf Position 7.

Jürg Eggerschwiler



Schweizer Mehrkampfmeisterschaften in Tenero, 16./17. Juni

Tina Baumgartner wird Schweizermeisterin und knackt die U18 EM-Limite im Siebenkampf sowie über 800 m.

Dieses Jahr fanden die Schweizer Mehrkampfmeisterschaften bei tollem Wetter und super Bedingungen in Tenero statt. Aus Nidwaldner Sicht standen drei Jungs und ein Girl am Start, welche nachfolgend selber berichten, wie es ihnen gelaufen ist:

1. Rang U18W Siebenkampf: Baumgartner Tina 5099 Punkte

100H76.2 (14.56/0.1, 901), WEIT (5.54/0.0, 712), SPEER500 (23.14, 347), 200 (25.66/0.0, 827), HOCH (1.69, 842), KUGEL3.00 (10.57, 567), 800 (2:14.29, 903)

Der Start in meinen zweiten Siebenkampf in dieser Saison ist mir geglückt. Über 100 m Hürden konnte ich mit 14.56 Sek. meine PB um zwei Zehntel verbessern. Weiter ging es mit dem Hochsprung, bei welchem ich mit 1.69 m meine PB von letzter Woche bestätigen konnte und das Kugelstossen mit 10.57 m war okay. Zum Schluss des ersten Tages sprintete ich die 200 m in 25.66 Sek., was nochmals eine klare neue PB bedeutete. Nach dem ersten Tag lag ich mit 3137 Punkten in Führung.

Der zweite Wettkampftag begann mit einem geglückten Weitsprung von 5.54 m. Nun kam meine schwächste Disziplin, der Speerwurf. Der erste Wurf landete leider sehr früh, bei 23.14 m. Darauf folgten zwei ungünstige



Schweizermeisterin Tina Baumgartner

Würfe. Zum krönenden Abschluss lief ich über 800 m eine tolle Zeit von 2:14.29 Min./Sek., welche sogar die U18 EM-Limite in dieser Disziplin unterbot.

Mit 5099 Punkten und 230 Zählern Vorsprung beendete ich diesen erfolgreichen Mehrkampf als Schweizermeisterin. Zudem habe ich als einzige Schweizerin die U18 EM-Limite im Siebenkampf geknackt. Dies hat mich mega gefreut :-)

9. Rang U20M Zehnkampf:

Portmann Nino 6063 Punkte

100 (11.44/0.0, 765), WEIT (6.38/0.2, 670), KUGEL6.00 (11.93, 602), HOCH (1.74, 577), 400 (52.68, 695), 110H99.1 (15.67/-0.6, 770), DISKUS1.75 (36.30, 590), STAB (3.60, 509), SPEER800 (40.54, 450), 1500 (5:22.99, 435)
Ich las vor einigen Wochen einen Muskelfaserriss am Rücken auf, deswegen war dies der erste Wettkampf für mich nach dieser Verletzung. Die Vorbereitungen waren nicht optimal, dennoch ging ich mit voller Motivation an den Wettkampf.

Schon bei der ersten Disziplin spürte ich am Rücken noch einen Zug von der Vernarbung der Muskulatur. Mein Trainer (Sandro Jöri) und ich beschlossen jedoch, den Zehnkampf bis zum Ende durchzuziehen und ihn als gutes Training anzuschauen. Die Leistungen in den einzelnen Disziplinen waren durchschnittlich. Im grossen und ganzen kann ich aber unter diesen Voraussetzungen zufrieden sein. Mein Ziel für dieses Jahr ist es, im Zehnkampf 6700 Punkte oder mehr zu erreichen.

16. Rang U18M Zehnkampf:

Fischer Simon 5027 Punkte

100 (12.56/0.0, 545), WEIT (5.37/0.0, 455), KUGEL5.00 (11.32, 565), HOCH (1.65, 504), 400 (58.58, 463), 110H91.4 (16.80/0.0, 645), DISKUS1.50 (34.37, 551), STAB (3.00, 357), SPEER700 (43.80, 497), 1500 (5:20.89, 445)
Ich bin sehr zufrieden mit meinem ersten Zehnkampf. Für mich war es ein sehr strenger, aber erfolgreicher Mehrkampf. Zudem

hatte ich in verschiedenen Disziplinen meinen ersten Wettkampf. Beim 400er musste ich auf der Bahn 6 starten, was mich unsicher machte, weil es mein erster 400 m-Lauf war. Trotzdem konnte ich mein Ziel erreichen und viele neue und wichtige Erfahrungen machen.

20. Rang U18M Zehnkampf:

Achermann Cédric: 4529 Punkte

100 (12.92/0.0, 481), WEIT (5.68/0.0, 519), KUGEL5.00 (10.80, 534), HOCH (1.59, 457), 400 (1:00.46, 398), 110H91.4 (17.84/-0.1, 540), DISKUS1.50 (33.16, 527), STAB (2.60, 264), SPEER700 (34.67, 365), 1500 (5:21.21, 444)

Für mich war das der erste Zehnkampf und ich konnte viele tolle Erfahrungen sammeln. An beiden Tagen war das Wetter am Wettkampflplatz heiss und schön. Am ersten Tag lief mir der Wettkampf nicht so gut, da ich gegen Ende keine Kraft mehr hatte und ich freute mich am Abend auf eine Abkühlung im See. Am zweiten Tag lief es ein bisschen besser und ich bin mit dem Resultat zufrieden. Es war ein schöner, gut organisierter Anlass mit vielen positiven Erlebnissen.





Erfolgreiche Zusammenarbeit für Sport und Berufsbildung

Als Sponsor unterstützt RUAG Aviation seit 2014 den Leichtathletikverein Nidwalden und wirbt zugleich für das attraktive Berufsbildungsangebot des Unternehmens. Die beiden Standorte in der Region, Stans und Alpnach, spielen dabei eine zentrale Rolle.

«Als regional verwurzelt und bekanntes Unternehmen liegt uns die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der LA Nidwalden besonders am Herzen», sagt Philippe Brauchli, General Manager Triebwerke in Stans. «Die Besetzung aller offenen Lehrstellen durch junge, begeisterungsfähige Schulabgänger ist nicht einfacher geworden», so Brauchli weiter. Deshalb gehe es beim Sponsoring der LA Nidwalden darum, Jugendliche in der Phase der Berufsfindung zu unterstützen.

Das Thema Ausbildung wird bei RUAG grossgeschrieben: Der internationale Technologiekonzern bildet derzeit rund 320 Jugendliche in 15 Lehrberufen aus, das entspricht 8 Prozent der Schweizer Mitarbeiter. Betreute Arbeitsplätze für die Lernenden in speziellen Werkstätten gewährleisten dabei eine hohe Ausbildungsqualität. Der Erfolg spricht für sich: Regelmässig finden sich die Lernenden von RUAG ganz vorne in den Siegerlisten der von der Stiftung SwissSkills durchgeführten Schweizer Berufsmeisterschaften. Die Besten dieser Meisterschaften können jeweils an Europa- und Weltmeisterschaften teilnehmen. RUAG ist das einzige Unternehmen in der Schweiz, das in den letzten fünf Jahren jedes Mal junge Talente an die Berufsweltmeisterschaften senden konnte. «Wir sind sehr stolz, so viele erfolgreiche Talente auszubilden. Es zeigt, dass sich unsere Investitionen in die Berufsbildung lohnen. Wir sind überzeugt, dass wir so einen nachhaltigen Beitrag für die Schweizer Industrie leisten können», so Adi Heer, Senior Manager Berufliche Bildung.

Die SwissSkills-Berufsmeisterschaften finden in diesem Jahr vom 12. bis 16. Septem-

ber in Bern statt und präsentieren die besten jungen Berufsleute aus Handwerk, Industrie und Dienstleistung in 135 verschiedenen Berufen. Besucher können sich vor Ort von den vielen Berufen inspirieren lassen und diese im Rahmen von «MySkills» selbst ausprobieren. SwissSkills ist der ideale Anlass für alle, die sich praxisnah über die Vielfalt der Berufswelt und Karrieremöglichkeiten informieren wollen: Schülerinnen und Schüler, Lernende und Berufsbildende, Lehrpersonen, Eltern, Bildungsfachleute, aktive und pensionierte Berufsleute. Mehr Informationen unter www.swiss-skills.ch.

RUAG TalentsDay in Stans und Alpnach

Jedes Jahr öffnet RUAG zudem im Rahmen des «TalentsDay» die Türen für Jugendliche, Eltern, Freunde und alle, die sich für die Berufsbildung interessieren. Am TalentsDay haben die jungen Besucher und ihre Begleiter die Möglichkeit, sich vor Ort ein Bild davon zu machen, was die Lernenden bei RUAG erwartet. Die aktuellen Lernenden zeigen ihre Arbeit und geben einen Überblick über ihre Ausbildung. Gemeinsam mit ihren Ausbildern beantworten sie alle Fragen der Besucher persönlich. Nähere Informationen und Anmeldung unter www.talentsday.ruag.com.

Über RUAG Aviation

In Stans wartet RUAG Aviation Triebwerke für Jets und Hubschrauber, der Standort Alpnach ist spezialisiert auf die Instandhaltung und Modernisierung ziviler und militärischer Helikopter. An den beiden Standorten bildet RUAG Polymechaniker, Anlage- & Apparatebauer sowie Logistiker aus. Das gesamte Angebot bei RUAG Aviation umfasst 15 Lehrberufe, darunter Kaufleute ebenso wie Informatiker.

**Together
ahead. RUAG**



Regionenmeisterschaften Zentralschweiz in Muttenz, 23./24.6.

5 x Gold für die LA Nidwalden

Mit ihren erfolgreichen Auftritten in den vergangenen Wochen empfahlen sich 12 Leichtathlet/innen der LA Nidwalden für einen Start an den Regionenmeisterschaften der Kategorien U14 – U18 in Muttenz. Hier traf man auf die besten Athlet/innen der Zentralschweizer Kantone sowie beider Basel, Aargau und Solothurn.

Für den Glanzpunkt des Wochenendes sorgte die 16-jährige Tina Baumgartner, die nach dem Titel über 400 m Hürden am Samstag auch den 400 m-Lauf am Sonntag für sich entscheiden konnte. Mit einer fantastischen Zeit von 56.56 Sek. lief sie damit erneut eine halbe Sekunde schneller als Julia Niederberger, die erst vor Wochenfrist in Thun in 57.13 Sek. einen neuen Nidwaldnerrekord gelaufen war. Noch mehr – die Beckenriederin unterbot damit ihre vierte EM-Limite innert vier Wochen und steht nun auch in dieser Disziplin an erster Stelle der Schweizer Bestenliste.

Über 400 m Hürden im Nationaldress

Trotz eines beinahe-Stillstandes bei der zweitletzten Hürde entschied sich Tina nach dem Sieg in Muttenz nun dafür, an den U18-Europameisterschaften über die 400 m Hürden an den Start zu gehen. Diese finden vom 5. bis 8. Juli in Győr (Ungarn) statt. Tina belegt aktuell Position 15 der europäischen Bestenliste in dieser Disziplin. Zwei Silbermedaillen holte sie schliesslich mit soliden Wettkämpfen im Hochsprung (1.67 m) sowie im Hürdenlauf (14.96 Sek.)

Geschwister Kerber über 2000 m

Navid und Shirin Kerber starteten beide über fünf Bahnstunden und konnten ihre Rennen jeweils mit einem Start-Ziel-Sieg für sich entscheiden. Zunächst unterbot Navid bei den U16 in 5:58.69 Min./Sek. das anvisierte Ziel von sechs Minuten souverän im Alleingang, im Anschluss doppelte Schwester Shirin in 6:52.86 Min./Sek. bei den U14 gleich

nach. Beide werden am nächsten Wochenende über 600 m am Bonus Track in Nottwil erneut zu sehen sein.

600 m bei den Mädchen fest in Nidwaldner Hand

Bei den U14 Mädchen starteten mit Nora Baumgartner, Michelle Liem und Elena Christen gleich drei starke Läuferinnen. Nach einer ersten Runde im Windschatten der Konkurrenz drehten Nora und Michelle auf den letzten 200 m auf und liefen mit schnellen Zeiten unter 1.43 Min. auf die beiden Spitzenränge. Mit dem guten fünften Platz von Elena gelang den Girls damit das beste Teamergebnis des Wettkampfs.

Weitere Topklassierungen

Mehrkämpfer Cédric Achermann warf im Diskuswurf mit 37.61 m die SM-Limite der U18 und Selina Odermatt übersprang bei den U14 im Hochsprung 1.41 m. Michelle Liem und die erstmals für die LA Nidwalden startende Elisabetta Soldo sprinteten über 60 m auf die Plätze vier und fünf und schrammten damit nur wenige Hundertstel an einer Medaille vorbei.

Daniel Blättler



Nicole Niederberger



Michelle Liem und Nora Baumgartner



Elisabetta Soldo



Elena Christen



Simon Fischer



Navid Kerber



Tina Baumgartner



Shirin Kerber, Selina Odermatt und Ranja Bodenmüller



Bonus Track Nottwil

Am Samstag dem 30. Juni ging einmal mehr das nationale Meeting Bonus Track in Nottwil über die Bühne. Aus Nidwaldner Sicht probierten 4 Athletinnen und Athleten bei besten Bedingungen ihre Bestleistungen zu verbessern.

Als erster machte sich Nino Portmann auf den Weg zur Bahn. Mit zwei Starts über die 100 m gelang ihm im ersten Lauf mit 11.52 Sek. seine zweitschnellste Zeit dieser Saison und 1.5 Stunden später im zweiten Anlauf eine Zeit von 11.73 Sek.

Gegen Ende des Wettkampftages machten sich die Läufer bereit. Shirin Kerber startete so im Spezialrennen über 600 m. Als Jüngste im Feld konnte sie von den stärkeren Läu-

ferinnen optimal profitieren und stellte mit 1.44.45 Min./Sek. eine neue persönliche Bestleistung auf. Wenig später machte es Navid Kerber seiner Schwester gleich. Ebenfalls im Spezialrennen über 600 m konnte er neben einem Solosieg eine neue persönliche Bestzeit von 1.28.19 Min./Sek. verzeichnen.

Als letzter Nidwaldner startete Mirko Blättler auf der schnellen Bahn von Nottwil. Über die 1500 m ging er mit dem Ziel einer guten Saisonbestzeit ins Rennen. Jenes war für ihn unglücklicherweise bereits nach wenigen Metern wieder vorüber, da er sich direkt beim Start eine Zerrung beim Hamstring zugezogen hatte.

Ramon Christen

Schweizerische Vereinsmeisterschaft Junior Liga Frauen in Thun

Die 2012 ins Leben gerufene Erfolgsgeschichte ist um ein Kapitel reicher: Am 30. Juni setzten sich die Nachwuchsatletinnen gegen die Konkurrenz aus der ganzen Schweiz durch und dürfen nun ihre Eurocup-Teilnahme im Herbst 2019 planen.

Mit 103 Punkten gelang der Sieg überraschend deutlich vor der LG Oberaargau (86 Punkte) und dem Titelverteidiger aus Aarau (85.5 Punkte). Zu absolvieren waren neun Einzeldisziplinen plus die 4x100 m-Staffel, wobei ein erster Disziplinenrang 12 Punkte, ein zweiter 11 Punkte usw. gab. Da eine Athletin maximal in zwei Einzeldisziplinen starten durfte, musste Coach Thomi Ryman für den Wettkampf eine möglichst ergiebige Disziplinenzuteilung festlegen, in welcher alle Athletinnen so gut wie möglich ihre Stärken ausspielen konnten.

Die Einteilung ging schliesslich auf – und das nahezu perfekt. Hochspringerin Nadine Odermatt (LA Kerns) lieferte nicht nur in ihrer Spezialdisziplin mit 1.77 m das Punktemaxi-

mum, auch in ihrer Zweitdisziplin Speerwurf gelang ihr das mit 40.53 m. Vereinskollegin Sandra Röthlin überzeugte im Kugelstossen mit einer neuen Bestweite von 12.05 m und holte ebenso wie Noëmi Jakober (LA Alpnach) über 400 m in 57.15 Sek. den hervorragenden zweiten Rang. Röthlin rief daneben auch im Diskuswerfen mit 35.78 m eine tolle Leistung ab. Julia Niederberger lieferte über 100 m (12.17 Sek.) sowie im Weitsprung (5.56 m) zwei tolle dritte Ränge ebenso wie Rahel Blättler, die über 1500 m in 4:52.42 Min./Sek. so schnell war wie noch nie. Weitere sieben Punkte brachte dem Team schliesslich der gute 100 m-Hürdensprint von Fabia Küchler (LA Kerns) ein.

Erfreulich auch das Abschneiden der 4x100 m-Staffel, die in der Besetzung Pascale Durrer (LA Alpnach), Julia Niederberger, Sandra Röthlin und Tina Baumgartner in 47.91 Sek. den LG-Rekord um über eine halbe Sekunde senken konnte. Weitere gute Resultate von Pascale, Tina und Amy

Leibundgut (LA Alpnach) kamen nicht einmal in die Gesamtwertung, weil sie bloss das zweitbeste LG-Resultat darstellten.

Dieser Sieg berechtigt die LG Unterwalden nun dazu, im Herbst 2019 die Schweiz am Vereins-Europacup zu vertreten. Eine grosse Ehre für die Athletinnen, die allesamt seit der LG-Gründung mit dabei sind und über all die

Jahre zusammen mit ihren Trainern viel Freizeit und Herzblut in den Sport investiert haben. Dass sich dies nun mit einem gemeinsamen internationalen Einsatz ausbezahlen wird, ist ein verdienter Lohn und eine tolle Sportgeschichte, die bestimmt eine Fortsetzung haben wird.

Daniel Blättler



Oben von links nach rechts: Amy Leibundgut, Rahel Blättler, Julia Niederberger und Sandra Röthlin. Unten: Tina Baumgartner, Fabia Küchler, Nadine Odermatt und Pascale Durrer. Auf dem Bild fehlt: Noëmi Jakob.



UBS Kids Cup Kantonalfinal in Sarnen, 30. Juni 2018

Unter der Organisation des TV Sarnen ging am letzten Wochenende vor den Sommerferien der Kantonalfinal des UBS Kids Cup über die Bühne. Mario Bünter instruierte die rund 30 Nidwaldner Athlet/innen vor Ort und in verschiedenen Kategorien kam es zu spannenden Entscheidungen, über die es wohl noch lange zu reden geben wird.

Allen voran bei den 05er-Mädchen: Hier schlossen nicht weniger als sechs Athletinnen den Wettkampf innerhalb von 60 Punkten ab. Mit dabei auch Luana Bonnelame, Nora Baumgartner und Michelle Liem von der LA Nidwalden. Letztere zeigte in 8.44 Sek. den schnellsten Sprint, konnte aber im Weitsprung nicht mehr an ihre 4.83 m von der Quali anknüpfen. Nora Baumgartner holte die Disziplinenränge 3, 4 und 4, was in der Endabrechnung zu Rang 4 reichte. Am Schluss die Nase vorne hatte Luana, die mit 7 Punkten Vorsprung auf die Alpnacherin Maja Imfeld das Rennen machte.

Deutlich klarer waren die Entscheidungen bei den 2003ern, wo es mit Nino Baumgartner und Nicole Niederberger zwei sehr erfahrene Sieger aus unseren Reihen gab. Sie gewannen beide deutlich vor ihren Teamkameraden Loris Buser und Zoé Trautmann.

Spannende Duelle boten die Nidwaldnerinnen auch bei den W11 und bei den W9. Enya Rohrer und Marilou Krienbühl trennten am Schluss nur 32 Punkte und obwohl Marilou den Sprint und den Sprung für sich entscheiden konnte, entschied Enya nach starken 32.57 m im Ball die Gesamtwertung für sich. Das umgekehrte Bild bot sich bei den 9-jährigen Girls: Hier konnte sich Anja Christen mit der besseren Sprint- und Sprungleistung gegen Leah Würsch durchsetzen, die besser geworfen hatte. Mit Anouk Scheuber und Linn Brunner auf den weiteren Rängen erreichten die Nidwaldnerinnen in dieser Kategorie sogar einen Vierfachsieg – das beste Teamergebnis des Tages.

Einen problemlosen Sieg bei den 2006er Mädchen feierte Elisabetta Soldo. Mit ihren 8.44 Sek. im Sprint, 4.81 m im Weitsprung und 32.24 m im Ballwurf ist sie aktuell in der Schweizer Bestenliste des Kids Cup auf Rang 12 und damit so weit vorne wie keine andere Nidwaldnerin. Den letzten Sieg für die LA Nidwalden ging schliesslich auf das Konto von Nico Christen, der bei den jüngsten Jungs gewann.

Nachfolgend die Resultate der Sieger/innen, die die LA Nidwalden am 1. September am Final im Letzgrund vertreten werden:

Baumgartner Nino, 03, 1921 Punkte

60 (8.25, 641), WEIT Z (5.55, 668), BALL200 (52.87, 612)

Niederberger Nicole, 03, 1910 Punkte

60 (8.68, 638), WEIT Z (4.54, 637), BALL200 (41.98, 635)

Sandionigi Alessia, 04, 1704 Punkte

60 (8.92, 575), WEIT Z (4.59, 647), BALL200 (32.26, 482)

Bonnelame Luana, 05, 1729 Punkte

60 (8.77, 614), WEIT Z (4.32, 590), BALL200 (34.94, 525)

Soldo Elisabetta, 06, 1881 Punkte

60 (8.44, 705), WEIT Z (4.81, 694), BALL200 (32.24, 482)

Rohrer Enya, 07, 1467 Punkte

60 (9.56, 426), WEIT Z (4.15, 554), BALL200 (32.57, 487)

Christen Anja, 09, 937 Punkte

60 (9.94, 350), WEIT Z (3.40, 399), BALL200 (14.59, 188)

Christen Nico, 11, 580 Punkte

60 (11.01, 154), WEIT Z (3.05, 251), BALL200 (17.69, 175)

Daniel Blättler



Finisherclips am UBS Kids Cup Kantonalfinal

Anlässlich des 60 m-Sprints durften die teilnehmenden Athlet/innen die Erfahrung machen, wie es sich anfühlt, im Medieninteresse zu stehen. Mit einer Grossaufnahme von der Startvorbereitung sowie dem Lauf wurde für jede/n Athlet/in ein Filmchen erstellt,

das unter <https://www.ubs-athletics.fans/de/finisher-clips> einsehbar ist.

Der LA Sprint hat sich umgesehen, mit welchen Posen sich die Athlet/innen der LA Nidwalden in Szene gesetzt haben. Zum kreativsten Jahrgang wurden die 2007er gekürt, was die nachfolgenden Bilder verdeutlichen:



Marilou Krienbühl



Enya Rohrer



Tom Scheuber



Lynn Bucheli

Abschlustraining vor den Sommerferien

Sowohl die Mehrkämpfer/Läufer als auch die U14-Athleten durften zum Abschluss vor den Sommerferien ein kreatives Ausdauertraining absolvieren. In Gruppen waren verschiedene Aufträge zu erfüllen, was je nach Wetter, geografischen Fähigkeiten und Teamwork unterschiedlich gelang.

Beim ersten Game waren neun Autonomie verlangt, die möglichst viele Ziffern eines Typs aufwiesen. Die Ziffernwerte wurden im Anschluss addiert – so ergab z.B. die Nummer 662663 ganze 24 Punkte. Während am Dienstag die Gruppe Barbara, Nino, Sven und Mugdadir mit 131 den Rekord aufgestellt hatte, war es am Mittwoch die Gruppe mit Shirin, Michelle, Elias und Selina, die am besten gesucht hatten.

Als Game 2 folgte eine Selfie-Challenge quer durch Stansstad bis in die Harissenbucht, wobei 18 Posten anzulaufen und kreativ abzulichten waren. Posten wie «alles rot»

oder «Postauto» machten das Ganze etwas anspruchsvoller, da zusätzliche Kenntnisse gefragt waren.

Während sich die Athlet/innen am Dienstag über trockenes Wetter erfreuen konnten, wurde die Challenge am Mittwoch durch den Wolkenbruch deutlich anspruchsvoller – die Karte sollte ja bis am Schluss durchhalten ;-). Dass wir nass wurden, war egal – der nächste Posten war baden im See und für ein paar weitere Punkte war die ganze Gruppe im Nu im Wasser.

Für die Gruppe Dienstag folgte nun bereits der Abschlussauftrag – das Erfinden eines kreativen Gedichts für Tina Baumgartners EM-Einsatz. Eine Kostprobe gefällig?


«Tina – du bist prima.

Die Hürden sind für dich keine Bürden.

Wir wünschen dir viel Erfolg,
denn du bist unser Usain Bolt.»

In der Endabrechnung hatte schliesslich die Gruppe Remo, Florina, Nicole und André





die Nase knapp vorne – den Ausschlag gegeben hat unter anderem das Einhalten der Laufzeit bei der Selfiechallenge. Das Training wurde mit einem 25-minütigen Dauerlauf retour ins Eichli abgeschlossen, wohl mit ein Grund, weshalb von den Mehrkämpfern viele auf das Training verzichtet hatten. Eigentlich schade...

Für die Gruppe Mittwoch ging es direkt im Wasser weiter und nach dem Überschwimmen der Harissenbucht folgten zahlreiche Sprünge in den Vierwaldstättersee. Nach 25 Minuten Dauerlauf bis Kehrsiten ging's dort nochmals ins Wasser und nach zwei kurzen Challenges zum Abschluss zu Familie Kerber zum feinen Nachtessen.

An der Siegerehrung durften sich Shirin, Michelle, Elias und Selina feiern lassen und nach dem Verfrachten der ganzen Truppe in zwei Autos konnten die Kids kurz vor 22 Uhr ihre wohlverdienten LA-Ferien antreten.

Daniel Blättler



Tina Baumgartner an der U18 EM in Győr



Nach einer tollen Frühlingssaison mit vier erfüllten EM-Limiten durfte die 16-jährige Beckenriederin die Schweiz an der U18-EM in Győr vertreten. Tina entschied sich für den Start über 400 m Hürden, wo sie in 63.29 Sek. und Gesamt-22. leider unter ihren Erwartungen blieb. Aufgrund des Ausscheidens im Vorlauf kam sie in der Medley-Staffel aber zu einem zweiten Einsatz, wo sie über 300 m brillierte und so wesentlich zum Finaleinzug des Teams beitrug.

Im nachfolgenden Interview steht Tina ihrem Vereinskollegen André Briker über ihre Zeit in Győr Red und Antwort:

André: *Weshalb hast du dich entschieden, an der EM über 400 m Hürden anzutreten?*

Tina: Ich habe mich in vier Disziplinen für die EM qualifiziert: im Siebenkampf, über 800 m, 400 m Hürden und 400 m flach. Es war eine sehr schwierige Entscheidung. Schlussendlich habe ich mich für 400 m Hürden entschieden, weil ich in dieser Disziplin zwei super Zeiten gelaufen bin, mit welchen ich an der EM gute Chancen hatte, eine Runde weiter zu kommen. Es hat mich auch am meisten gereizt in dieser Disziplin zu starten.

André: *Wie funktioniert der Rhythmus bei 400 m Hürden? Welchen Rhythmus bist du bei deinen 61.18 Sek. in Luzern gelaufen? Und welchen hast du in Győr versucht?*

Tina: In Luzern bei meinem ersten Rennen, wo ich die schnelle Zeit gelaufen bin, habe ich alles im 17er Rhythmus gemacht. Das heisst, ich machte 17 Schritte zwischen den Hürden und überquerte diese immer mit meinem stärkeren Bein. Da ich zum Teil etwas nahe an die Hürden kam, wollten mein Trainer Thomi und ich ausprobieren, die zweite und vierte Hürde mit dem schwachen Bein zu überqueren, damit ich noch etwas schneller bin. Somit machte ich von der zweiten bis zur fünften Hürde nur 16 Schritte dazwischen. Den Rest bin ich wie-

der im 17er gelaufen. Da ich das Rennen in Győr etwas zu schnell angelaufen bin und die fünfte Hürde touchiert habe, hat mir auf den letzten 100 m dann die Kraft gefehlt.

André: *Wie funktioniert die Medley-Staffel?*

Tina: Bei der Medley-Staffel läuft die erste Läuferin 100 m und die zweite 200 m, dies jeweils auf ihrer eigenen Bahn. Nach der Übergabe auf die 300 m-Läuferin sprintet diese auf der Innenbahn und übergibt schliesslich noch der 400 m-Läuferin. Da zuerst die kurzen Distanzen gelaufen werden, bleibt es viel länger spannend.

André: *Konntest du den letzten Abend in Győr geniessen, obwohl du den Final der Medley-Staffel nicht mehr laufen durftest?*

Tina: Zuerst war ich schon enttäuscht, da mir meine Trainerin diese Teilnahme zu 99 Prozent zugesichert hat und ich sehr gerne im Final gelaufen wäre. (Dieser ist ja dann leider etwas in die Hosen gegangen.) Aber ich habe dies akzeptiert und schnell vergessen und ich freute mich, meine Schweizer Kolleginnen im Stadion als Zuschauerin anzufeuern. Ich habe meinen letzten Abend so richtig genossen und Spass gehabt.

André: *Was waren deine Highlights in Győr?*

Tina: Eigentlich alles! :-) Es war mega cool und sehr eindrücklich. Die Eröffnungsfeier am Mittwoch, der Wettkampf selber, das fighten mit der Staffel, die Abschlussfeier mit allen anderen Ländern und die ganze Zeit dazwischen, welche ich mit den Athletinnen und Athleten vom Schweizerteam oder von anderen Ländern verbringen durfte. Zudem bin ich zum ersten Mal geflogen. :-)

André: *Wie erklärst du dir deinen grossen Leistungssprung in den vergangenen Monaten?*

Tina: Ich glaube, alles, was ich in den letzten Jahren so hart und diszipliniert trainiert habe, ist jetzt irgendwie zusammengekommen und hat sich ausbezahlt.

André: *Warst du vor dem Start der 400 m Hürden nervös?*

Tina: Ja, sehr nervös! Ich war noch nie vor einem Wettkampf so nervös. Mein Trainer Thomi und ich hatten besprochen, dass ich dieses Rennen wie ein ganz Gewöhnliches anschauen soll und nicht wie eine EM, wo ich noch mehr zeigen muss. Denn wenn ich mehr zeigen will, kommt es bei mir meistens nicht so gut. Es war sehr schwierig mich zu konzentrieren und dies umzusetzen, da ich mega nervös war. Aber es war trotzdem ein cooles Feeling.

André: *Wie hast du dich vor dem Start der 400 m Hürden vorbereitet?*

Tina: Wir sind bereits am Montag in Győr angekommen und ich hatte erst am Freitag meinen Einsatz. In diesen freien Tagen absolvierte ich mit meiner zuständigen Trainerin zwei Hürdentrainings. Beim ersten Training passten meine Schritte überhaupt nicht. Ich hatte sogar einen Sturz bei einer Hürde und darum Probleme mit meiner Wade. Dieses Training war für meinen Kopf nicht so ideal und es kamen schon ein bisschen Zweifel auf. Doch das zweite Hürdentraining lief gut und stimmte mich wieder positiv.

André: *Wie hast du dich nach dem Lauf gefühlt? Hast du dir nachher noch viele Gedanken über den Lauf gemacht?*

Tina: Direkt nach dem Lauf wusste ich meine Zeit noch nicht. Aber vom Gefühl her merkte ich, dass es nicht so gut war. Ich war schon enttäuscht und lief aus dem Stadion, wo meine Eltern waren. Sie meinten ebenfalls, dass es sicher nicht mein bestes Rennen war, aber dass ich es überhaupt an diese EM geschafft habe, sei doch schon ein Erfolg. Klar habe ich mir noch einige Gedanken gemacht, was ich bei einem optimalen Rennen für eine Zeit gelaufen wäre und wie weit dies gereicht hätte? Aber es war dann



Tina mit Hochspringerin Nadine Odermatt

eigentlich schnell vergessen und ich habe die restliche Zeit in Győr so richtig genossen.

André: *Du hattest in den vergangenen Wochenenden mehrmals zwei strenge Rennen an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Wie erholst du dich so gut?*

Tina: In unserer Gruppe besitzen wir ein Velo auf Rollen, welches ich direkt nach dem Rennen zum Ausfahren benutze. Dies tut mir sehr gut, da die Belastung auf den Füßen und Beinen viel weniger ist als beim Auslaufen. Da ich immer so «saure» Waden bekomme, trage ich auch viel meine Kompressionssocken. Des Weiteren nehme ich ein Regenerationsshake, schlafe genug, trinke viel und esse gut.

André: *Danke für das Interview.*

Schweizermeisterschaften Aktive in Zofingen

Am 13. und 14. Juli 2018 fanden die Schweizermeisterschaften der Aktiven in Zofingen statt. Mit dabei waren auch zwei Athletinnen der LA Nidwalden – Rahel Blättler über 1500 m sowie Julia Niederberger über 200 m und im Weitsprung. Gemeldet gewesen war auch Tina Baumgartner im Hoch- und Weitsprung. Sie musste aber aus gesundheitlichen Gründen auf eine Teilnahme verzichten.

Rahel hatte ihren Einsatz über 1500 m am Freitagnachmittag und startete unter anderem mit der späteren Schweizermeisterin Fabienne Schlumpf in der Serie. Sie liess sich von der starken Konkurrenz nicht beeindrucken und lief das Rennen in ihrem Tempo. Das Ziel erreichte sie in 4:47.04 Min./Sek. und lief somit so schnell wie noch nie. Als Serien-Fünfte verpasste sie leider den Finaleinzug – konnte sich aber über eine neue persönliche Bestleistung freuen.

Am Samstag stand Julia als erstes über 200 m am Start. In ihrer Serie kam sie als Zweite und mit einer Zeit von 24.92 Sek. ins Ziel. Als Gesamt-Achte verpasste sie den Final der besten Sechs knapp. Der Finaleinzug wäre wirklich in greifbarer Nähe gewesen, da noch jemand auf seinen Finalplatz verzichtete und die Gesamt-Siebte nachrücken konnte. Im Weitsprung hingegen erlebte sie einen Tag zum Vergessen und blieb mehr als einen halben Meter hinter ihrer diesjährigen Bestweite.

Die Athletinnen konnten sicherlich von der guten Stimmung in Zofingen profitieren und wichtige Erfahrungen bei den «Grossen» sammeln. Zuversichtlich können die beiden nun Richtung Nachwuchs-SM blicken, welche dann im September stattfinden wird.

Julia Niederberger



Julia Niederberger



Rahel Blättler



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

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

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

ACHERMANN[®]

www.achermannsport.ch





**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

