

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



LA NIDWALDEN
Leichtathletikverein

LA-Sprint

Nr. 3/2015



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Ausrüster



Printpartner





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

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

**Together
ahead. RUAG**

**Erfolg ist, mit Begeis-
terung seinem Hobby
nachzugehen.**



**Nidwaldner
Kantonalbank**



LA-Sprint 3/2015

Traktandenliste Generalversammlung 2015.....	2
Vorwort des Präsidenten	3
Jahresberichte	4
1 Jahr LG Mehrkampfgruppe: Rück- und Ausblick	11
Trainingslager Uster	14
Schweizermeisterschaft Aktive	16
Schweizermeisterschaft Mehrkampf	18
Sommermeeting Sarnen	19
Athletenportrait: Noah Risi	22
Schweizermeisterschaft Nachwuchs	23
What a evening!	26
UBS Kids Cup Schweizer-Final	27
Schweizer Staffelmeisterschaften	28
Mille Gruyère Schweizer-Final.....	30
Mehrkampfmeisterschaften Hochdorf	32
Tenerolager 2015	36

Erscheinungsdaten LA-Sprint 2016: Mai, August, Oktober
Redaktionsschluss LA-Sprint 1/2016: 31. März 2016

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	guschti.andrea@bluewin.ch
--------------------	--------------------	---------------------------

Sponsoring/Inserate

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

Druck

ABC Druck + Kopie, Luzern

Auflage

300 Exemplare



19. Generalversammlung der LA Nidwalden Freitag, 20. November 2015, 19.00 Uhr Pestalozzisaal, Stans

Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmzähler
3. Protokoll der letzten GV (publiziert im LA-Sprint 01/15)
4. Jahresberichte (publiziert im LA-Sprint 03/15)
 - 4.1. Präsident
 - 4.2. Technischer Leiter / Chefin Aktive/Jugend-LA
 - 4.3. Chef Schüler-LA
5. Finanzen
 - 5.1. Rechnung 2015
 - 5.2. Revisorenbericht
 - 5.3. Jahresbeiträge 2016
 - 5.4. Budget 2016
6. Auszeichnungen und Ehrungen Teil 1
7. Wahlen, Personelles
 - 7.1. Vorstand, Revisoren
 - 7.2. Technische Kommission
 - 7.3. Organigramm
 - 7.4. Mitgliederbestand
8. Anträge
 - 8.1. Vorstand
 - 8.1.1. Statuten
 - 8.1.2. Spesenreglement
 - 8.2. Mitglieder
9. Auszeichnungen und Ehrungen Teil 2
10. Jahresprogramm 2016
11. Verschiedenes

Die Jahresberichte, die Statuten und das Spesenreglement können unter:
www.la-nidwalden.ch / Verein / GV 2015 bezogen werden.

Zur Generalversammlung sind alle Vereinsmitglieder (jüngere Athleten in Begleitung der Eltern), Sponsoren und Gönner sowie Gäste zugelassen. Stimm- und Wahlrecht haben nur die Vereinsmitglieder über alle Altersstufen. Austritte sind bis am 31. Oktober 2015 und Anträge bis 3 Wochen vor der GV schriftlich an den Präsidenten oder ans Vereinssekretariat einzureichen.

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

Mit sportlichen Grüssen

Präsident: Jürg Eggerschwiler

Aktuarin: Gaby Gauch



Vorwort des Präsidenten

Liebe LA-Familie

Das Dutzend ist voll. Bereits haltet ihr die zwölfte Ausgabe des LA Sprints in den Händen, seit Andrea Baumgartner die Gestaltung übernommen hat. Die Erscheinung ist erfrischend, das Layout stets tadellos gemacht. Redaktionsleiter und fleissigster Redaktor ist seit Jahren Dani Blättler. Sven Marti steuert viele tolle Bilder bei. Im Hintergrund wirkt Guschi Baumgartner, der den Druck des Heftes mit unserem Drucksponsor ABC Druck+Kopie koordiniert. Ich freue mich jedes Mal auf die neue Ausgabe. Herzlichen Dank dem Redaktionsteam für die professionelle Arbeit.



Am 20. November 2015 findet die 19. Generalversammlung der LA Nidwalden statt. Sie ist gleichzeitig der Start ins 20. Vereinsjahr. Wenn ihr erfahren wollt, was seit der Gründungsversammlung am 7. Dezember 1996 alles geschehen ist, so gibt die Homepage unter [www.la-nidwalden.ch / Verein / Geschichte](http://www.la-nidwalden.ch/Verein/Geschichte) einen guten Überblick über die Entwicklung des Vereins. Ganz schön erstaunlich, was bislang alles erreicht wurde.

Im Jubiläumsjahr werden wir dem Verein an einigen Stellen ein neues Kleid verpassen. Mehr will ich zur Zeit nicht verraten. Das Eine oder Andere werdet ihr bereits an der Generalversammlung erfahren. Ich hoffe natürlich, dass ihr wie alle Jahre wieder zahlreich erscheinen werdet.

Euer Präsident: Jürg Eggerschwiler



Der neue Passat. So souverän wie Sie.
Jetzt Probe fahren.

**ALU
CAR**



Das Auto.

AC Alu-Car Garagen AG, Breitenweg 4, 6370 Stans



Jahresbericht 2015 des Präsidenten

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

Ich darf auf ein weiteres ereignisreiches Vereinsjahr zurückblicken. Die grossen Erfolge der Vorjahre konnten nicht ganz wiederholt werden. Trotzdem durften wir uns über viele tolle Resultate und gesellige Anlässe freuen.

Vorstand

Der Vorstand hat insgesamt vier Vorstandssitzungen in praktisch unveränderter Zusammensetzung abgehalten. Nach dem Rücktritt von Andy Truttmann war einzig die Position des Materialchefs vakant. Im Frühjahr konnten wir Fabian Näpflin als Nachfolger gewinnen, welcher bereits mit viel Herzblut das Lager reorganisiert hat. Fabian hat sich zur Wahl in den Vorstand bereit erklärt und an der letzten Vorstandssitzung teilgenommen. Auch alle anderen zur Wiederwahl stehenden Vorstandsmitglieder haben für eine weitere Amtsperiode zugesagt.

Am Ende des Vereinsjahres werden uns beide Revisoren verlassen. Beim langjährigen Revisor Max Achermann war der Rücktritt schon lange bekannt. Leider musste auch Cony Vollenweider den Rücktritt einreichen, da sie ihren Wohnsitz ins Ausland verlagern wird. Eine Nachfolgeregelung ist für beide in Vorbereitung.

Bereits vor dem definitiven Rechnungsabschluss zeichnet sich ein positives finanzielles Resultat ab. Der Sponsorevent brachte wie alle zwei Jahre eine schöne Summe in die Vereinskasse ein. Auch die anderen Anlässe verliefen durchwegs positiv. Die Sponsorenverträge mit Hauptsponsor Kolping Krankenkasse und Co-Sponsor RUAG laufen weiter. Sponsoring-Chef Guschi Baumgartner konnte den Vertrag mit Achermann Sport erneut verlängern.

Training und Wettkämpfe

Die Technische Kommission unter der Leitung von Luzia Filliger hat erneut hervorragende Arbeit geleistet. Luzia amtierte zudem als J+S-Coach. Dani Blättler hat mit grossem Einsatz die Betreuung und die Helfer für die Wettkämpfe organisiert.

Das Freitagstraining der U10 – U14 erfreute sich nach wie vor grosser Beliebtheit. Um die Qualität der Trainings zu steigern wurden verschiedene Massnahmen getroffen, welche bereits Wirkung zeigten. So verpflichteten sich alle Athleten, an mindestens drei Wettkämpfen im Jahr teilzunehmen. Mit Gisela Lussy, Eveline Durrer und Jessica Schärli standen dem Chef Schüler-Leichtathletik Stig Segat drei engagierte Co-Leiterinnen zur Verfügung. Trotzdem war es schwierig, stets genügend Trainerinnen und Trainer für die grosse Athletenschar anzubieten.

Unter Führung von Dani Blättler wurde das Mittwochstraining für die U14 weiter ausgebaut. Ramon Christen hat ihn dabei massgeblich unterstützt. Die Fortschritte der U16-



Athleten sind sicher nicht zuletzt auf diese Basisarbeit zurückzuführen. Die U16 Mehrkampf-Athleten trainierten regelmässig mit der LG UW in Sarnen sowie in Stans. Die Sprinter und Läufer absolvierten ihre Trainings in eigenen Trainingsgruppen.

Aufgrund diverser Faktoren wie Verletzungen konnten die sportlichen Erfolge der Vorjahre nicht ganz wiederholt werden. Trotzdem gab es ein paar herausragende Ergebnisse. Shirin Kerber (U10) gewann in Lausanne an der Cross-SM Gold. Vater Alexander (M45) gewann an gleicher Stelle Bronze, genauso wie Bruder Navid (U14) am Schweizer Final des Mille Gruyère. Florian Lussy wurde Dritter an der U23-SM über 1500 m. An den Schweizer Stafelmeisterschaften gewannen die U16-Athletinnen mit der LG UW Silber über 3 x 1000 m und Bronze über 5 x 80 m. Den Schlusspunkt setzte Lucia Mayer-Hofmann (W35) mit dem dritten Rang an der Halbmarathon-SM. Für alle weiteren Resultate verweise ich auf die ausführlichen Berichte des Technischen Leiters, der Chefin Aktive/Jugendleichtathletik sowie des Chefs der Schülerleichtathletik.

Es wurden wiederum die beliebten Trainingslager in Latsch (IT), Meilen (LG UW), Uster (LG UW) und in Tenero durchgeführt.

Anlässe

Die OK-Chefs René Hauser (Nidwaldner Lauf), Wolfgang Mau (SA Sprint) und Kilian Imhof (UBS Kids Cup) haben ihre Anlässe erfolgreich über die Bühne gebracht. Beim SA Sprint konnte die Teilnehmerzahl deutlich gesteigert werden.

Der Einladung zum Helfer Anlass sind 56 Vereinsmitglieder gefolgt, welche sich im Schützenhaus Schwyobogen, Stans, von Gastgeberin Hedy Zumbühl verwöhnen liessen.

Am 22. April 2015 wurde der Club 2014 / LA Nidwalden gegründet. Initiator war unser Ehrenmitglied Franz Hess. Zum ersten Präsident wurde Max Achermann gewählt. Tagespräsident war Remo Zberg. Anwesend waren unter anderem Viktor Röthlin und Flavio Zberg (Trainer von Kariem Hussein). Der Zweck des Club 2014 ist die Unterstützung talentierter Athleten der LA Nidwalden.

Ausblick

Die Vorbereitungen für das Jubiläumsjahr 2016 laufen bereits auf Hochtouren. Wenn alles klappt, wird der Nidwaldnerlauf mitten in Stans stattfinden. Weiter werden die Innerschweizer Crossmeisterschaften in Stans ausgetragen. Neuerungen sind für die Homepage und bei der Ausrüstung geplant. Und, ein Jubiläumsanlass wird natürlich ebenfalls stattfinden.

Ich danke allen Sponsoren, Vorstandsmitgliedern, Funktionären, Trainern, Helfern, Eltern und Athleten ganz herzlich für die tolle Unterstützung und freue mich auf das 20. Vereinsjahr der LA Nidwalden.

Jürg Eggerschwiler, Präsident



Jahresbericht 2015 der technischen Kommission

Geschätzte Athlet/innen, Trainer/innen, Eltern, Sponsoren und Fans der LA Nidwalden

Der folgende Bericht soll in kompakter Form die wichtigsten sportlichen Kennzahlen des 19. Vereinsjahrs der LA Nidwalden aufzeigen, herausragende Leistungen hervorheben und die Entwicklung in den verschiedenen Trainingsgruppen und in der technischen Kommission (TK) beleuchten.

Meisterschaftsmedaillen

Die Saison 2015 war für die Athlet/innen der LA Nidwalden ähnlich erfolgreich wie die beiden Vorjahre. Mit 7 SM-Medaillen (davon zwei mit der LG Unterwalden) war man zwar an der Spitze etwas weniger erfolgreich als 2014, doch mit 69 regionalen Medaillen (davon 13 LG) schaffte man in der Breite einen neuen Rekordwert. Aufgeführt in der nachfolgenden Tabelle sind alle SM-Medaillengewinner/innen:

Name	Vorname	Jg	Anlass	Ort	Datum	Kategorie	Disziplin	Leistung	Rang	Total
Kerber	Alexander	1969	SM Cross	Lausanne	28.02.2015	M45	Cross 6km	20.49,3 Min/Sek	3	23
Kerber	Shirin	2006	SM Cross	Lausanne	28.02.2015	U10w	Cross 1km	3.43,2 Min/Sek	1	21
Lussy	Florian	1994	SM U20/23	Basel	29./30.08.2015	U23m	1500m	4:06.02 Min/Sek	3	10
Baumgartner	Tina	2001	SM Staffel	Lausanne	12.09.2015	U16w	3x1000m	9:22.46 Min/Sek	2	16
Inglin	Celine	2000	SM Staffel	Lausanne	12.09.2015	U16w	5x80m	49.87s	3	34
Niederberger	Julia	2000	SM Staffel	Lausanne	12.09.2015	U16w	5x80m	49.87s	3	34
Kerber	Navid	2003	Mille Gruyère CH Final	Notwil	13.09.2015	M12	1000m	3:02.87 Min/Sek	3	22
Mayer – Hofmann	Lucia	1979	SM Halbmarathon	Jster	19.09.2015	W35	Halbmarathon	1:23.42,6	3	296

Bei der detaillierten Betrachtung nach Kategorien fällt auf, dass man in den Jugendkategorien (U16/18) das bisher erfolgreichste Jahr überhaupt feiern durfte (2 SM-Medaillen und 30 regionale Medaillen inkl. LG).

Vereinsrekorde

Ein erfreuliches Bild bot die Saison 2015 in der Statistik der Vereinsrekorde: Nicht weniger als 28 Mal durfte ein neuer Rekord notiert werden, zwei Rekorde wurden egalisiert und zahlreiche neue Rekorde kamen durch neue Disziplinen und die LG hinzu. Die nachfolgende Tabelle zeigt hierzu die Übersicht:

Verbesserung Vereinsrekorde

50 m	U10W	Shirin Kerber	8.15 Sek.	bisher:	Julia Niederberger, 2009
60 m	Frauen	Julia Niederberger	8.18 Sek.		Julia Niederberger, 2013
80 m	Frauen	Julia Niederberger	10.37 Sek.		Julia Niederberger, 2014
600 m	Frauen	Tina Baumgartner	1:41.37 Min./Sek.		Tina Baumgartner, 2014
1000 m	U10W	Shirin Kerber	3:35.24 Min./Sek.		Nora Baumgartner, 2014
60 m Hü	U14W	Flavia Achermann	10.81 Sek.		Laura Birrer, 2005
80 m Hü	U16W	Julia Niederberger	12.80 Sek.		Manuela Amstad, 2006
Weit Zone	U16W	Celine Inglin	5.44 m		Julia Niederberger, 2013



Kugel 3 kg	U14W	Emma Meissner	8.97 m	Jeannine Würsch, 2002
Ball 200 g	U16W	Celine Inglin	54.65 m	Sabrina Imboden, 2012
Ball 200 g	U10W	Jill Arnold	27.63 m	Gina Niederberger, 2011
Fünfkampf	U16W	Julia Niederberger	3265 Pt	Sabrina Imboden, 2011
Dreikampf	U16W	Celine Inglin	2406 Pt	Sabrina Imboden, 2012
Dreikampf	U10W	Jill Arnold	1210 Pt	Nadine Strik, 2011
400 m	Männer	Ramon Christen	50.26 Sek.	Ramon Christen, 2014
800 m	U20M	Ramon Christen	1:55.42 Min./Sek.	Florian Lussy, 2012
1000 m	U20M	Ramon Christen	2:30.51 Min./Sek.	Florian Lussy, 2012
1500 m	Männer	Florian Lussy	3:53.54 Min./Sek.	Daniel Blättler, 2011
3000 m	Männer	Florian Lussy	8:35.90 Min./Sek.	Florian Lussy, 2014
5000 m	Männer	Florian Lussy	14:37.84 Min./Sek.	Florian Lussy, 2013
60 m Hü 91.4	U18M	Noah Risi	8.86 Sek.	Pascal Wullschleger, 2010
100 m Hü 84	U16M	Nino Portmann	14.80 Sek.	Ramon Christen, 2012
110 m Hü 91	U18M	Noah Risi	15.19 Sek.	Ramon Christen, 2014
Stabhoch	U18M	Noah Risi	3.50 m	Andi Truttmann, 2008
Stabhoch	U16M	Nino Portmann	2.90 m	Nino Portmann, 2014
Ball 200 g	U10M	Tim Jakob	30.45 m	Nino Portmann, 2009
Fünfkampf	U14M	Cédric Achermann	2408 Pt	Nino Portmann, 2012
Américaine	Männer	Florian Lussy		Christian Gloor
		Daniel Blättler		Daniel Blättler
		Remo Blättler	6:56.91 Min./Sek.	Pascal Imhof, 2009

Egalisierung Vereinsrekorde

Hoch	Frauen	Celine Inglin	1.55 m	= Laura Eggenschwiler, 2009
Weit	Frauen	Julia Niederberger	5.38 m	= Daniela Mahler, 1999

Neue Vereinsrekorde

Stabweit	U12W	Nora Baumgartner	3.48 m	–
Meile	Männer	Florian Lussy	4:20.16 Min./Sek.	–
60 m Hü 84.0	U16M	Nino Portmann	9.52 Sek.	–
6 x frei	U12M	Jonas Fischer, Jonas Gauch, André Briker, David Niederberger, Elias Fischer, Felix Mau	62.30 Sek.	–

Weitere LG-Staffelrekorde

5 x 80 m	U18W	mit Julia Niederberger und Celine Inglin	49.87 Sek.
3 x 1000 m	U16W	mit Tina Baumgartner	9:22.46 Min./Sek.
3 x 1000 m	U12W	mit Nora Baumgartner und Shirin Kerber	10:53.37 Min./Sek.



Wettkampfteilnahmen

Insgesamt enthielt der Wettkampfkalendar der Saison 2015 49 Wettkämpfe, die vor allem von den jüngeren Athlet/innen sehr zahlreich besucht wurden. (vgl. Tabelle) Nicht weniger als 949 Wettkampfteilnahmen kamen so über den ganzen Verein zustande – ein Rekordwert in der Geschichte der LA Nidwalden.

Jahr	U10 – U14	U16 +
2012	502	323
2013	480	339
2014	447	262
2015	665	284

Die vielen Wettkampfteilnahmen stellten das Leiterteam im Bereich Betreuung vor grosse Herausforderungen, welche u.a. dank der Zusammenarbeit mit der LG Unterwalden auch bei nicht LG-Anlässen einigermassen bewältigt werden konnte.

Trainingsorganisation

Auf die bewährten Konzepte zurückgegriffen wurde in den Trainingsgruppen Lauf, Fit for fun sowie im Samstagstraining, welches im Winterhalbjahr wieder in Büren stattfand. Jürg Eggerschwiler führte die Läufer/innen in gewohnt professioneller Manier und stimmte die Trainingspläne auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele der Athlet/innen ab. Bei den Fit for fun-Athlet/innen stand in diesem Jahr der Fun deutlich vor dem Fit und leider fiel die Gruppe auch aus disziplinarischen Gründen immer wieder negativ auf.

Verändert hat sich die Organisation in der Mehrkampfgruppe, die ab Oktober 2014 in die LG Unterwalden integriert wurde und fortan zwei Mal wöchentlich in Sarnen trainierte. Ein Training pro Woche wurde in der Regel in Stans zusammen mit der LA Nidwalden durchgeführt – im Winterhalbjahr vor allem im konditionellen Bereich, im Sommerhalbjahr unter der Leitung von Stefan Schuler und Christian Gloor im technischen Bereich. Christian war es dann auch, der sich in anderen Gefässen (z.B. Training am Samstag in Emmenbrücke) als LG-Trainer zur Verfügung stellte und die Koordination mit der LA Nidwalden übernahm.

Das Krafttraining im Eichli wurde wie bewährt am Mittwochabend durchgeführt, neu war mit Stefan in regelmässigen Abständen ein Trainer vor Ort, um die Athlet/innen zu betreuen. Die Gruppe Sprint unter der Leitung von Tobias Barmettler hatte neben dem Abgang von Pascal Wullschleger leider mit Verletzungssorgen zu kämpfen und neben Severin Niederberger verpasste auch Stig Segat fast die ganze Saison.

Daneben bewegten sich zahlreiche Athlet/innen in der Saison 2015 ausserhalb der oben beschriebenen Strukturen: Florian Lussy trainierte nach den Plänen seines persönlichen Trainers Gregi Boog und Simon Lussy hängte sich einmal wöchentlich der LG-Wurfgruppe unter Roger Müller an. Mirjam Niederberger, Lucia Mayer-Hofmann und Alexander Kerber



trainierten im Laufbereich vorwiegend selbstständig und Noah Risi machte jeweils am Samstag in Zürich ein Mehrkampftraining in der Gruppe von Sascha Karlen und Alain Piaget mit. Voraussichtlich ab nächster Saison werden sich aus der LA Nidwalden auch Stig Segat, Ramon Christen und Severin Niederberger der Gruppe anschliessen.

Trainingslager und TK-Sitzungen

Im April führte die LA Nidwalden das bewährte Trainingslager in Latsch unter der Leitung von Luzia Filliger und Jürg Eggerschwiler durch. Knapp 20 Nachwuchsathlet/innen nahmen in der Woche darauf im LG-Lager in Meilen teil und mit 10 Teilnehmer/innen war die LA Nidwalden auch im Sommer-Trainingslager in Uster (LG, ab U16) gut vertreten.

Um diese ganzen Gefässe zu koordinieren, hielt die Technische Kommission im Jahr 2015 u.a. vier Sitzungen ab.

Schlusswort

Zum Schluss möchten wir ein grosses Dankeschön aussprechen:

Allen Leiter/innen, die mit ihrem grossen Engagement über 100 Kindern und Jugendlichen aus Nidwalden eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ermöglichen, sie fördern, fordern und ihre eigenen Bedürfnisse zurücknehmen.

Allen Helfer/innen, Funktionär/innen und dem gesamten Vorstand, denn mit ihrer Arbeit schaffen sie die Voraussetzungen, dass wir überhaupt Leichtathletik betreiben können.

Der LG Unterwalden mit Koordinator Sandro Jöri für die tolle Zusammenarbeit.

Schliesslich auch allen Athlet/innen für die tolle Stimmung, die Einsatzbereitschaft und die guten Wettkampfergebnisse im 2015.

Wir freuen uns auf die Saison 2016!

Im Namen der TK: Daniel Blättler und Luzia Filliger



Mittwochs-Trainingsgruppe



Jahresrückblick Jugendleichtathletik

Dieses Jahr geht meine zweite Amtszeit als Hauptleiter der Jugendleichtathletik zu Ende und ich stelle mich für eine weitere Amtszeit zur Verfügung. Ich konnte in diesem Jahr auf Bestehendem aufbauen und dieses verbessern. Auch wenn nicht immer alles reibungslos verlief, darf ich auf ein gelungenes Jahr zurückblicken, in welchem wir vielen Kindern aus dem Kanton Nidwalden eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anbieten konnten.

Wie in den letzten Jahren bleibt es eine grosse Herausforderung, für die 70 bis 80 Kinder, welche wöchentlich am Freitag das Training besuchen, genügend Leiter/innen zu finden. Auch wenn die Gruppengrössen immer wieder an der oberen Grenze lagen, gings schliesslich doch fast immer auf und wir konnten den Kindern fordernde und abwechslungsreiche Trainings anbieten. Allen Leiter/innen, die mich im vergangenen Jahr dabei unterstützten, an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Die in der Saison 2013/14 vollzogene Neuorganisation der Kategorien U10, U12 und U14 mit den Hauptverantwortlichen Gisela Lussy (U10), Eveline Durrer (U12) und Jessica Schärli (U14, bis Mitte 2015) bewährte sich auch in der neuen Saison. Das Gremium trifft sich vier Mal jährlich, erstellt den Trainingsplan für die nächste Periode, erarbeitet Ideen für die Optimierung des Trainingsbetriebs und sucht Lösungen bei Problemen. Ich danke den drei Damen für die Unterstützung und die tolle Arbeit, welche sie leisten.

Auf November 2014 wurden weitere Änderungen eingeführt, die sich allesamt in der Praxis bewährt haben: Durch die Reduktion auf zwei Beitrittszeitpunkte (nach den Fasnachsterferien / Sommerferien) ist es nun besser möglich, das Training aufbauend zu gestalten. Auch die Pflicht, während der Saison mindestens drei Wettkämpfe zu bestreiten, hatte positive Auswirkungen auf die Motivation der Kinder.

Das Mittwochstraining für ambitionierte U14 ging unter der Leitung von Daniel Blättler in der Saison 2014/15 neue Wege, indem allen 17 interessierten Athlet/innen Zugang gewährt wurde. Durch die Unterstützung von Ramon Christen und Simon Lussy konnte weiter mit angenehmen Gruppengrössen gearbeitet werden und die Qualität des Trainings blieb im geforderten Bereich.

Leider nur wenig Zulauf fand im Herbst das traditionelle Polysportlager in Tenero in den Kategorien U10 und U12. Die U14-Athlet/innen waren dagegen zahlreich mit von der Partie, ebenso wie im Trainingslager mit der LG Unterwalden im Frühling. Im Hinblick auf die nächste Saison werde ich versuchen, das Tenerolager vor allem den jüngeren Athlet/innen wieder schmackhafter zu machen.

Die grösste Dringlichkeit besteht im Hinblick auf die nächste Saison aber beim Problem Leitermangel, welcher sich wiederum abzeichnet. Mit einem Antrag zu Händen der GV 2015 sollen die Leiterbeiträge erhöht werden, womit es auch für Lehrlinge und Studenten attraktiver werden sollte Trainings zu leiten und Wettkämpfe zu betreuen. Wenn sich in dieser Hinsicht allerdings nichts verbessert, werden wir im Notfall gezwungen sein, die Anzahl der Kinder zu begrenzen und einen Aufnahmestopp einzuführen.

Sehr gute Wettkampfergebnisse wurden von März bis September erreicht: Die erfolgreichsten Athlet/innen waren in diesem Jahr Cédric Achermann mit einer Silbermedaille an der Regionalmeisterschaften, Navid Kerber mit einer Bronzemedaille am Mille Gruyère Final und Shirin Kerber mit eine Goldmedaille an den Cross-Schweizermeisterschaften. An den Innerschweizermeisterschaften holten wir 10 Medaillen, eine Medaille weniger wie letztes Jahr, dafür eine Goldene mehr. Die erfolgreichen Athleten holten ihre Medaillen im



Sprint (Cédric Achermann), in den Laufdisziplinen (Navid Kerber, Nadine Strik, Loris Buser, Marlana Jurt, Janis Zimmermann und Nora Baumgartner) und in den Wurfdisziplinen (2x Cédric Achermann und Simon Fischer). Leider schafften wir keinen Medaillenerfolg in den Sprungdisziplinen.

Auch an den Teamwettkämpfen durften wir zusammen mit der LG Unterwalden mehrere schöne Erfolge feiern: So reichte es beim UBS Kids Cup Team für die Finalqualifikation bei den U14 Jungs. Bei der Innerschweizer Staffelleisterschaften stellten wir neun LG-übergreifende Mannschaften, von welchen schliesslich sieben eine Medaille holten. Weitere zwei Medaillen holten wir an den Innerschweizer Crossmeisterschaften.

Die einzelnen Resultate sind den entsprechenden Homepage- oder LA-Sprint-Beiträgen zu entnehmen und die Bestenliste sowie die Liste der Podestplätze und SM-Starts findet man im Jahrbuch.

Stig Segat, Chef Jugendleichtathletik

1 Jahr LG-Mehrkampfgruppe: Ein Rück- und Ausblick mit Julia Niederberger und Nino Portmann

von: Daniel Blättler

Im Sommer 2014 entschieden sich die Verantwortlichen der LA Nidwalden, grünes Licht für die Bildung einer LG-übergreifenden Mehrkampfgruppe zu geben. Unter der Leitung von Sandro Jöri trainierten in Folge mehrere Nidwaldner Athlet/innen zwei mal wöchentlich in Sarnen, während ein Training weiterhin in Nidwalden absolviert wurde.

Nino Portmann und Julia Niederberger stellten sich aus der Mehrkampfgruppe grosszügigerweise zur Verfügung, um nachfolgend aus dem vergangenen Jahr zu berichten:

Dani: Julia und Nino, wieso habt ihr euch im Herbst 2014 für den Beitritt zur Mehrkampfgruppe entschieden?

Julia: In Obwalden gab es viele gleichaltrige, die sehr gut waren. Da ich gerne mehr und gezielter trainieren wollte, entschloss ich mich, nach OW zu gehen.

Nino: Ja, da Stimme ich dir zu, Julia, und es war auch eine gute Chance, um einen weiteren Schritt zu gehen, um mehr profitieren zu können.

Dani: Wie war die Struktur des Trainings im Winterhalbjahr? Wie häufig, wo und mit welchen Leiter/innen habt ihr trainiert?

Julia: Am Montag in OW mit Sandro und André im Laufgang, am Dienstag in NW und am Donnerstag in OW, zuerst draussen joggen gehen, dann in den Laufgang und nachher in die Halle Cher meistens mit Sandro, Thomi oder André. Manchmal machte ich am Samstag ein weiteres Training in Emmen.

Nino: Ja, und bei mir war meistens am Samstag in Emmen Stabhoch Training.

Dani: Wie habt ihr euch mit den Transporten nach Sarnen und Emmen organisiert?

Nino: Wir haben eine Fahrgemeinschaft gebildet und unsere Eltern wechselten sich immer ab mit dem Fahren. Jetzt, da wir mit der Lehre begonnen haben, gehen wir auch manchmal direkt ins Training mit dem ÖV. Manchmal half uns auch Sandro aus und nahm uns mit nach Obwalden oder Emmen, da er in Ennetbürgen arbeitet.



Dani: Die ersten Wettkämpfe habt ihr dann bereits im Winter bestritten. Für dich, Nino, gings in die Halle, wo du unter anderem mit 5 m im Weitsprung und 2.70 m im Stabhochsprung erste Resultate erzielt hast. Wie zufrieden bist du rückblickend mit deiner Hallensaison?

Nino: Ich denke, es war eine gute Standortbestimmung für mich. Mit den Resultaten war ich aber nur mässig zufrieden. Es war meine erste Hallensaison und eine gute und neue Erfahrung für mich.

Dani: Julia, für dich war der Höhepunkt im Winter nochmals der UBS Kids Cup Team, wo du dich mit dem U16-Mädchenteam für den Final in Oberriet qualifizieren konntest. Welchen Stellenwert hatte dieser Wettkampf, bei welchem du vor 6 Jahren zuoberst auf dem Treppchen stehen konntest?

Julia: Für mich war der UBS Kids Cup Team sicherlich nochmal ein Highlight. Wir waren eine super Gruppe und es machte grossen Spass. Ausserdem war es ja das letzte Mal, dass wir teilnehmen durften...

Dani: ...und mit dem 7. Rang nochmal ein tolles Resultat herausgelaufen seid. Es folgten am Quer durch Zug ein guter 2. Rang durch das Mädchenteam und Rang 4 für die Jungs. Welche Ziele habt ihr euch im Frühling für die Outdoorsaison gesetzt?

Julia: Im Frühling war es für mich wichtig herauszufinden, wo ich stehe und wo ich mich noch verbessern kann. Ausserdem wollte ich mich an div. Meetings im Frühling optimal auf die EKM und die Regionenmeisterschaften vorbereiten.

Nino: Ich startete auch an diversen Meetings, um mich auf die EKM oder Regionen vorzubereiten. Meine grössten Ziele waren aber, die Limiten für die SM im Sprint und beim Weitsprung zu holen. Dies gelang mir dann beides an der EKM, worüber ich sehr glücklich war.

Dani: Mit deinen 9.93 Sek. über 80 m resp. 5.71 m im Weitsprung hast du dich in der ewigen LA-Bestenliste U16 dann auch auf die Ränge 7 (80 m) resp. 4 (Weitsprung) vorgearbeitet. Sogar U16-Vereinsrekorde aufgestellt hast du in den Disziplinen 110 m Hürden in 14:80 Sek. und im Stabhochsprung mit 2.90 m. Wie zufrieden bist du mit diesen Resultaten?

Nino: Ich konnte mich in den meisten Disziplinen steigern im Vergleich zum letzten Jahr, deswegen bin ich eigentlich zufrieden.

Dani: Julia – mit 5.38 m hast du letzte Saison im Weitsprung den 16 Jahre alten Wert von Daniela Mahler egalisiert – und dies wohlgemerkt als U16-Athletin. Daneben hast



du in 10.38 Sek. auch im Sprint einen neuen U16-Vereinsrekord geholt und dich in Disziplinen wie Hürden, Diskus und Kugel deutlich verbessert. Wie zufrieden bist du rückblickend mit deiner Saison?

Julia: Wenn ich ehrlich bin, war ich während der Saison nicht besonders zufrieden mit meinen Resultaten, da ich häufig nicht optimal trainieren konnte (Verletzung). Jetzt, am Ende der Saison, muss ich sagen, dass ich im Grossen und Ganzen doch sehr zufrieden bin.

Dani: *... und mit deinem Sieg am Mehrkampf in Hochdorf hast du zum Abschluss der Saison noch einen tollen letzten Wettkampf gezeigt.*

Zurück zur Organisation des Trainings: Im Verlauf des Sommerhalbjahrs sah ich euch je länger je seltener zusammen trainieren. Was waren die Überlegungen dahinter, dass das Training immer mehr in den beiden Gruppen Sandro (mit Nino) resp. Thomi (mit Julia) organisiert wurde?

Julia: Ich glaube, seit dem Trainingslager in Meilen bildeten sich diese Gruppen. Wir trainierten danach fast immer in der gleichen Gruppe (Dienstag und Donnerstag). Im Winter waren wir aber praktisch immer bei anderen Trainern (z.B. Hochspringer bei Thomi, Sprung bei André oder Wurf bei Sandro... je nachdem).

Dani: *Was waren aus deiner Sicht die Vorteile der Neuorganisation?*

Nino: Am Anfang waren sehr viele Athleten zusammen und mit dieser Aufteilung wusste man besser, wer für dich zuständig ist. Der Trainer hatte auch mehr Zeit für dich, weil er bei weniger Athleten schauen musste. Damit konnten wir alle profitieren.

Julia: Für mich war auch der Vorteil, dass wir eine viel kleinere Gruppe waren. Dadurch profitierten wir natürlich sehr. Ausserdem hatten wir einen sehr guten Zusammenhalt innerhalb des Teams.

Dani: *Eine weitere Veränderung erfolgte für euch beide im August mit dem Beginn der Lehre (Nino Fachmann Bewegung & Gesundheitsförderung in Stans, Julia Polygrafin in Dallenwil). Mit welchen Herausforderungen wart ihr in den beiden letzten Monaten konfrontiert und wie seid ihr mit diesen umgegangen?*

Julia: Man hat nun viel weniger Zeit und muss oft direkt von der Arbeit oder von der Schule ins Training. Man nimmt dann halt am Morgen die Trainings Sachen für den Abend mit. Am Anfang war es ein bisschen «stressig» und neu... aber mittlerweile hat man sich schon daran gewöhnt. Ausserdem muss man seine Zeit gut managen mit arbeiten, lernen, Hausaufgaben, Training, Freizeit...

Dani: *Nun zum Ausblick: Was werdet ihr im Training im Hinblick auf die nächste Saison (ihr seid ja nun U18) verändern? Habt ihr euch allenfalls schon Ziele für die nächste Saison gesetzt?*

Nino: Verändern werden wir nicht viel, ausser das wir uns mit den neuen Gewichten und Distanzen auseinandersetzen werden. Ich habe mir noch nicht all zu grosse Ziele gesetzt. Ein Ziel ist es sicher wieder, die SM-Limiten zu erreichen für die selben Disziplinen wie in diesem Jahr. Ich freue mich auf die kommende Saison und die neuen Herausforderungen.

Julia: Bei mir wird sich schon einiges verändern. Ich trainiere neu praktisch immer bei Thomi und das 4 – 5 mal in der Woche. Mein Ziel ist ein sauberer Aufbau im Winter um möglichst verletzungsfrei in die Aussensaison zu starten. Ich freue mich vor allem auf die neue Disziplin; 200 m.

Dani: *Herzlichen Dank euch für das informative Interview. Ich wünsche euch im Namen des Vereins viel Erfolg für die kommende Saison.*



Trainingslager LG Unterwalden in Uster

Unter der Leitung von Sandro Jöri nutzten über 25 Athlet/innen aus verschiedenen Trainingsgruppen die letzte Juliwoche zur seriösen Vorbereitung der zweiten Saisonhälfte. Nachdem die Nidwaldner Fraktion bei der ersten Durchführung 2014 mit fünf Leuten noch relativ klein war, stellte man dieses Jahr mit 10 Personen bereits rund einen Drittel der Anwesenden.

Für den Trainingsbetrieb wurden eine Gruppe Mehrkampf, eine Gruppe Wurf sowie eine Gruppe Lauf gebildet, wobei die Grenzen relativ fließend waren und auf individuelle Bedürfnisse resp. Disziplinenkombinationen Rücksicht genommen wurde. Für die technischen Disziplinen hatte Sandro selber die Verantwortung, dabei wurde er im Verlauf der Woche nacheinander von Christian Gloor, Joza Allamand, André Kiser und Thomi Rymann unterstützt. Auf Seite der Läufer/innen hatten Florian Lussy und Daniel Blättler die Co-Leitung, was beiden ermöglichte, im Hinblick auf die Schweizermeisterschaft auch dem eigenen Training nachzugehen.

Obwohl die Anlagen in Uster nicht alle unsere Bedürfnisse abdeckte und der «heilige Rasen» weder mit Speerwerfen noch mit barfuss Auslaufen kompatibel war – wir dürfen auf eine tolle Woche zurückblicken. Es wurde qualitativ gut trainiert, der Erholung wurde viel Gewicht geschenkt und immer wieder konnte man feststellen, dass die ehemaligen Vereinsgrenzen inzwischen ihre Bedeutung verloren haben. Sandro führte in gekonnter Manier durch die Woche und auch an den Abenden durften wir mit Minigolf, Filmabend,





Fotochallenge, ABC DRS3, Lagerfeuer und vielen Desserts (der ominöse Balken auf der Nahrungsmittelpyramide ;-) viele tolle Stunden verbringen. Für letztere waren mit Ruth Suter und Trudi Wallimann zwei experimentierfreudige Frauen in der Küche verantwortlich, welche ihren Job hervorragend machten.

Zur Freude der Läufer/innen kam mit Mirko Blättler auch ein Athlet mit nach Uster, der nach seiner Fersenoperation (abschleifen des überstehenden Knochens Ende Juni) wieder beginnen konnte, alternative Trainings zu machen. Mirko trainierte fleissig auf dem Velo, im Wasser, an seiner Beweglichkeit und Stabilisation. Nebenbei unterstützte er die Läufer mit Velobegleitung auf der Bahn – jedenfalls so lange, bis auch dies durch den Abwart untersagt wurde... Auch zum ersten Mal mit dabei in Uster war Simon Lussy, der sich über die grosse Wurfgruppe freute und sich gegenseitig mit Julian Suter und Roy Imfeld zu Höchstleistungen anspornte. Der gegenteilige Effekt schien dann allerdings beim Ausführen der Dehnübungen einzutreffen, wo sich die Girls doch deutlich seriöser zeigten...

In der Mehrkampfgruppe waren von Nidwaldner Seite mit Julia Niederberger, Nino Portmann und Fabio Christen drei Athlet/innen mit von der Partie. Sven Marti und Rahel Blättler trainierten ausschliesslich bei den Läufer/innen und Tina Baumgartner wechselte nach Bedarf zwischen den beiden Gruppen hin und her. Auch sie können allesamt auf ein gelungenes Trainingslager zurückblicken und so darf man im Hinblick auf die Wettkämpfe im August/September sicher nochmals auf zahlreiche neue PBs und allenfalls sogar auf eine Medaille hoffen ;-)

Daniel Blättler





Durchgezogene Bilanz an den Schweizermeisterschaften der Aktiven

Die LA Nidwalden war am 7. und 8. August in Zug mit den drei Läufern Ramon Christen (800 m), Daniel Blättler (1500 m) und Florian Lussy (5000 m) am Start.

Für Ramon waren es die ersten Aktiv-Schweizermeisterschaften und es ging ihm vor allem darum, Wettkampferfahrung zu sammeln. So lief er das Rennen voll aus dem Training heraus – weilte er doch die vergangenen 2 Wochen im Trainingslager in St. Moritz. Bei heissen Temperaturen wurde er zusammen mit dem letztjährigen SM-2. Roli Christen in die erste Serie eingeteilt, wo bereits auf den ersten 200 m die Post abging. Ramon liess sich nicht stressen, reihte sich als Neunter ein und zeigte in Folge einen soliden Wettkampf. In der zweiten Runde zog er an zwei Konkurrenten vorbei und erreichte das Ziel in guten 1:56.87 Min./Sek. als Siebter. Damit lief Ramon nur einige Zehntel über seiner 800 m-PB. Die Form stimmt also im Hinblick auf das Saisonziel an der U20-SM in zwei Wochen in Basel.

Auch in St. Moritz im Trainingslager – allerdings zwei Wochen früher – war Daniel Blättler, der es nicht weniger als 14 Jahre nach seiner ersten SM (damals auch in Zug) nochmals über 1500 m wissen wollte. Da die Limite bei den Aktiven jeweils zwei Jahre zurück gültig ist, musste er im Frühling kein schnelles Rennen laufen und konnte das Training optimal auf die SM ausrichten. Mit einem 1000 m-Lauf eine Woche vor der SM in 2:33 Min./



Ramon Christen



Daniel Blättler (345)



Sek. zeigte er dann, dass die Form stimmt und so war die Motivation im Hinblick auf die Schweizermeisterschaften gross. Dani ging das Rennen gewohnt defensiv an und hielt nach einer Bummelstrecke von 200 – 500 m auf der nachfolgenden 62er-Runde gut den Anschluss. Er machte dabei mehrere Ränge gut und war eingangs Schlussrunde noch immer an der Spitzengruppe dran. Nun fehlte etwas die Schnelligkeit, um das gesteigerte Tempo mitgehen zu können, doch mit einer 64er-Schlussrunde wurde Dani schliesslich in 4:00.53 Min./Sek. guter Siebter in diesem ersten Vorlauf. Damit verpasste er die Finalquali um lediglich drei Sekunden – lief aber zu seiner Zufriedenheit so schnell wie seit drei Jahren nicht mehr.

Als dritter Nidwaldner startete am Samstagabend schliesslich Florian Lussy über zwölf-einhalb Bahnstunden. Mit seiner in Koblenz (DEU) gelaufenen Zeit von 14:37 Min./Sek. wurde er zum Kreis der erweiterten Medaillenanwärter gezählt – dementsprechend seriös bereitete er sich auch auf den Wettkampf vor. Bei angenehmen Temperaturen startete das 29er-Feld den Wettkampf überraschend schnell, da Vorjahressieger Andreas Kempf einen Vereinskollegen als Tempomacher engagiert hatte. Florian hielt das Tempo auf den ersten zwei Kilometern (die Spitze passierte bei 5:45) gut mit, im Anschluss wurden die Beine von Runde zu Runde schwerer und der Abstand zur Spitzengruppe vergrösserte sich zusehends. Die 3000 m passierte Florian noch in 8:50 Min., im Anschluss entschied er sich – wie insgesamt 7 seiner Konkurrenten – das Rennen aufzugeben.

Daniel Blättler



Florian Lussy



Schweizermeisterschaften Mehrkampf, 15./16. August

Gleich vier Athlet/innen der LA Nidwalden – und damit so viele wie noch nie – stellten sich in Lausanne der Herausforderung Mehrkampf-SM. Mit Nino Portmann, Celine Inglin und Julia Niederberger stammten drei davon aus der Anfang Saison gegründeten LG-Mehrkampfgruppe unter der Leitung von Sandro Jöri und Thomi Rymann. Als Vierter mit von der Partie war Noah Risi, der seine Vorbereitung mit Sascha Karlen absolvierte.



Die beste Platzierung des Quartetts erreichte Julia mit einer über alle Disziplinen hinweg soliden Leistung bei den U16 Mädchen. Sie wurde gute 7. und stellte mit 3047 Pt einen neuen Vereinsrekord im Fünfkampf auf. Noch vor der letzten Disziplin, dem 1000 m-Lauf, war ihr Vereinskollegin Celine (mit starken 1.54 m im Hochsprung) dicht an den Fersen. Diese erwischte dann über 1000 m einen schlechten Tag und beendete den Wettkampf als 15. im Mittelfeld.

Ebenfalls einen Platz im Mittelfeld erreichten Noah als 14. im U18-Zehnkampf und Nino als 16. im U16-Sechskampf. Noah, der vor Jahresfrist noch auf 4643 Zähler kam, steigerte sich in fast allen Disziplinen und verpasste mit 5321 Punkten den Vereinsrekord von Ramon Christen nur knapp. Besonders erfreulich waren die Leistungen im Stabhochsprung mit 3.50 m sowie über 110 m Hürden mit 15.43 Sek. Auch Nino gelang ein ausgezeichneter Wettkampf und mit 3335 Punkten überbot er Noahs U16-Rekord aus dem Jahr 2013 um über 700 Punkte.

Gratulation allen Athlet/innen und Trainern zu den hervorragenden Leistungen!

Auszug aus der Rangliste:

7. Rang U16W: Niederberger Julia – 3047 Pt

80 (10.58 / 0.4, 745), LONGUEUR (5.05 / 0.0, 746), POIDS3.00 (8.96, 521), HAUTEUR (1.42, 631), 1000 (3:43.36, 404)

14. Rang U18M: Risi Noah – 5321 Pt

100 (12.00 / -0.6, 651), LONGUEUR (5.82 / -0.6, 548), POIDS5.00 (9.19, 437), HAUTEUR (1.67, 520), 400 (54.86, 604), 110H91.4 (15.43 / -0.6, 798), DISQUE1.50 (20.80, 287), PERCHE (3.50, 482), JAVELOT700 (36.76, 395), 1500 (4:53.34, 599)

15. Rang U16W: Inglin Celine – 2752 Pt

80 (11.00 / 0.0, 650), LONGUEUR (4.85 / 0.0, 703), POIDS3.00 (8.14, 470), HAUTEUR (1.54, 744), 1000 (4:17.26, 185)

16. Rang U16M: Portmann Nino – 3335 Pt

100H84.0 (15.26 / 0.3, 733), LONGUEUR (5.34 / -0.4, 632), POIDS4.00 (9.57, 523), HAUTEUR (1.56, 593), DISQUE1.00 (26.92, 466), 1000 (3:28.95, 388)

Daniel Blättler



Sommermeeting Sarnen, 23. August

Bereits zum achten Mal ging unter dem Patronat der LG Unterwalden in Sarnen das Meeting über die Bühne. Als OK-Chef fungierte der Alpnacher Christophe Schmutz, mit Pia Christen (Personalverantwortliche) hatte die LA Nidwalden nach dem Ausscheiden von Franz Hess vor zwei Jahren erstmals wieder einen Posten im Vorstand inne. Auch zahlreiche Eltern packten als Kampfrichter, in der Festwirtschaft oder als Helfer/innen tatkräftig mit an, so dass das mit über 500 Athlet/innen gut besetzte Meeting reibungslos über die Bühne gehen konnte.

Petrus war den Athlet/innen dieses Jahr gut gesinnt und die befürchtete Front am Mittag verpasste die Anlage deutlich. Bei angenehmen Temperaturen waren die Bedingungen also optimal für gute Weiten und schnelle Zeiten.

Solche wurden allerdings bereits am Freitagabend erreicht, als mit dem Stabhochsprungwettkampf und dem Volkskugelstossen ein «Vorprogramm» durchgeführt wurde. Simon Lussy belegte dabei als bester Nidwaldner im Kugelstossen den guten 14. Rang, Fabio Christen übersprang im Stabhochsprung zum ersten Mal die Höhe von 2.50 m.

Am Sonntag waren dann über 20 Athlet/innen der LA Nidwalden in Sarnen am Start. Bei den Aktiven war dabei vor allem der 800 m-Lauf von Interesse, bei welchem mit Ramon Christen, Florian Lussy, Daniel Blättler und Remo Blättler gleich vier Nidwaldner auf der Startliste auftauchten. In Abwesenheit der restlichen Innerschweizer Läufer (die meisten waren am Vortag in Jona am Start) war das Rennen für Ramon, Florian und Remo die Hauptprobe für die Schweizermeisterschaften, während Dani sich als Tempomacher für die ersten 450 m zur Verfügung stellte. Der Plan ging auf und nach einer ersten schnellen Runde lief Ramon im Alleingang in 1:55.44 Min./Sek. zur neuen persönlichen Bestzeit. Florian, der auf der Schlussgerade noch kräftig aufholte, erreichte das Ziel in 1:56.87 Min./Sek. und wurde damit vor Remo Zweiter, der in 2:04.22 auch eine deutliche neue PB aufstellte.

In den Laufdisziplinen wurden in Sarnen weitere gute Resultate aufgestellt: Rahel Blättler lief über 800 m in 2:27.34 Min./Sek. eine neue PB, ebenso Navid Kerber in 3:05.86 über 1000 m. Bei den U12 lief Nora Baumgartner über 600 m knapp unter 2 Minuten, David Niederberger verpasste diese Marke in 2:00.31 Min./Sek. nur knapp.

Im Sprint verpasste Kim Lenoir die U20 SM-Limite in 11.85 Sek. leider deutlich. Mehr Erfolg hatten Julia Niederberger und Tina Baumgartner, die in 10.54 Sek. resp. 10.88 Sek. ihre gute Form unter Beweis stellten. Keinen guten Tag erwischte dagegen Celine Inglin, die nur knapp unter 11 Sek. blieb. Auch nicht ganz nach Wunsch lief den Girls der Weitsprung, wo Weiten knapp unter 5 m erreicht wurden.

Bei den U16 Jungs zeigte Nino Portmann in 10.17 Sek./80 m, und 15.27 Sek./100 Hü sehr gute Rennen, während es im Weitsprung mit 5.21 m auch bei ihm nur mässig klappte. Zur Zufriedenheit gelang diese Disziplin dafür den drei U14-Athlet/innen Cedric Achermann (4.71 m), Simon Fischer (4.62 m) und Jasmin Gauch (4.38 m). Cedric stellte des Weiteren eine neue PB im Hürdenlaufen (13.81 Sek.) und Simon eine neue PB im Kugelstossen (10.05 m) auf.

Im Wurfbereich zeigte Simon Lussy als SM-Hauptprobe einen Wurf auf 12.14 m mit der 5 kg-Kugel. Emma Meissner (U14) warf auf 8.38 m und verbesserte damit ihre PB bereits zum dritten Mal in dieser Saison.

Daniel Blättler



Nora Baumgartner



Fabio Christen



Joël Lenzlinger



Lynn Rohrer



Jonas Fischer



Ramon Christen, Daniel Blättler, Remo Blättler



Simon Lussy



Jonas Gauch



Rahel Blättler



Nino Baumgartner



Athletenportrait: Noah Risi

Geburtsdatum: 9.8.1998

Wohnort: Emmetten

Beruf: Innendekorateur
Richtung Polstern

Hobbies: Leichtathletik,
Ski fahren

Haupt- bzw. Lieblingsdisziplinen:
Meine Hauptdisziplin ist der 10-Kampf,
meine Lieblingsdisziplin ist 110 m Hürden

Grösste Erfolge:

In 110 m Hürden:

1. Rang an der Regionenmeisterschaft
1. Rang an der Innerschweizermeisterschaft
5. Rang an der SM in Riehen



Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?

Meine Eltern schickten mich in die Leichtathletik, weil ich «meys Fidlä Deheimä niä ha chennä stiuä hebä»!

Welches sind Deine Vorbilder? Weshalb?

Meine älteren Team-Kollegen. Sie motivieren mich durch ihre freudige, sportliche Art.

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

Die Kameradschaft und das ständige Ziel höher, weiter und schneller zu sein, spornt mich an.

Welches sind Deine nächsten/längerfristigen Ziele?

In die Top 10 der Schweizer Jahresbestenliste über 110 m Hürden.

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

Ich betreibe mit sehr viel Freude Sport. Ich will mich in der Technik in verschiedenen Disziplinen verbessern.



Schweizermeisterschaften Nachwuchs 29. und 30. August 2015 in Basel und Riehen

Durchzogene Bilanz – Florian Lussy gewinnt Bronze

Es gibt immer wieder Tage, an denen läuft es einfach nicht wie gewünscht. Dies mussten leider einige unserer Athleten an der Nachwuchs-SM in Basel und Riehen feststellen, wenn sie denn überhaupt soweit kamen. Damit wären wir bereits beim grössten Pechvogel. Remo Blättler hatte sich die Qualifikation für die SM dank guter Resultate mehr als verdient. Trotz genügend grosser Reserve für die Anreise hat ein Personenunfall die SBB-Strecke zwischen Luzern und Sursee für mehr als zwei Stunden lahmgelegt. Der Start des U20 Rennens über 3000 m war damit verpasst.

Über 800 m der U20 wurde kurzfristig direkt der Final ausgetragen, weil sich einige Angemeldete zurückgezogen haben. Ramon Christen war bis auf die Zielgerade beim Kampf um die Medaillen mit dabei. Erst am Schluss musste er sich noch auf den vierten Rang verdrängen lassen. Seine persönliche Bestleistung von 1:55,42 verpasste er dabei um lediglich 6 Hundertstelsekunden.

Florian Lussy (U23) konnte in einem von der Taktik geprägten Lauf auch über die 1500 m überzeugen. Dem 5000 m-Läufer hat am Schluss gegen die 1500 m-Spezialisten die Endschwindigkeit gefehlt. Aber den Finish um die Bronzemedaille konnte er in 4:06,02 klar zu seinen Gunsten entscheiden.

Julia Niederberger (10,65 Sek.) und Celine Inglin (10,78 Sek.) blieben im 80 m-Vorlauf der U16 hängen. Gleich erging es Julia auch über die 80 m Hürden (13.10 Sek.). Weit besser lief es dafür im Weitsprung, wo Julia mit persönlicher Bestleistung (5,38 m) und Rang 5 glänzte. Auch Tina Baumgartner lief es im Weitsprung hervorragend (Rang 9, PB mit 5,22 m). Celine lief es auch hier nicht nach Wunsch (4,78 m), genauso wie Julia beim Diskus (20,68 m).

Tina Baumgartner gehörte beim 600 m ebenfalls zu den Pechvögeln. Zuerst musste sie das Feld nach einem Sturz ohne Selbstverschulden von hinten wieder aufrollen. Dann fehlten bei der Schlusszeit von 1:42,79 nur gerade 0,32 Sek. für den Finaleinzug.

Über 1500 m konnte sich Rahel Blättler (U18) souverän für den Final qualifizieren. Dabei lief sie eine klare neue persönliche Bestleistung mit 5:01,97. Im Final riskierte sie viel, konnte aber das Tempo nicht ganz halten und landete auf dem guten 8. Rang. Daphne Bösch (U18) lief über 3000 m mit 11:41,28 im Rahmen der Möglichkeiten.

Seine grossen Fortschritte umsetzen konnte Noah Risi (U18) über 110 m Hürden. Nach persönlicher Bestleistung im Vorlauf (15,19 Sek.) überstand er auch den Halbfinal dank Verzicht eines Konkurrenten und landete schliesslich im Final auf dem tollen 5. Rang.

Simon Lussy (U16) gelang im Kugelstossen seine zweitbeste Weite (12,16 m). Ohne zählbares Resultat blieb Nino Portmann über 80 m sowie im Weitsprung. Im Stabhochsprung übersprang er 2,90 m, über 100 m Hürden hiess der Vorlauf mit 15,47 Sek. Endstation.

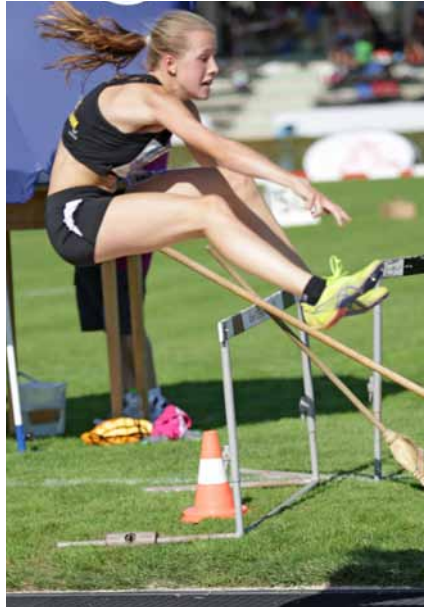
Jürg Eggerschwiler



Schweizermeisterschaften Nachwuchs



Florian Lussy (401)



Tina Baumgartner



Nino Portmann



Daphne Bösch



Celine Inglin



Ramon Christen



29. und 30. August in Basel und Riehen



Noah Risi

Rahel Blättler



Simon Lussy

Julia Niederberger



What a evening! Weltklasse Zürich war weltklasse!

Bereits als im Herbst 2014 klar wurde, dass mit Navid Kerber und Nadine Strik zwei Nidwaldner/innen an Weltklasse Zürich vertreten sein würden, wussten wir: Da müssen wir auch hin! Schliesslich waren es über 30 Athlet/innen, Trainer und Eltern aus dem Umfeld der LA Nidwalden, die am Donnerstagabend, 2. September den Weg nach Zürich antraten. Während sich die fast vollzählig anwesende U14-Gruppe im Stehplatzbereich einreihete, gönnte sich die Gruppe um Stig Segat einen Abend im Sitzplatzbereich.

Navid und Nadine hatten sich die Qualifikation für das 1000 m-Verfolgungsrennen mit ihrer Top 4-Platzierung im Mille Gruyère letzten Herbst geholt. Der Modus des Rennens funktionierte so, dass die Jahrgänge 1999 – 2004 (Knaben und Mädchen getrennt) gegeneinander antraten – jedoch die Strecke dem Alter entsprechend gekürzt wurde. So hatten die jüngsten Jungs lediglich ca. 825 m zu laufen, Jahrgang 03 folgte mit 860 m, Jahrgang 02 mit 895 m etc. Trotz des Altersunterschieds war so für ein spannendes Rennen garantiert, was bei den Jungs alle Erwartungen erfüllte: Denn erst auf den letzten 100 m schob sich der spätere Sieger (Jg 99) am Führenden (Jg 04) vorbei und konnte die Challenge so für sich entscheiden.

Navid machte im zweitvordersten Block von Beginn an Tempo und versuchte ambitioniert, die Lücke zu den 04ern zu schliessen. Nach schnellen ersten 200 m nahm er etwas Tempo heraus, worauf sich die 03er-Gruppe wieder zusammenschloss und gemeinsam Jagd auf die schnellen 04er machte. Hinten im Feld ging die Post entsprechend schneller ab, doch bald wurde klar, dass nur einer die Chance hatte, nach vorne zu laufen – der spätere Sieger Moise Rususuruka. Was folgte waren spannende letzte 400 m, auf welchen sich Navid super behauptete, den Sprint gegen die anderen 03 für sich entschied und bis auf eine Sekunde an den schnellsten 04er herankam. Hinter einem weiteren 04er sowie dem späteren Sieger wurde er damit schliesslich hervorragender Vierter – auch mit der Zeit (2:37.58 auf 860 m) durfte er zufrieden sein.

Während sich das Rennen der Jungs also äusserst spannend präsentierte, reduzierten die Organisatoren im Mädchenrennen unverständlicherweise die Abstände deutlich, was dazu führte, dass die spätere Siegerin Delia Sclabas nach etwas mehr als einer Runde bereits die gesamte Konkurrenz überholt hatte. Auch gegen die anderen schnellen 00/01er hatten die Jüngerer keine Chance – zu klein war ihr Vorsprung. Nadine Strik startete im 02er-Block schnell und reihte sich mutig an der zweiten Stelle ein. Bald wurde aber klar, dass sie den Exploit vom letzten Herbst nicht mehr würde wiederholen können und sinnvollerweise nahm sie bereits auf der zweiten Runde deutlich an Tempo heraus. Nadine wurde von zahlreichen Gegner/innen überholt, hatte die 02er-Athlet/innen aber noch immer im Griff. Es folgte eine starke Zielgerade und mit Rang 17 von 23 Startenden erreichte sie das Ziel in einer Zeit von 3:16.97. Klar – da wäre bei einer optimaleren Vorbereitung ohne Verletzungen mehr möglich gewesen, doch die Beckenriederin nahm's sportlich und freute sich nach dem soliden Rennen auf den Rest des Abends.

Eines Abends, der noch jede Menge Leckerbissen bereithielt und die angereisten Nidwaldner Fans nicht enttäuschte: Ob die 400 m Hürden von Kariem Hussein, die 4 x 100 m Frauenstaffel, die Hochspringer, die gleich vor den Stehplätzen ihre Faxen machten oder das 3000 m-Rennen der Frauen mit drei Weltmeisterinnen – Weltklasse Zürich war weltklasse und wir waren dabei ;-). Den Abschluss machte die Diamond League-Preisverleihung, Bastian Baker mit einer Performance bei Dunkelheit sowie ein kleines aber feines Feuerwerk.

Daniel Blättler



UBS Kids Cup Schweizer-Final in Zürich

Bereits zum fünften Mal wurde der UBS Kids Cup durchgeführt und auch in diesem Jahr reisten die besten Athleten der Schweiz nach Zürich an den Schweizer-Final.

Mittels Regionalauscheidungen und Kantonalfinals wurden aus über 120'000 Kindern die besten jedes Kantons ermittelt und dementsprechend gross war die Konkurrenz in Zürich.

Von der LA Nidwalden hatten Navid und Shirin Kerber, Nicole und Kaya Niederberger, Celine Inglin und Jill Arnold die Ehre, unseren Kanton zu vertreten.

Am besten gelang dies Jill. Wie auch schon in vergangenen Jahren, liess sie sich von der grossen Konkurrenz nicht beeindrucken und zeigte allen, dass sie mit den besten ihres Jahrganges mithalten kann. Sie blieb nur gerade 11 Punkte hinter ihrer PB und erreichte den einzigen Nidwaldner Top-ten-Platz mit dem 8. Rang.

Celine startete mit einer guten Sprintzeit in den Dreikampf. Leider aber misslang der Ballwurf. Sie blieb 8 m unter ihrer PB, was sie rund 120 Punkte kostete. Diese konnte sie leider im Weitsprung nicht mehr aufholen. So verpasste sie die Top ten knapp und endete auf dem 12. Rang.

Shirin und Navid Kerber konnten beide nicht ganz an die Leistungen aus den Ausscheidungen anknüpfen und platzierten sich mit dem 18. bzw 19. Rang im Mittelfeld.

Kaya und Nicole erreichten beide punktgenau ihre PB aus den Regionalauscheidungen. Einmal mehr konnte der Wettkampf bei tollem Wetter und guter Stimmung über die Bühne gehen und wird bei den Athleten bestimmt in guter Erinnerung bleiben.

Luzia Filliger

ACHERMANN

www.achermannsport.ch

 **INTERSPORT**[®]



Schweizer Staffelmeisterschaften, Lausanne, 12. Sept.

Dieses Jahr reiste die LG Unterwalden mit vier Mannschaften an die Schweizer Staffelmeisterschaften nach Lausanne.

Beide U16 Teams konnten mit einer Medaille nach Hause reisen. Nachdem das 5 x 80 m-Team mit Durrer Pascale, Bächler Denise, Niederberger Julia, Inglin Celine und Schmutz Karin den Vorlauf gewann, qualifizierten sie sich im Halbfinal mit 50:19 Sek. für den Final. Im Final konnten sie noch etwas zulegen und holten sich den dritten Rang in einer Zeit von 49:87 Sek.

Die zweite Medaille geht zu Baumgartner Tina, Leibundgut Amy und Jakober Noemi. Bei der 3 x 1000 m-Staffel holten sie den hervorragenden zweiten Rang mit 9:22.46 Min./Sek.

Blättler Rahel, Bösch Daphne und Odermatt Samira starteten ebenfalls bei der 3 x 1000 m-Staffel, jedoch bei der U18 und wurden siebte. Das Männer-Team mit Christen Ramon, Blätter Daniel und Lussy Florian konnte leider nicht starten, weil sich Ramon verletzt hatte.

Samira Odermatt



Denise Bächler, Karin Schmutz, Julia Niederberger, Celine Inglin und Pascale Durrer



Amy Leibundgut, Tina Baumgartner und Noëmi Jakober



Rahel Blättler, Samira Odermatt und Daphne Bösch



Mille Gruyère Schweizer-Final, Nottwil, 13. September

Am vergangenen Sonntag war es wieder soweit: einer der letzten Bahnwettkämpfe der Saison, der Schweizer-Final des Mille Gruyère, stand auf dem Programm. In den Regional-finals hatten sich hierfür von der LA Nidwalden in diesem Jahr nur drei Athletinnen (Tina und Nora Baumgartner sowie Shirin Kerber) und bei den Jungs Navid Kerber als letztjähriger M11 Sieger qualifiziert.

Der Vormittag sah wettermässig noch ziemlich unfreundlich aus, doch mit Eintreffen der ersten AthletINNeN um die Mittagszeit zeigte sich Petrus gnädig und liess die Löcher in der Wolkendecke über Nottwil immer grösser werden, so dass einige bei der späteren Rangverkündigung gar mit der unerwarteten Hitze zu kämpfen hatten! Dennoch lohnte es sich, dieser beizuwohnen, waren doch Navid und Tina in den Reihen der Medaillen- und Diplomempfängerinnen zu bewundern!



Nora Baumgartner, Shirin und Navid Kerber, Tina Baumgartner

**Nora:**

Ich ging mit einem komischen Gefühl an meinen ersten Mille Gruyère Final, da ich seit längerem Probleme an der Achillessehne habe und ich mich somit nicht gut auf dieses Rennen vorbereiten konnte. Aber ich wollte mir dieses Erlebnis nicht entgehen lassen. Ich probierte, in der vorderen Hälfte mitzulaufen und kam schliesslich als 12. ins Ziel. Es war zwar keine PB aber ich war mit meiner Leistung zufrieden. Für mich war es ein cooles Erlebnis und als Erinnerung bekam ich eine tolle Kühl-Trinkflasche. :-)

Shirin:

Am Start war ich eine der Jüngsten, da ich mich bei den 05-er Mädchen qualifiziert hatte. Ich hatte mir deshalb keine allzu grossen Ziele gesetzt, sondern wollte einfach meine Zeit von Emmenbrücke bestätigen und nach Möglichkeit in der vorderen Hälfte mitlaufen. Am Anfang war ich ein bisschen eingeklemmt, aber in der letzten Runde konnte ich nochmals aufdrehen. Schliesslich verpasste ich das Diplom nur um eine Zehntelsekunde. Ich bin trotzdem sehr zufrieden.

Tina:

Nur einen Tag nach der Staffel-SM über 1000 m ging ich ohne Druck aber trotzdem sehr aufgeregt an den Start. Das Rennen verlief aus meiner Sicht optimal, da ich einen schnellen Start hatte und mich an 5. Position einreihen konnte. Fast zwei Runden konnte ich der schnellen Konkurrenz folgen, bis meine Beine nicht mehr so wollten wie ich. Trotzdem lief ich als 6. und total ausgepowert ins Ziel und freute mich über meine Leistung und einer neuen PB von 3:07.04 Min./Sek.

Navid:

Ich war sehr unglaublich nervös, da ich mich als Titelverteidiger enorm unter Druck setzte. Meine Formkurve zeigte jedoch in den letzten Wochen nach oben, so dass ich trotz der grossen Konkurrenz zuversichtlich an den Start ging. Mit dem Startschuss vergass ich alles um mich herum. Ich wusste, dass es ein sehr schnelles Rennen geben würde, da einer im Vorfeld bereits eine Zeit unter 3 Minuten gelaufen war. Ich versuchte gleich zu Beginn mit der Spitzengruppe mitzugehen und konnte meine 3. Position bis ins Ziel verteidigen. Über meine neue PB in 3.02.87 Min./Sek. und den Podestplatz freue ich mich sehr!

Mehrnaz Hazegi



Saisonabschluss am Mehrkampf in Hochdorf

Bei optimalem Herbst-Sportwetter ging am 26./27. September auf der Hochdorfer Arena der beliebte Mehrkampf über die Bühne. Mit von der Partie waren nicht weniger als 18 Athlet/innen der LA Nidwalden, verletzungsbedingt absagen musste leider der einzige angemeldete Nidwaldner Zehnkämpfer und Titelverteidiger Ramon Christen.

Als einzige den zweitägigen Wettkampf absolvierte Vreni Christen im Frauen Siebenkampf. Vreni zeigte gute Leistungen im Hürdenlauf, im Hochsprung und im Kugelstossen, die Läufe gelangen dagegen nicht nach Wunsch. Mit 3227 Pt wurde sie schliesslich solide 10. In der Kategorie U16 waren mit Nino Portmann, Julia Niederberger und Tina Baumgartner drei Athlet/innen aus der LG-Mehrkampfgruppe am Start, die sich in den vergangenen Wochen alle drei in Topform präsentierten. Und dies täuschte nicht – Julia überzeugte zu Beginn des Wettkampfs mit starken 10.37 Sek. über 80 m, gefolgt von 5.28 m im Weitsprung und starken 8.91 m im Kugelstossen. Als sie schliesslich auch im Hochsprung mit 1.46 m eine neue persönliche Bestleistung übersprang, lag sie vor ihrer schwächsten Disziplin – dem 1000 m-Lauf in Pole Position. Und hier überraschte die Buochserin in schnellen 3:33.50 Min./Sek. und der fünftschnellsten Laufzeit aller U16-Athletinnen. Mit 3265 Punkten war ihr der Sieg schliesslich nicht mehr zu nehmen – einer Punktzahl übrigens, die an der Mehrkampf-SM Rang drei bedeutet hätte.

Mit dem sehr guten vierten Schlussrang und damit dem zweitbesten Rang einer LA-Athletin beendete Tina Baumgartner den Wettkampf rund 250 Punkte hinter Julia. Auch sie konnte mit 5.08 m im Weitsprung und 3:14.86 Min./Sek. über 1000 m überzeugen, während es im Kugelstossen und im Hochsprung gar nicht nach Wunsch lief. Im jüngeren Jahrgang hat die letztjährige Innerschweizermeisterin aber nächstes Jahr nochmals die Möglichkeit, im Fünfkampf anzutreten.





Zum letzten Mal den U16-Sechskampf absolvierte dagegen Nino Portmann. Er erwischte einen guten Tag und stellte in den Disziplinen 100 m Hürden (14.80 Sek. / VR), Diskus (30.45 m) und 1000 m (3:20.17 Min./Sek.) gleich drei neue persönliche Bestleistungen auf. Auch im Kugelstossen und im Hochsprung verpasste er jene nur ganz knapp, lediglich im Weitsprung blieb er deutlich von seinen Möglichkeiten entfernt. Schliesslich erreichte Nino mit 3504 Punkten den 8. Gesamtrang und verpasste als viertbester Innerschweizer die Medaille um knapp 200 Punkte.

Nicht weniger als 8 Athlet/innen gingen in der Kategorie U14 an den Start – auch hier waren wie in den höheren Kategorien Leute aus der ganzen Schweiz nach Hochdorf angereist und die Konkurrenz war entsprechend stark. Cedric Achermann, Simon Fischer, Janis Zimmermann und Nino Baumgartner starteten ihren Wettkampf eher ungewohnt mit der Disziplin Hochsprung, wo es mit übersprungenen 1.47 m für Cedric bereits eine erste PB gab. Auch Simon sprang mit 1.44 m eine solide Höhe genau wie Janis, der sich im ersten Hochsprungwettkampf über 1.30 m freuen durfte. Im darauf folgenden Kugelstossen drehte Simon auf und stiess die Kugel mit 10.23 m auf eine neue Bestweite. Cedric schaffte mit 9.60 m leider keinen Topwurf, doch wie bei Janis und Nino liess sich die Weite sehen. Über 60 m gehörten die Nidwaldner dann unter Abwesenheit von Navid, Joel und Loris nicht zu den schnellsten und büssten im Gesamtklassement einige Ränge ein. Erneut einen Schritt nach vorne machen konnte Cedric dann im Weitsprung, der trotz Wunde von der ersten Landung mit 4.81 m sehr weit ging. Simon lief der Wettkampf nicht wunschgemäss und Janis brachte nach zwei ungültigen Versuchen mit 3.87 m glücklicherweise noch einen Sprung ins Trockene. Es folgte der 1000 m-Lauf, wo Cedric und Simon in 3.47 resp. 3.43 Min./Sek. einen hervorragenden Wettkampf zeigten und damit im Schlussklassement die Ränge 7 und 8 belegten. Janis und Nino konnten mit ihren 3.35 resp. 3.38 Min./Sek. zwar noch einige Ränge gut machen, doch für den Zweig reichte es den beiden als 18. resp. 19. dann leider nicht.





Bei den gleichaltrigen Mädchen überzeugte Emma Meissner nach einer verletzungsreichen Saison in Hochdorf mit zahlreichen persönlichen Bestleistungen: Sowohl im Weitsprung (4.61 m) als auch im Hochsprung (1.36 m) und im Kugelstossen (8.97 m / Vereinsrekord) schaffte die Ennetbürgerin tolle Resultate. Auch im Sprint rannte sie zur Saisonbestleistung, womit sie vor dem abschliessenden 1000 m-Lauf als Fünfte rangierte. Der Lauf misslang mit Asthmaproblemen dann leider gründlich, doch als Gesamt-14. schaffte es Emma noch locker ins erste Ranglistendrittel, welches zum Gewinn des Zweiges berechnete. Das selbe Ziel – wenn auch nur knapp – schaffte Jasmin Gauch als Gesamt-20.: Die Stanserin überbot ihre letztjährige Punktzahl trotz unbefriedigenden Sprüngen um starke 400 Punkte und stellte im Kugelstossen mit 7.60 m eine neue PB auf. Die dritte Nidwaldnerin im U14W-Feld – Nicole Niederberger – zeigte einen soliden Wettkampf und konnte zum Abschluss mit 3:41.70 Min./Sek. ihre 1000 m-Serie gewinnen und einige Ränge gut machen. Als 37. hatte sie damit fast gleich viele Punkte wie Jasmin im Jahr zuvor. Als einzige nichtlizenzierte Nidwaldnerin wagte schliesslich Jacqueline Selb einen Start in Hochdorf: Leider gelangen bis auf den Sprint und den Hochsprung die Disziplinen nicht nach Wunsch, doch ein Erlebnis war der Mehrkampf in Hochdorf allemal ;-)

Bei den U12-Athleten, die nur noch vier Disziplinen zu absolvieren hatten, meisterte David Niederberger seine Aufgabe am besten. Der Dallenwiler sprintete in 9.11 Sek. über 60 m zur neuen PB, lieferte solide Resultate im Weitsprung und Ballwurf und schloss den Wettkampf erneut mit einer PB über 1000 m (3:35.57 Min./Sek.) ab. Als 7. schaffte er deutlich eine Auszeichnung, wie auch Nora Baumgartner, die bei den gleichaltrigen Mädchen im jüngeren Jahrgang gute 19. wurde. Jonas Fischer und Jonas Gauch lieferten bei den Jungs ein Kopf an Kopf-Rennen, welches Jonas Fischer extrem knapp mit 4 Punkten zu seinen Gunsten entscheiden konnte. Auch Lynn Rohrer und Elias Fischer absolvierten ihre Wettkämpfe mit Bravour und klassierten sich im Mittelfeld der jeweiligen U12-Kategorie.

Daniel Blättler

Auszug aus der Rangliste

10. Rang Siebenkampf Frauen Christen Vreni 3227 Pt
100H84.0 (18.82 / 1.2, 407), HOCH (1.45, 566), KUGEL4.00 (9.84, 519), 200 (30.18 / 1.2, 470), WEIT (4.49 / -0.2, 426), SPEER600 (23.61, 356), 800 (2:48.13, 483)

8. Rang Sechskampf U16M Portmann Nino 3504 Pt
100H84.0 (14.80 / 1.8, 792), WEIT (5.23 / 1.4, 613), KUGEL4.00 (9.56, 522), HOCH (1.55, 585), DISKUS1.00 (30.45, 533), 1000 (3:20.17, 459)

1. Rang Fünfkampf U16W Niederberger Julia 3265 Pt
80 (10.37 / 1.8, 796), WEIT (5.28 / 1.6, 796), KUGEL3.00 (8.91, 518), HOCH (1.46, 669), 1000 (3:33.50, 486)

4. Rang Fünfkampf U16W Baumgartner Tina 3006 Pt
80 (10.95 / 0.0, 661), WEIT (5.08 / 1.3, 753), KUGEL3.00 (7.17, 410), HOCH (1.30, 518), 1000 (3:14.86, 664)



7. Rang **Fünfkampf U14M** **Achermann Cedric** **2408Pt**
HOCH (1.47, 527), KUGEL3.00 (9.60, 525), 60 (8.63, 549), WEIT Z (4.85, 548), 1000 (3:47.86, 259)

8. Rang **Fünfkampf U14M** **Fischer Simon** **2303 Pt**
HOCH (1.44, 505), KUGEL3.00 (10.23, 563), 60 (8.86, 498), WEIT Z (4.26, 448), 1000 (3:43.05, 289)

18. Rang **Fünfkampf U14M** **Zimmermann Janis** **1948 Pt**
HOCH (1.30, 402), KUGEL3.00 (7.60, 402), 60 (9.24, 419), WEIT Z (3.87, 384), 1000 (3:35.30, 341)

19. Rang **Fünfkampf U14M** **Baumgartner Nino** **1837 Pt**
HOCH (1.15, 292), KUGEL3.00 (7.87, 419), 60 (9.35, 398), WEIT Z (4.02, 409), 1000 (3:38.49, 319)

14. Rang **Fünfkampf U14W** **Meissner Emma** **2356 Pt**
60 (8.90, 580), WEIT Z (4.66, 662), KUGEL3.00 (8.97, 521), HOCH (1.36, 575), 1000 (5:10.61, 18)

20. Rang **Fünfkampf U14W** **Gauch Jasmin** **2324 Pt**
60 (9.21, 504), WEIT Z (4.16, 556), KUGEL3.00 (7.60, 437), HOCH (1.30, 518), 1000 (3:56.37, 309)

37. Rang **Fünfkampf U14W** **Niederberger Nicole** **1938 Pt**
60 (9.45, 450), WEIT Z (3.73, 466), KUGEL3.00 (5.08, 276), HOCH (1.10, 329), 1000 (3:41.70, 417)

55. Rang **Fünfkampf U14W** **Selb Jacqueline** **1275 Pt**
60 (9.74, 389), WEIT Z (3.00, 318), KUGEL3.00 (4.46, 235), HOCH (1.00, 235), 1000 (4:37.53, 98)

7. Rang **Vierkampf U12M** **Niederberger David** **1451 Pt**
60 (9.11, 445), WEIT Z (3.72, 359), BALL200 (27.81, 307), 1000 (3:35.57, 340)

17. Rang **Vierkampf U12M** **Fischer Jonas** **1198 Pt**
60 (9.77, 323), WEIT Z (3.60, 340), BALL200 (29.99, 335), 1000 (3:58.14, 200)

18. Rang **Vierkampf U12M** **Gauch Jonas** **1194 Pt**
60 (9.93, 297), WEIT Z (3.58, 336), BALL200 (25.05, 272), 1000 (3:43.04, 289)

35. Rang **Vierkampf U12M** **Fischer Elias** **809 Pt**
60 (10.42, 225), WEIT Z (3.45, 315), BALL200 (18.41, 185), 1000 (4:25.68, 84)

19. Rang **Vierkampf U12W** **Baumgartner Nora** **1568 Pt**
60 (9.39, 463), BALL200 (16.25, 217), WEIT Z (3.60, 440), 1000 (3:37.97, 448)

34. Rang **Vierkampf U12W** **Rohrer Lynn** **1325 Pt**
60 (9.63, 412), BALL200 (16.17, 216), WEIT Z (3.60, 440), 1000 (4:04.45, 257)



Tenerolager 2015

Vom 28. September bis 2. Oktober führte die LA Nidwalden unter der Leitung von Christian Gloor bereits zum 13. Mal das Polysportlager in Tenero durch. Nachfolgend einige Eindrücke von den 5 Lagertagen – verfasst durch die Athlet/innen.

Montag

Heute führen wir von Flüelen nach Tenero. Danach gingen wir in die Zelte, um unser Gepäck auszuladen und zu verstauen. Um etwa 13:00 Uhr liefen wir zur Mensa, um das Mittagessen zu uns zu nehmen. Am Nachmittag hatten wir Spiele mit Ramon und Fabian gespielt. Am Abend assen wir in der Mensa das Abendessen und gingen dann zurück in unsere Zelte. Danach hatten wir noch etwas Zeit, um das zu machen, was wir wollten. Um 22:30 Uhr war dann Nachtruhe. Dann war auch der erste Tag in Tenero schon wieder vorbei.

Tim und Tino

Dienstag

Am Dienstag Morgen wurden wir um 7:30 Uhr mit dem Lied «So ein Schöner Tag» geweckt. Danach um 7:45 Uhr sind wir Frühstück essen gegangen. Um 9:00 Uhr mussten wir uns im Gemeinschaftszelt besammeln. Auf dem Morgenprogramm stand Tennis und Airgame. 12:45 gab es dann Mittagessen. Das Nachmittagsprogramm fing dann um 14:00 Uhr an, OL und Spiel stand auf dem Programm. Um 17:00 Uhr waren wir fertig mit dem Nachmittagsprogramm. Wir hatten Freizeit bis 19:00 Uhr, nachher gingen wir Abendessen. Nach dem Abendessen stand das Abendprogramm mit Klettern an. Es gab zwei Klettergruppen, die erste Klettergruppe durfte von 20:00 Uhr – 21:00 Uhr an die Kletterwand, die zweite dann von 21:00 Uhr – 22:00 Uhr. Nachtruhe war um 22:30 Uhr.

Sara und Flavia

Mittwoch

Heute haben wir eine spezielle Wanderung absolviert. Wir haben uns in 5 Teams aufgeteilt. Zuerst haben wir eine Autochallenge gemacht. Wir mussten die höchste und niedrigste Autonummer, welche wir finden konnten, in eine Whats-App Gruppe schicken. Die hohe wurde durch die niedrige geteilt und die Gruppe mit dem höchsten Ergebnis gewann dieses Spiel. Als zweite Challenge mussten wir verschiedene Fragen suchen und beantworten. Als wir oben ankamen, kam dann nach einer kurzen Pause die nächste Aufgabe: Wir mussten jemanden tragen und jemanden blind zum Ziel führen. Den Blinden durften wir nicht anfassen. Der nächste Posten war ein Selfie-OL. Wir mussten verschiedene, auf einer Karte markierten Orte aufsuchen und ein Gruppen-Selfie davor machen. Danach wurde es streng: Wir mussten einen Streckenabschnitt so schnell wie möglich zurücklegen. Zum Glück kam danach die Mittagspause und wir konnten uns eine Stunde lang ausruhen.

Die sechste Challenge war dann eine entspanntere: Wir mussten Papiere mit Kreuzen darauf suchen, um Punkte zu sammeln. Und wenn man eine Eidechse fing, bekam man extra Punkte. Doch Noah Risi war ein bisschen tolpatschig und hatte sich verlaufen und somit



die Papiere am falschen Ort versteckt. Bei der letzten Aufgabe mussten wir möglichst viele Stellen der Zahl Pi auswändig lernen. Und dann machten wir uns auf den Heimweg. Wir fuhren mit dem Bähnli ins Tal. Danach liefen wir durch eine Schlucht nach Locarno. Zum Schluss fuhren wir mit dem Zug nach Tenero zurück. Das Team Simon (Team Bizeps) wurde leider nur Dritte.

Simon Fischer

Donnerstag

Am Morgen durften die U14-Athleten, welche Lust hatten, Segeln gehen. Es war schwierig, den Neopren-Anzug anzuziehen, weil er sehr gummig war. Es war cool zu segeln, aber es war sehr schwierig, zu spüren, wo der Wind war und zu steuern. Die anderen durften Tennis spielen – Simon und Noah haben die Wälschschwiizer gespielt und hatten gewonnen. Das war unser Donnerstagmorgen.

Zum Mittagessen wurde uns ein Meerestierspiess aufgetischt, der aber von niemandem gegessen wurde. Am Nachmittag liefen wir zur Leichtathletikhalle und die Leiter begannen mit den Vorbereitungen für den Dreikampf. Der Dreikampf bestand aus Wurf, Sprung und einer Startchoreografie. Zusätzlich konnte jedes Team Stabhochsprung ausprobieren. Danach liefen wir eine Stafette, bei der wir zu viert mit Skiern laufen, Sackhüpfen, über Matten springen und Pedalo fahren mussten. Beim Pedalo fahren stellte sich Simon sehr ungeschickt an. Den Rückweg traten einige sogar mit dem Pedalo an. Das Abendessen in der Mensa war okay.

Es folgte der bunte Abend, den wir gleich mit einer Stafette in einem Abfallcontainer starteten. Darauf folgte ein Spiel, bei dem man möglichst viel mal in einer Minute um einen Tisch herum klettern musste. Danach mussten zwei Personen einen Ball von den Füßen bis zum Kopf balancieren, ohne die Hände zu brauchen. Bei der Selfie-Challenge mussten wir sehr kreativ sein. Auf die Challenge folgte wieder eine Einzeldisziplin, der Vielfrass. In diesem Wettkampf ging es darum, einen Teller möglichst sauber auszuschlecken, auf dem zum Beispiel ein mit Chili-Sauce gefüllter Mohrenkopf war. Schliesslich musste die letzte Disziplin bestritten werden: In dieser musste eine weibliche Person sich als männliche verkleiden und umgekehrt. Zum Schluss wurde die Rangliste bekannt gegeben und Preise verteilt. An diesem Abend gingen wir verständlicherweise spät ins Bett.

Zoé, Janis, Cédric und Tina

Freitag

Am Morgen wurden wir unsanft geweckt. Vor dem Frühstück packten wir unsere Sachen zusammen. Nach dem Frühstück fingen wir an die Zelte aufzuräumen und zu putzen. Etwas später gingen wir auf die grosse Wiese um Spiele zu spielen. Wir spielten Baseball, Ultimate und das «Dosengame». Am Schluss wurden noch die letzten Preise verteilt. Dann gingen wir ein letztes mal zur Mensa um Mittag zu essen. Ausnahmsweise gab es etwas Leckeres. :) Nach kurzer Wartezeit ging es mit dem Zug nach Hause.

Und so endete ein tolles, lustiges und cooles Lager.

Linda, Laura, Julia und Jasmin





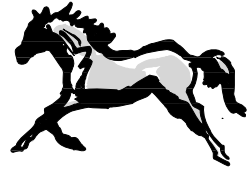


Entdecken Sie an der Hirschmattstrasse 42 unseren kleinen
Kopierladen. Wir sind keine Papiertiger, betreiben keine Vogel-



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

Qualität, liefern Ihnen alles in vollem Galopp



und schiessen bei den Preisen nie den Vogel ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem kleinen Reich.

Ihr **ABC** DRUCK+KOPIE-Team



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



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.

RAMSEIER steht für

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



natürliche Geschwister

Die Kraft der Natur

ramseier.ch



Ihre Gesundheit – unser Anliegen



Kolping Krankenkasse AG
Regionalagentur Nidwalden

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

Für Ihre Gesundheit
KOLPING

www.mykolping.ch