

SPRINT

Vereinsmagazin der LA Nidwalden

Ausgabe 1/2023



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Co-Sponsor



Ausrüster



Sportförderung



Printpartner





WRS wünscht dir einen Langen Atem für die kommende Saison.

(Einen langen Atem haben:
= Geduldig sein, Ausdauer zeigen, eine Situation
aushalten, etwas durchhalten.)



3 Millionen Tonnen
bewegen unsere Lokomotiven
gemeinsam pro Jahr.



Tag & Nacht
für Sie und
Ihre Güter im Einsatz.



Rund 100 Mitarbeitende
sind zurzeit bei WRS beschäftigt.



Unser Familienbetrieb
entscheidet schnell, flexibel
und kundenorientiert.

» **Schweiz, operatives Zentrum und Hauptsitz:**

WRS Widmer Rail Services AG, Emmetterstrasse 3, 6375 Beckenried

» **Deutschland:** WRS Deutschland GmbH, Beiertheimer Allee 22, Karlsruhe

INHALTSVERZEICHNIS

Ausgabe 1/2023

- 04** Vereinsversammlung
- 05** Shirin Kerber an der Cross-EM
- 06** UBS Kids Cup Team Saison 2022/2023
- 10** Trailrun
- 11** Skitag
- 12** Altjahrestraining
- 15** Trainingslager Teneriffa
- 16** Luzerner Cross
- 19** Rückblick auf die Hallenmeetings
- 22** SM-Silber für Julia Niederberger
- 23** SM Halle Nachwuchs
- 24** Julia Niederberger an der Hallen-EM
- 26** Ein etwas ungewohntes Skiweekend
- 29** Athletenportraits Mesfin Müller und Ivan Zimmermann
- 30** Erfolgreiche Cross-SM für die LA Nidwalden
- 32** SM 10 km Strasse
- 33** Obwaldner Cross
- 34** Athletenportraits Maël Schürmann und Anja Niederberger

IMPRESSUM

Redaktionsteam

Daniel Blättler und Aina Nöpflin
(Koordination Berichte),
Julia Niederberger (Layout),
Andrea Baumgartner (Korrektorat),
Sven Marti (Bilder),
Guschti Baumgartner (Sponsoring)

Redaktionsschluss «Sprint» 2/2023

31. Juli 2023

Druck

ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

Auflage

340 Exemplare

VEREINSVERSAMMLUNG

Stans, 25. November 2022



SHIRIN KERBER AN DER CROSS-EM

Turin, 11. Dezember 2022

Ein halbes Jahr nach ihrem ersten internationalen Einsatz empfahl sich Shirin Kerber erneut für die Europameisterschaften – diesmal im Cross. Am 11. Dezember 2022 trat sie in Turin (Italien) in der Kategorie U20 gegen bis zu drei Jahre ältere Konkurrentinnen an und erreichte als zweitbeste Schweizerin eine Rangierung in der ersten Hälfte. Wie es ihr ergangen ist, davon berichtet sie gleich selber...

Crosslauf war schon immer eine meiner grössten Leidenschaften, weswegen schon ziemlich bald feststand, dass ich die Qualifikationsläufe 2022 absolvieren würde. Der erste Lauf in Pforzheim (Deutschland) gelang mir ausserordentlich gut, so dass ich mir bereits hier einen Startplatz für Turin sichern konnte.

Entsprechend motiviert reiste ich dann mit dreizehn anderen Athletinnen und Athleten am 9. Dezember 2022 nach Turin. Einige kannte ich noch fast gar nicht, doch in einigen gemeinsamen Spielen und Dauerläufen lernten wir uns etwas besser kennen. Grosse Ziele setzte ich mir nicht, in erster Linie wollte ich das Erlebnis geniessen und viele Erfahrungen sammeln.

Als wir für die Besichtigung auf dem Wettkampfareal ankamen, war ich erst einmal sprachlos. Von der Schweiz kannte ich Crosslauf von einer familiären und technisch einfacheren Seite. Die Strecke in Turin jedoch beinhaltete alle technischen Schwierigkeiten, die man sich vorstellen kann: steile Anstiege, kurvige Abwärtspassagen und vor allem einen sehr schlammigen, rutschigen Boden. Da ich aber solche technischen Herausforderungen liebe, freute ich mich sehr auf den bevorstehenden Wettkampf.

Vom riesigen Teilnehmerfeld liess ich mich zu einem sehr schnellen Start verleiten, wofür ich dann auf der zweiten von drei Runden etwas büsste. Auf der Schlussrunde konnte ich dann aber nochmals etwas zusetzen und mich wieder etwas nach vorne kämpfen. Sehr motivierend war auch, dass einige bekannte Gesichter wie zum Beispiel meine Eltern am Streckenrand standen.

Rückblickend kann ich sagen, dass es eines der schönsten Wettkampferlebnisse war, die ich bisher hatte und ich motiviert weiter Cross trainieren werde, um vielleicht wieder einmal einen solchen Wettkampf bestreiten zu dürfen.

Herzliche Gratulation zu diesem tollen 48. Rang!





UBS KIDS CUP TEAM

SAISON 2022/2023

Rückblick auf Ausscheidungen, Regional- und Schweizerfinal

Nachdem der UBS Kids Cup Team die letzten drei Jahre durch Corona beeinträchtigt wurde oder ganz ins Wasser fiel, konnten die Wettkämpfe dieses Jahr wieder im bewährten Format ausgetragen werden. Im Hallen-Vierkampf, welcher in den Kategorien U10 bis U16 angeboten wird, gehen die Athletinnen und Athleten in 5er- oder 6er-Teams an den Start. Der Wettkampf führt über drei Runden (Ausscheidung, Regionalfinal, Schweizerfinal) und gestartet wird entweder in Mädchen-, Jungs- oder Mixedteams.

*Daniel Blättler, Nadiya Honcharuk
und Leonie Frank*

AUSSCHIEDUNG ESCHENBACH

In Eschenbach starteten wir am Sonntag, 27. November 2022 mit vier Teams aus den Kategorien U12 bis U16. Ausnahmsweise waren die U10 und

U12 am Morgen dran, was sich wohl negativ auf die Beteiligung ausgewirkt hat: Lediglich ein U12-Team aus Nidwalden war am Start. Die Jungs waren allesamt UBS-Kids-Cup-Team-Neulinge und beendeten den Wettkampf auf dem sechsten Rang. Am Nachmittag waren zwei U16- und ein U14-Team am Start. Das U16-Jungsteam mit Niklas Christen, Marc Liem, Henry Krummenacher, Ivan Zimmermann und Moreno Würsch holte mit vier Rangpunkten einen ungefährdeten Sieg. Sie gewannen den Teamcross, hatten die Nase beim Risikosprint mit 18 Punkten deutlich vorne und trafen beim Biathlon 11 von 15 Toggeli. Auch die beiden Mädchenteams der Kategorien U14 und U16 durften sich am Ende des Tages über den begehrten Qualipplatz für den Regionalfinal freuen, beide wurden Dritte. Während das U16-Team in den technischen Disziplinen mit zweiten Rängen überzeugte, holte sich das U14-Team dank einer tollen Lauf- und Wurfleistung im Biathlon den Podestrang.

AUSSCHIEDUNG SARNEN

Sechs Nidwaldner Teams der Kategorien U10 bis U14 nahmen an der Ausscheidung teil, welche durch die LA Kerns organisiert wurde. Wiederum war man sehr erfolgreich und alle sechs gestarteten Teams durften sich über einen Podestplatz und die Qualifikation für den Regionalfinal freuen. Das beste Ergebnis lieferte das U10-Jungsteam, welches alle vier Disziplinen für sich entscheiden konnte und überlegen gewann. Doch auch die Mädchenteams der Kategorien U10 und U12 hatten die Nase vorn und dürfen sich nun über einen Start am Regionalfinal Anfang März in Willisau freuen.

AUSSCHIEDUNG LUZERN

Drei Teams der Kategorien U16, U12 und U10 nutzen die Gelegenheit, um an der dritten Ausscheidung weitere Wettkampferfahrung zu sammeln. Alle taten das mit Bravour – und in den grossen Startfeldern kamen drei zweite Ränge zustande.

REGIONALFINAL WILLISAU

Nach einer gelungenen Qualifikation starteten am Regionalfinal am 4. März 2023 in Willisau folgende Teams: U10m, U10w, U12m, U12w, U14w, U14 mixed, U16m und U16w. Am Morgen waren zwei U16- und zwei U14-Teams am Start. Das U16-Jungsteam holte sich am Ende des Wettkampfs im Teamcross den dritten Rang, jedoch reichte es nicht für einen Podestrang. Das U16-Mädchenteam mit Aina Näpflin, Leonie Frank, Leah Würsch, Sereina Liem und Anja Christen konnte sich mit neun Rangpunkten den Sieg sichern. Zudem holten sie sich in drei Disziplinen den ersten Rang und konnten sich dementsprechend über die Qualifikation für den Schweizerfinal in Yverdon-les-Bains freuen. Die zwei U14-Teams – einmal ein Mädchenteam und ein Mixedteam starteten beide am Morgen mit der Hürden-Stafette und beendeten den Wettkampf mit einem spannenden Teamcross. Das Mädchenteam klassierte sich auf dem achten Rang, das Mixedteam auf dem sechsten Rang.

Die U10 und U12 waren in Willisau auch wieder mit dabei und starteten am Nachmittag. Das U10- und U12-Jungsteam konnten sich beide dank grossartigen Leistungen über einen Podestrang freuen (zweiter Rang für die U10 und dritter Rang für die U12). Die beiden Mädchenteams der Kategorie U10 und U12 holten sich einmal den sechs-

ten und einmal den zweiten Rang. Somit qualifizierten sich bei den U10 und U12 zwei Teams für den Schweizerfinal und im Ganzen stolze drei Teams.

Ich wünsche allen qualifizierten Teams viel Erfolg beim Schweizerfinal und den nicht qualifizierten Teams wünsche ich viel Erfolg bei ihren weiteren Wettkämpfen.

SCHWEIZERFINAL YVERDON-LES-BAINS

Dank der Übernahme der Übernachtungskosten durch die LA Nidwalden reisten die U16-Girls schon am Vorabend nach Yverdon an. Die Reise im Mobility-Bus von Stans nach Yverdon-les-Bains verlief reibungslos. Im Y-Hostel schliefen sie tief und fest und standen am Morgen topfit und ausgeruht auf. Den Risikosprint um 8.40 Uhr meisterten sie mit Bravour und erreichten 13 Punkte. Beim Stabweitsprung landeten sie auf dem zehnten Rang mit 18 Punkten. Nach einer längeren Pause, in der fleissig gelernt wurde, war anschliessend der Biathlon. Dort erreichten sie den ersten Rang mit 35 Runden und 14 gefallenen Töggeli, total 49 Punkte. Im Teamcross wurden ordentlich die Ellbogen eingesetzt und sie klassierten sich auf dem elften Rang. Über alle Disziplinen sind sie mit 31 Punkten auf dem neunten Platz rangiert.

Die Jungs der U10 sind sehr motiviert nach Yverdon-les-Bains gereist und alle pünktlich eingetroffen. Bei den Disziplinen Sprint und Weitsprung mussten sie sich gegen die starke Konkurrenz mit den Rängen zwölf und elf zufriedengeben. Mit einem achten Rang im Biathlon und einem sechsten Rang im Teamcross konnten sie einige Punkte gutmachen. Schlussendlich resultierte für sie der elfte Schlussrang, mit dem sie glücklich waren. Eine Runde «Uno» zwischendurch durfte natürlich nicht fehlen.

Die U12-Girls sind mit Freude an den Wettkampf gereist. Sie erzielten den zwölften Rang im Ringli-Sprint und im Zonen-Weitsprung, im Biathlon und im Teamcross den elften Rang. Ihr Schlussergebnis ist der zwölfte Rang.

Ich gratuliere allen, die sich für das Schweizerfinal qualifiziert haben und danke den Trainer/innen für die Unterstützung.





TRAILRUN

Seelisberg, 8. Dezember 2023





SKITAG

Grindelwald, 17. Dezember 2022

Zum zweiten Mal nach 2021 führten wir mit der LA Nidwalden einen Skitag durch. Zwölf Athletinnen und Athleten nutzten das Angebot und wurden früh morgens beim Turmatt mit dem Kleinbüssli abgeholt. Wir fuhren bis Grindelwald Terminal und gehörten zu den ersten Gästen, die auf der Piste waren.

Daniel Blättler

Mario Bünter übernahm die Tourleitung und navigierte uns durch das Netz von Liften und Pisten unterhalb der Eigernordwand. Das Wetter war eisig kalt, aber rückblickend (Stand Februar) war es wohl eines der schönsten Wochenenden des Winters überhaupt. Die Talabfahrten waren bis Grindelwald offen und die Pisten waren im oberen Teil perfekt präpariert. Leider erneut geschlossen war die Laubhornabfahrt, die bereits für das Weltcuprennen geschont wurde.

So fuhren wir von morgens bis abends immer in der 12er-Gruppe und alle kamen auf ihre Rechnung. Als die Beine dann langsam müder wurden, war es Zeit für die Rückkehr nach Grindelwald und die letzte Talabfahrt auf der blauen Piste. Alle kamen heil hinunter und wir konnten uns ohne Verletzungen – aber leider mit einem Handy weniger – wieder auf den Rückweg machen.



ALTJAHRESTRaining

Stans, 23. Dezember 2022

Nach zwei Jahren Pause wegen Corona konnte am letzten Freitag vor den Weihnachtsferien wieder das traditionelle Altjahresttraining stattfinden.

Tim Spichtig

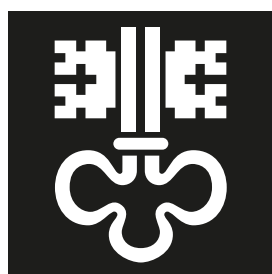
Dort spielten wir ein Spiel, in dem es sechs Gruppen gab. Das Ziel war, über alle Hindernisse zu kommen und an den Schatzwächtern vorbei eine Jasskarte zu holen. Diese Karten konnte man am Schluss jeder Runde gegen Geräte, Spielpunkte, Bändeli

(Leben fürs Spiel) und Joker eintauschen. Die Geräte konnte man in der nächsten Runde aufbauen und die Joker konnten im Spielfeld die anderen Kinder fangen und die Jasskarten dem eigenen Team bringen. Pro Runde gab es zusätzlich noch eine Kappla-Challenge. Es kamen über 60 Kinder und Jugendliche, die ehrgeizig um den Spielsieg kämpften. Am Schluss gab es Nüssli und Schokolade für alle und bei der Rangverkündigung wurde das Siegerteam «grün» verkündet. Die U14er und älter konnten dann noch bis um 22 Uhr in der Turnhalle spielen.





 **INTERSPORT**[®]
ACHERMANN



SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN



TRAININGSLAGER TENERIFFA

7. bis 21. Januar 2023

Das Trainingslager auf Teneriffa war ein voller Erfolg. Die schöne Lage auf den Kanarischen Inseln und das angenehme Klima haben sich als ideale Bedingungen für intensive Trainingseinheiten erwiesen. Mit Michelle Liem und Julia Niederberger waren auch zwei Mitglieder der LA Nidwalden dabei.

Michelle Liem

Wir waren im Hotel Vulcano untergebracht, das uns tolle Zimmer und eine ausgezeichnete Verpflegung bot. Am Strand in der Nähe des Hotels konnten wir uns von den anstrengenden Trainingseinheiten erholen. Das Wetter war während den gesamten zwei Wochen herrlich, was optimal für die Trainings war. Das Trainingslager war sehr intensiv und wurde von Trainern des Nationalkaders begleitet. Wir hatten die Möglichkeit, mit anderen Spitzenathleten zu trainieren und uns mit ihnen auszutauschen, was sehr inspirierend war. Nach zwei erfolgreichen Trainingswochen in der Wärme waren wir somit bereit für die Hallensaison, welche eine Woche nach der Rückkehr begann.



Michelle Liem



LUZERNER CROSS

11. Februar 2023

Bei schönstem Wetter fand am Samstag, 11. Februar 2023 der Luzerner Cross, der zugleich auch die Innerschweizer Crossmeisterschaft war, statt. Fünfzehn Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden standen an der Startlinie und absolvierten Distanzen zwischen einem und sechs Kilometer.

Samira Odermatt

Die erste Läuferin war Emilia Imboden, welche bei den U10 ihren ersten Crosslauf bestritt und auf den guten 19. Rang lief. Bei den Knaben in derselben Kategorie starteten Amaro Achermann und Nathal Zerezghi. Sie beendeten das Rennen auf den starken Rängen 9 und 15. Bei den U12 kämpfte sich Mara Stalder trotz Erkältung und Sturz auf den guten 36. Rang. Mit Anja Niederberger, Thais Bossard und Sina Keller starteten gleich drei Athletinnen der LA Nidwalden bei den U14. Alle absolvierten zwei Runden auf der immer matschiger werdenden Strecke und erreichten die Ränge 32 (Sina), 35 (Thais) und 36 (Anja).

Als Erste der Nidwaldner/innen konnte Vanessa Feierabend bei den U16 als zweitschnellste Innerschweizer Läuferin das Podest erklimmen. Eine

Kategorie später wurde Shirin Kerber mit mehr als einer halben Minute Vorsprung Innerschweizer Crossmeisterin. Ebenfalls bei den U18 lief Ranja Bodenmüller auf den starken fünften Rang in der Innerschweizer Wertung.

Beim letzten Start über die Langdistanz waren nochmals fünf Nidwaldner/innen am Start, um die schlammigen sechs Kilometer zu absolvieren. Bei den Frauen reichte Selina Burch die zweitschnellste Zeit, um Innerschweizer Crossmeisterin zu werden. Bei den Männern konnte Sven Marti mit der sechstschnellsten Zeit den Titel holen. Auch in der Masters-Kategorie war die LA Nidwalden mit dem zweiten Rang von Alexander Kerber auf dem Innerschweizer Crossmeisterschafts-Podest vertreten. Remo und Daniel Blättler liefen ebenfalls starke Rennen und erreichten in ihren Kategorien jeweils den fünften Rang in der Innerschweizer Wertung.

Mit fünf Meisterschaftsmedaillen und vielen weiteren hervorragenden Leistungen war der Luzerner Cross einmal mehr ein erfolgreicher Tag für die LA Nidwalden.



Nathal Zerezghi



Shirin Kerber



Emilia Imboden



Anja Niederberger



Vanessa Feierabend



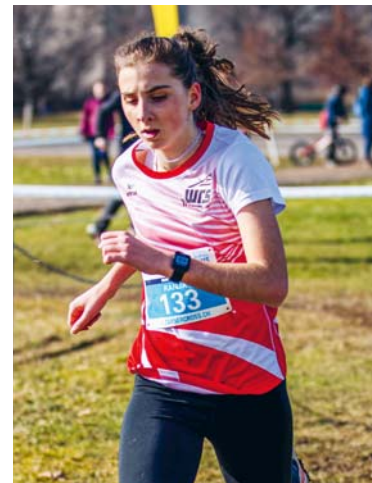
Amaro Achermann



Sina Keller



Mara Stalder



Ranja Bodenmüller



**ABC
PRINT**

Die Stadtdruckerei.



berggas.hoch

Wir drucken
schnell &
professionell.

abcprint.ch

Marcel Stöckli – Ihr Berater für farbigen Druck.

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

**myclimate**
shape our future



RÜCKBLICK AUF DIE HALLENMEETINGS

Januar und Februar 2023

Nicht weniger als 18 Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden wagten diesen Winter einen Start in der Halle. Für die meisten ging es dafür nach Magglingen in die Halle «End der Welt». Erfreulicherweise waren aber auch mehrere internationale Einsätze darunter: So startete Nino Portmann in Aubière (Frankreich), Selina Odermatt und Sven Ryman in Sindelfingen (Deutschland) und Julia Niederberger in Metz (Frankreich).

Daniel Blättler

Den Startplatz am internationalen Meeting in Metz verdiente sich Julia Niederberger mit ihren Leistungen an den Hallenmeetings in Magglingen. Sie gewann dort beide 400-Meter-Rennen überlegen und lag mit 52.93 s nur drei Zehntel über ihrer Out-

door-Bestleistung. In Metz, wo unter anderem auch Femke Bol startete, lief Julia in 53.34 s ein gutes Rennen – allerdings bog sie nach 180 m etwas zu früh auf die Innenbahn ein und wurde im Anschluss von einer aussen kommenden Läuferin etwas abgebremst. Erfreulich sind auch die Verbesserungen von Julias Bestleistungen über 60 m (7.57 s) und 200 m (23.78 s).

Hinter Julia war auch Michelle Liem in beiden Rennen in Magglingen über die zwei Bahnrounden am Start. Im ersten Rennen entschied Michelle die zweite Serie deutlich für sich – mit der Zeit von 55.61 s war sie aber noch nicht ganz zufrieden. Im gemeinsamen Rennen mit Julia eine Woche später klappte es dann mit dem schnellen Rennen und sie lief in 54.23 s bloss ein Zehntel langsamer als letzten Sommer. Michelle wird diesen Winter keine weiteren

Hallenwettkämpfe mehr bestreiten. Durch immer wiederkehrende Unterschenkelschmerzen (Logensyndrom) hat sie sich entschieden, eine kleine Operation zu machen, um diese Probleme zu beseitigen.

Nino Portmanns internationaler Einsatz führte ihn nach Aubière (Frankreich), wo er zusammen mit Simon Ehammer am internationalen Hallen-Siebenkampf startete. Der Wettkampf, welcher schliesslich vom Ostschweizer gewonnen wurde, brachte für Nino zwei erfreuliche persönliche Bestleistungen über 60 m (6.94 s) und im Hochsprung (1.91 m). Damit hat der Beckenrieder in dieser Disziplin nun den Vereinsrekord von Tobias Barmettler und Michael Hofmeister eingestellt, wodurch nun alle gemeinsam an der Spitze der Vereinsbestenliste liegen. Weitere starke Leistungen gelangen Nino über 60 m Hürden (8.30 s) und im Stabhochsprung (4.30 m) – schliesslich beendete er den Wettkampf als sehr guter 16. mit 5374 Punkten.

Weitere herausragende Resultate gelangen bisher Tim Jakob im Stabhochsprung (3.50 m) sowie Sven Rymann im Hoch- und Weitsprung (1.81 m resp. 6.14 m). Auch im Hürdenlauf hat der Sarner die Limite der Nachwuchs-SM bereits deutlich unterboten und steht mit 8.44 s auf Rang sieben der Saisonbestenliste. Unter drei Minuten lief Vanessa Feierabend ihren ersten 1000 m in der Halle und André Briker erfüllte in 7.52 s die Hallenlimite über 60 m. Enya Rohrer kam im Kugelstossen mit 11.60 m nicht ganz an ihre letztjährigen Leistungen heran – sie hat die Limite für die SM aber ebenso in der Tasche wie Selina Odermatt, die bei den U20 über 60 m Hürden, über 200 m und im Kugelstossen den Richtwert erfüllt hat. Schliesslich überraschte Sereina Liem mit einem spontanen Wettkampfeinsatz und schnellen Zeiten in 8.28 s über 60 m resp. 9.76 s über 60 m Hürden.

Wir freuen uns, zahlreiche Athletinnen und Athleten anlässlich der Schweizermeisterschaften Aktive (18./19. Februar) und Nachwuchs (25./26. Februar) erneut in der Halle in Aktion zu sehen.

AUSZUG AUS DEN RANGLISTEN

Julia Niederberger

60 m: 7.57 s, 200 m: 23.78 s, 400 m: 52.93 s

Nino Portmann

60 m: 6.94 s, 1000 m: 3:04.82 min, 60 m Hürden: 8.30 s, Hochsprung: 1.91 m, Weitsprung: 7.16 m, Stabhochsprung: 4.30 m, Kugel (7.26 kg): 13.42 m, Hallen-Siebenkampf: 5374 Punkte

Michael Hofmeister

60 m: 7.48 s, 200 m: 24.38 s

Navid Kerber

400 m: 51.09 s

André Briker

60 m: 7.52 s, 200 m: 25.39 s

Michelle Liem

60 m: 7.84 s, 200 m: 24.74 s, 400 m: 54.32 s

Selina Odermatt

60 m: 8.43 s, 200 m: 26.13 s, 60 m Hürden: 9.44 s, Hochsprung: 1.50 m, Weitsprung: 5.03 m, Kugelstossen (4 kg): 10.18 m

Dino Amstutz

60 m: 7.90 s, 200 m: 25.74 s, Weitsprung: 5.01 m

Lya Niederberger

60 m: 8.64 s, 200 m: 29.19 s, 400 m: 68.10 s

Tim Jakob

60 m: 7.71 s, 200 m: 25.00 s, 60 m Hürden: 9.63 s, Hochsprung: 1.55 m, Weitsprung: 5.45 m, Stabhochsprung: 3.50 m, Kugelstossen (5 kg): 10.61 m

Marilou Krienbühl

200 m: 27.77 s, 60 m Hürden: 10.11 s

Enya Rohrer

Kugelstossen (3 kg): 11.60 m

Sven Rymann

60 m: 7.81 s, 200 m: 25.18 s, 60 m Hürden: 8.44 s, Hochsprung: 1.81 m, Weitsprung: 6.13 m

Sereina Liem

60 m: 8.28 s, 60 m Hürden: 9.76 s

Vanessa Feierabend

1000 m: 2:59.00 min

Leonie Frank

60 m: 8.71 s, 1000 m: 3:41.72 min, Weitsprung: 3.90 m

Anja Christen

60 m Hürden: 10.37 s, Weitsprung: 4.52 m

Moreno Würsch

60 m: 8.83 s, 60 m Hürden: 11.03 s, Hochsprung: 1.40 m



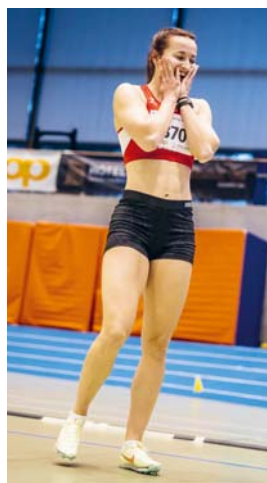
Sven Rymann



Nino Portmann



Michelle Liem



Julia Niederberger



Navid Kerber



Selina Odermatt



Vanessa Feierabend



Dino Amstutz, Lya Niederberger, Enya Rohrer, Marilou Krienbühl und André Briker



SM-SILBER FÜR JULIA NIEDERBERGER

St. Gallen, 18. und 19. Februar 2023

Die Hallen-Schweizermeisterschaften der Aktiven fanden am 18. und 19. Februar 2023 in St. Gallen statt. Von der LA Nidwalden war Julia Niederberger über 400 m am Start.

Thomas Rymann

Als seasonschnellste Schweizerin durfte sich Julia Hoffnungen auf den Titel machen. Schon der Vorlauf zeigte, dass dieses Unterfangen nicht einfach wird. Ihren Vorlauf gewann sie in 54.54 s klar, lief auf den letzten Metern aber etwas zu verhalten und klassierte sich auf dem dritten Rang in der Gesamtwertung aller Vorläufe. Für den Final bedeutete dies die etwas enge Bahn zwei.

Im Final lief Julia ein beherztes Rennen, machte taktisch alles richtig, konnte aber am Schluss nicht so befreit laufen wie an den Hallenmeetings in

Magglingen. So musste sie sich in Führung liegend kurz vor dem Ziel von der erfahrenen, meisterschaftsstarken Yasmin Giger überspurten lassen.

Mit einer Zeit von 53.97 s lag sie deutlich über ihrer Bestleistung. Wo die Sekunde zu den Rennen in Magglingen zu suchen ist, wissen wir nicht wirklich. St. Gallen ist mit dem harten Belag eine schwierige Bahn und die Nachanalyse zeigt, dass in der Kraftübertragung wohl zu viel Energie verloren ging.

Zu weit grübeln wollen wir aber nicht – Julia darf mit ihrer Hallensaison mehr als zufrieden sein. Mit ihrer neuen Bestleistung von fantastischen 52.93 s lief sie die viertschnellste Zeit, die je eine Schweizerin erreicht hat. Dank ihrem Ranking in der europäischen Bestenliste wurde sie vom europäischen Leichtathletikverband für die Hallen-Europameisterschaften in Istanbul eingeladen.

SM HALLE NACHWUCHS

Magglingen, 25. und 26. Februar 2023

Am Wochenende des 25. und 26. Februars 2023 haben unsere Athletinnen und Athleten bei den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften in Magglingen grossartige Leistungen gezeigt.

Sereina Liem

Besonders hervorzuheben sind die Leistungen von U16-Athletin Vanessa Feierabend, die über 1000 m in einer neuen PB von 2:54.29 min den zweiten Rang erreichte. Damit stellte sie einen neuen Vereinsrekord über diese Distanz auf und gewann ihre erste Medaille an Schweizermeisterschaften.

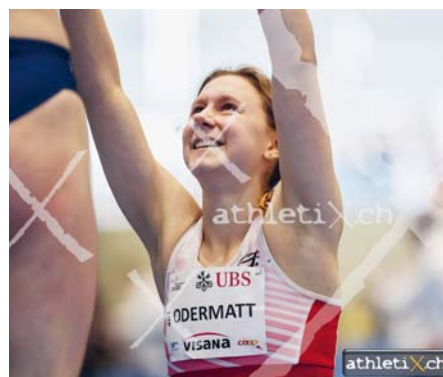
Sven Ryman konnte im Weitsprung mit 6.25 m eine neue PB aufstellen und erzielte auch in den Disziplinen 60 m Hürden und Hochsprung gute

Rangierungen. Weiter erreichte Enya Rohrer bei den U18 den achten Rang im Kugelstossen mit einer Weite von 11.97 m. Zusätzlich tolle Ergebnisse erreichten Selina Odermatt mit neuen PBs über 200 m in 25.97 s und über 60 m Hürden in 9.33 s sowie Sereina Liem mit einer neuen PB über 60 m von 8.20 s. André Briker konnte über 60 m zudem eine starke Zeit von 7.55 s erzielen.

Mit diesen Leistungen haben die Nachwuchsathletinnen und -athleten die Hallensaison erfolgreich beendet und starten nun mit voller Motivation in den Aufbau für die Freiluftsaison 2023.



Vanessa Feierabend (links)



Selina Odermatt



Sereina Liem

JULIA NIEDERBERGER

AN DER HALLEN-EM

Istanbul, 2. bis 5. März 2023

An den Leichtathletik-Hallen-Europameisterschaften im türkischen Istanbul kam die Nidwaldnerin Julia Niederberger über 400 m zu einer Premiere auf dieser Ebene – und einer prägenden Erfahrung.

Jörg Greb

Julia Niederberger weiss, was es heisst, die 400 m erfolgreich zu laufen. Im letzten Sommer profilierte sie sich über die eine Bahnrunde etwa darin, dass sie an den Schweizermeisterschaften die Bronzemedaille gewann und sich zeitlich markant auf starke 52.65 s steigerte. Sie ist zum unverzichtbaren Wert in der erfolgreichen 4x400-Meter-Frauenstaffel geworden, gerade nach dem Rücktritt von Rekordhalterin Léa Sprunger. Auch dank Julia Niederberger verfügt diese Staffel über weiteres Potenzial. Die EM- (7.) und WM-Platzierungen (8.) stehen dafür. Sie bildeten zu Recht Ausrufezeichen. Die 400 m sind hart. Sie verlangen ein Loslaufen nahe dem eigenen Limit und «ein Überleben mit übersäuerter Muskulatur» auf der Zielgeraden. Laufen und kämpfen bis zur Ziellinie, auch wenn die Schritte immer schwerer werden. In der Halle kommt eine weitere Komponente hinzu: das Taktische. Bei Indoor-Rennen ziehen die Läuferinnen und Läufer nach der zweiten Kurve der halb so langen 200-Meter-Bahn an die Innenkante. Das sorgt für etwas, was 400-Meter-Spezialisten wie Julia Niederberger kaum kennen: um ihre Position kämpfen und taktisch herausgefordert werden. Wie viel sich zutrauen? Wie schnell anlaufen? Was riskieren? Auf nationaler Ebene stellte dies für Julia Niederberger in diesem Winter keine allzu grosse Herausforderung dar. Mit Ausnahme von Schweizermeisterin Yasmin Giger kann ihr niemand das Wasser reichen, zumal die Zugerin Silke Lemmens in diesem Jahr keine Hallensaison bestritt. International ist das ganz anders. Da zählt Niederberger noch nicht zu den Arrivierten.

NIEDERBERGER ZEIGT MUTIGE OFFENSIVSTRATEGIE

Doch verunsichern oder gar bremsen liess sich die 23-Jährige nicht. Vielmehr setzte sie um, was sie sich für den Vorlauf an dieser Hallen-EM am frühen Morgen vorgenommen hatte: Sie startete schnell. «Ich wollte das Rennen selber in die Hand nehmen und mutig laufen», sagte sie zu ihrer Offensivstrategie. Und sie erreichte, was die Absicht hinter dieser Taktik war: an zweiter Position in die zweite Runde gehen. Sie wusste: Um die (kaum realistische) Möglichkeit für die Halbfinalqualifikation benötigte sie Rang zwei (Direktqualifikation). Die formidable Position aber vermochte sie nicht zu verteidigen. Am Schluss übersprinteten sie die Norwegerin Henriette Jæger und die Irländerin Sophie Becker knapp. 25 Hundertstel fehlten zu Rang zwei, neun zu Rang drei. «Ich versuchte alles und am Schluss ging leider die Kraft aus», sagte sie. Ebenfalls als «nicht ganz so schön» schätzt sie ihre Zeit ein: Um sechs Zehntel verpasste sie ihre persönliche Bestmarke von Ende Januar. «Auch das zeigt, woran ich arbeiten muss», folgert sie. Das Fazit dieser Hallen-Europameisterschaften ist dennoch klar: Das Erfreuliche überwiegt. Julia Niederberger sagt: «Die Hallensaison hat ja nicht den Stellenwert einer Freiluftsaison.» Vielmehr stellt sie eine wichtige Basis dar. Und diesbezüglich sind die erbrachten Leistungen hervorragend. Im Vergleich zum letzten Winter steigerte sie sich massiv (94 Hundertstel). Niederberger ist die seasonschnellste Schweizerin über die Distanz und bereits viertschnellste je. «Das gibt Sicherheit und sorgt für innere Überzeugung», sagt sie. Darauf wollen sie (und ihr Trainer Thomi Rymann) aufbauen. So können sie beruhigt weiterarbeiten – in Richtung internationaler Spitze.







EIN ETWAS UNGEWOHNTES

SKIWEEKEND

Bannalp, 3. bis 5. März 2023

Wenn man von einem Skiweekend redet, denkt man als Erstes an schneebedeckte Landschaften, hohe Berge und das Skifahren. Leider hatten wir dieses Jahr nicht die Möglichkeit, unsere Ski mit auf die Bannalp hochzunehmen. Der Grund dafür war zu wenig Schnee. Die Skilifte waren demnach nicht in Betrieb und es musste ein Alternativprogramm auf die Beine gestellt werden. Das Erste, was einem dafür in den Sinn kommt, ist Schneeschuhlaufen. Dies taten wir dann auch. Wie sich herausstellte, wurde das Wochenende mindestens genauso toll.

André Briker

FREITAG

Um etwa 18.50 Uhr trafen wir uns bei der Talstation vom blauen Bähnli in Oberrickenbach. Nachdem wir uns alle begrüßten, schleppten wir das gesamte Material ins Bähnli. Dazu gehörten die zwei Kisten

vollgefüllt mit Essen und Trinken, eine Tasche mit Brot, die Schneeschuhe inklusive Stöcke sowie die Rucksäcke. Viele hatten von zu Hause Schneeschuhe mitgenommen, die anderen konnten diese (mit Stöcken) vor Ort zu einem günstigen Preis mieten. Die anschließende Nachtfahrt auf die Bannalp war wie immer ein spezielles Erlebnis. Stig erzählte uns während dem Hochfahren von den verschiedenen Dämmerungsphasen. Dies hatte auch einen Grund: Es dämmerte und zuoberst bei der Bergstation konnte man dies gut betrachten. Wir liefen nachfolgend zur Chrüzhütte. Als wir die Türe öffneten, kam uns wie bereits letztes Jahr eine grosse Menge Rauch entgegen. Dies lag daran, dass die Hüttenvermieterin Isabelle Schmitter vor unserer Ankunft die Hütte mit dem Kamin vorheizte. Es war zwar ein Gestank, aber immerhin hatten alle genug warm. Wir richteten uns ein. Aaron, Dino und ich fingen an zu kochen. Auf dem Speiseplan stand Riz Casimir. Dieses bereiteten wir schon letztes Jahr gemeinsam zu, also sollte es eigentlich auch dieses

Jahr wieder klappen... und das tat es glücklicherweise – oder gekonnterweise – auch. Alle waren mit dem zubereiteten Znacht zufrieden. Es wurde sogar der ganze Topf aufgegessen. Und der war nicht gerade klein! Nach dem Essen wurde geplaudert und wir spielten mit Jasskarten. Ich spielte ungefähr eine Stunde lang Schwyzerörgeli und sorgte so für musikalische Unterhaltung. Erst spät am Morgen gingen dann alle schlafen – ausser Stig. Er schlief bereits nach Mitternacht friedlich im «Schlafegge» des Aufenthaltsraums ein, obwohl noch alle miteinander laut redeten und mit den Boxen von Jonas Musik hörten. Zuvor gab es aber noch ein Problem mit dem Schlafplatz: Ein Stock weiter oben in den Zimmern war es zu kalt, um dort schlafen zu können. Aus diesem Grund holten wir die Matratzen runter in den Aufenthaltsraum und schiefen alle dort am Boden. Zum Glück war der Raum genug gross, sodass alle mehr als genug Platz hatten.

SAMSTAG

Am nächsten Morgen wurden wir von Laura und Elena geweckt, die mit dem ersten Bähnli um 8.30 Uhr hochfuhren. Wir bereiteten anschliessend gemeinsam das Zmorge vor. Dieses bestand aus Müsli, Brot mit Butter und Konfi, Orangensaft und Milch. Danach wurden von Céline und Alessia die Sandwiches für die anschliessende Wanderung vorbereitet, während uns Stig bereits wieder verlassen musste. Um etwa 11 Uhr liefen alle los Richtung Chaiserstuel. Als wir beim Restaurant Urnerstaffel ankamen, montierten wir unsere Schneeschuhe. Auf den ersten paar Metern tauchten einige Probleme auf, wobei immer wieder auf einzelne Personen gewartet werden musste. Dies war aber halb so schlimm, weil die strahlende Sonne und die Musik für gute Laune sorgten. Später ging es dann auch besser vorwärts, weil sich alle mehr an ihre Schneeschuhe gewöhnten. Der Weg war dennoch teilweise sehr steil und schwer zu begehen. «Vermutlich hätten wir doch aussenrum gehen sollen», dachten wir uns. Bei einem Wanderwegzeichen machten wir eine kurze Trink- und Verschnaufpause. Tatsächlich hatten sich fast alle zu warm angezogen. Die Sonne schien stark und es war sehr warm. Deshalb zogen sich die meisten um, bevor wir weiterliefen. Wir kamen dem Ziel immer näher. Bei einer Hütte machten wir nochmals eine Pause, bevor wir den steilen Schlusshang in Angriff nahmen.

Zuoberst angekommen assen wir unser wohlverdigtes Sandwich und genossen das traumhafte Wetter. Anschliessend liefen wir nicht runter, nein – wir rutschten den Steilhang herunter. Danach waren wir aber gezwungen, wieder normal mit den Schneeschuhen zu laufen. Als wir schliesslich in der Hütte wieder ankamen, waren alle sehr erschöpft. Wir brachten die gemieteten Schneeschuhe zurück zur Bergstation und legten sie ins Bähnli. Am frühen Abend traf dann auch Dani ein. Dabei hatte er einen strengen Weg hinter sich gebracht: von Luzern mit dem Velo nach Oberrickenbach, dann von der Talstation aus auf den Chaiserstuel und anschliessend zu uns in die Hütte! Wir waren schon recht neidisch, als er uns ein Foto vom wunderschönen Sonnenuntergang auf dem Chaiserstuel in den Gruppenchat schickte. Am Abend assen wir alle gemeinsam ein feines Raclette. Dabei wurden fast alle Packungen Raclette geleert, auch wenn die Kartoffeln nicht perfekt gekocht waren. Dies kümmerte uns aber nicht gross. Während dem Essen erkannten alle, dass Dino einen starken Sonnenbrand erwischt hatte. Über seinen feuerroten Kopf machten sich viele lustig, aber auch Dino selbst konnte darüber lachen. Dani machte danach den Abwasch, während ich wieder Schwyzerörgeli spielte. Es war wahrlich eine heimelige Stimmung in der Hütte. Im weiteren Verlauf des Abends wurden weitere Kartenspiele gespielt und geplaudert bis spät in den Morgen. Die meisten schliefen wiederum unten im Aufenthaltsraum.

SONNTAG

Am nächsten Morgen gab es erst um 11.30 Uhr Zmorge. Dies lag daran, dass wir alle spät schlafen gingen. Das war aber kein Problem, denn so musste kein Zmittag mehr gekocht werden. Am frühen Nachmittag genossen alle nochmals draussen vor der Hütte das wunderschöne Wetter. Ich nahm noch ein letztes Mal mein Schwyzerörgeli heraus und spielte einige Stücke in der Sonne. Zuvor kam auch die Hüttenvermieterin Isabelle hoch und leistete uns Gesellschaft. Alessia und Céline tanzten sogar mit ihr zur Ländlermusik. Es war ein perfekter Abschluss eines tollen Weekends!

Ich möchte mich bei allen für das schöne Wochenende bedanken. Dieses wird mir sicherlich lange in Erinnerung bleiben. Es war einmal mehr einfach nur schön.



MESFIN MÜLLER

Athletenportrait

Geburtsdatum

23. August 1979

Wohnort

Buochs

Schule/Beruf

Mitarbeiter Hauswirtschaft
im Spital Nidwalden

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Kochen, Wandern

Disziplin(en)

Langstrecken

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

An einem Wettkampf in der Schule bin ich über 100 Meter, 200 Meter und im Weitsprung Erster geworden. Das hat mich motiviert, diesen Sport weiter zu trainieren.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Waldlauf – am liebsten mag ich Naturstrasse.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Motivationsmusik hören, an mich glauben und loslegen.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Spass haben und andere Leute motivieren.



IVAN ZIMMERMANN

Athletenportrait

Geburtsdatum

10. Dezember 2009

Wohnort

Ennetbürgen

Schule/Beruf

Schüler 1. Oberstufe

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Akkordeon, Jubla

Disziplin(en)

Mehrkampf

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Ich war nie sehr schnell beim Schulsporttag. Um dies zu ändern, machte ich beim LA Nidwalden ein Schnuppertraining und es gefiel mir sehr.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Ich finde alle Trainings super, aber am liebsten übe ich Hochsprung.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Ich habe kein Ritual.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Ich möchte mich verbessern und weiterhin so viel Spass haben.



Shirin Kerber (Mitte)



Selina Burch



Vanessa Feierabend



Sven Marti (links)



ERFOLGREICHE CROSS-SM FÜR DIE LA NIDWALDEN

Saint-Maurice, 5. März 2023

Für die Schweizermeisterschaften im Crosslauf waren mit Vanessa Feierabend (U16), Shirin Kerber (U18), Selina Burch (Langcross Frauen) und Sven Marti (M35) insgesamt vier Athletinnen und Athleten von der LA Nidwalden gemeldet. Am Schluss des Tages traten eine Schweizermeisterin, ein Zweitrangierter und zwei Viertrantierte den Heimweg aus dem Wallis an. Eine äusserst erfolgreiche Delegation für die LA Nidwalden.

Franz Hess

Die Teilnehmerin der Cross-Europameisterschaften vom Dezember 2022 in Turin (Italien), Shirin Kerber, überzeugte dabei und verteidigte ihren im letzten Jahr gewonnenen Schweizermeistertitel in der Kategorie U18 souverän mit einem Vorsprung von 22 Sekunden.

Die letztjährige Team-Weltmeisterin im Berglauf, Selina Burch, startete im Langcross der Frauen über neun Kilometer. In einem animierten Rennen wurde sie sehr gute Vierte und verpasste die Bronzemedaille um nur zwölf Sekunden.

Vanessa Feierabend, die eine Woche vorher an den Hallen-Nachwuchs-Schweizermeisterschaften über 1000 Meter die Silbermedaille gewonnen hatte, startete in Saint-Maurice in der Kategorie U16 über drei Kilometer und klassierte sich in einem spannenden Rennen mit nur sechs Sekunden Rückstand auf dem vierten Schlussrang.

In der Masters-Kategorie (M35) zeichnete sich Sven Marti schliesslich als Zweiter bestens aus.



SM 10 KM STRASSE

Uster, 25. März 2023

Die 10-Kilometer-Schweizermeisterschaften fanden dieses Jahr erneut in Uster statt. Dank dem flachen Streckenprofil durfte man sich im Vorhinein auf ein schnelles Rennen freuen. Am Samstag, 25. März 2023 war das Wetter jedoch nicht auf der Seite der Läufer/innen, Windböen und Regen machten das Laufen schwierig und anstrengend.

Remo Blättler

Als Erster der LA Nidwalden stand Remo Blättler am Start. Aufgrund des geringen Trainingsumfangs in den letzten Wochen entschied er sich im langsameren Startblock zu laufen und hoffte in der Frauenelite Unterschlupf zu finden. Auf dem ersten Kilometer etwas zu ambitioniert gestartet, lief Remo die nächsten Kilometer jeweils konstant in 3:30 min/km. So reichte es am Schluss für eine solide Zeit von 34:47 min.

Mit durchaus mehr Ambitionen startete Sven Marti ins Rennen. Für den Halbmarathon-Spezialisten sind 10 Kilometer kürzer und schneller als er sich

gewohnt ist. Die letzten Jahre lief er konstant immer jeweils um die 32 Minuten und so lief er auch dieses Jahr wieder ein gutes Rennen und erreichte in seiner Kategorie M35 den guten neunten Schlussrang in 32:47 min.

Für Florian Lussy war es das erste Rennen im neuen Vereinsdress. Schon seit seiner Rückkehr aus den USA wohnt und trainiert er in Bern – neu seit dieser Saison startet er nun auch für den STB. Für Florian war es das erste Rennen, welches er nach einer erneuten Stressfraktur vom vergangenen Herbst absolvierte. Dabei teilte er das Rennen geschickt ein, konnte auf der zweiten Hälfte noch ein paar Ränge gutmachen und lief schlussendlich in 30:37 min ins Ziel. In der Teamwertung durfte sich der STB über den zweiten Rang freuen.

Nach den Ostern wird die Outdoor-Saison dann richtig lanciert. Für die Läufer/innen stehen mit dem Luzerner Stadtlauf und dem Nidwaldnerlauf einige Highlights auf dem Programm. Für die Mehrkämpfer/innen startet nach dem Trainingslager in den Osterferien die Meeting-Saison in Cham.

OBWALDNER CROSS

Sarnen, 26. März 2023

Am Sonntag, 26. März 2023 fand der beliebte Obwaldner Schüler- und Volkscrosslauf statt. Der Anlass wurde bei wechselhaftem Wetter bei den Sporthallen der Kantonsschule Obwalden durchgeführt.

Zoé Bachmann

18 Vereinsmitglieder liefen die Strecken Pulverturmrunde (500 m) und die Seefeldrunde (1000 m) mit Bravour. Vanessa Feierabend, Ranja Bodenmüller und Sven Marti durften eine Goldmedaille in Empfang nehmen. Sophia Langenstein, Maël Schürmann und Alexander Kerber kamen mit der Silbermedaille nach Hause. Sven Marti wurde Tagessieger. Alle haben eine tolle Leistung erbracht.



Fabio Hodel, Maël Schürmann und Jonas Kempf

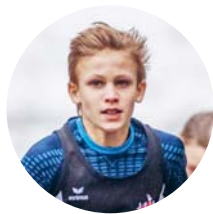
An advertisement for Leuchter IT Solutions. The background is a black and white photograph of a female runner in a dark singlet with the number '201' on her back, running on a track. In the foreground, a computer monitor displays lines of code. Two red text boxes are overlaid on the image: 'LÄUFT BEI DIR' and 'LÄUFT BEI UNS'. At the bottom, the company name 'Leuchter IT SOLUTIONS' and the slogan 'RUN IT TOGETHER' are displayed.

LÄUFT BEI DIR

LÄUFT BEI UNS

Leuchter
IT SOLUTIONS

RUN IT TOGETHER



MAËL SCHÜRMAN

Athletenportrait

Geburtsdatum

6. April 2012

Wohnort

Stans

Schule/Beruf

Schüler 4. Klasse

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Fussball, Bouldern, Gamen

Disziplin(en)

alle

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Ich war im Eichli und habe spontan beim «Schnellsten Nidwaldner» mitgemacht. Dort wurde ich Zweiter und habe mich dann für ein Probetraining angemeldet.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Mir macht alles Spass. Vor Weihnachten mit den Grossen trainieren war toll und zu einem Spiel als Abschluss sage ich immer ja.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Gut aufwärmen und einen Würfel Eimalzin essen.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

In Team- und Einzelwettkämpfen immer den Spass behalten und meine eigenen Leistungen verbessern.



ANJA NIEDERBERGER

Athletenportrait

Geburtsdatum

9. Dezember 2010

Wohnort

Wolfenschiessen

Schule/Beruf

Schülerin 6. Klasse

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Yoga, Babysitten

Disziplin(en)

Weitsprung/Hochsprung

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Als ich acht Jahre alt war, konnte ich mir ein Hobby aussuchen. Ich habe mir J&S-Turnen und Leichtathletik angeschaut. Leichtathletik hat mir besser gefallen, darum bin ich im LA Nidwalden.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Abwechslungsreich und lustig.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Immer das LA-Nidwalden-T-Shirt tragen und gut aufwärmen.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Immer besser werden.

BELOHNE DICH UND UNSEREN VEREIN

Eine sichere finanzielle Basis ist der Traum jedes Vereins. Sie ermöglicht Investitionen in die Infrastruktur, Nachwuchsförderung und vieles mehr. Die Krankenversicherung CONCORDIA unterstützt uns jährlich mit einem Sponsoringbeitrag. Mit deiner Hilfe können wir unsere Kasse weiter füllen. Mitmachen ist ganz einfach und du wirst erst noch belohnt:



So einfach geht's:

1. Registriere dich auf unserer CONCORDIAplus Seite:
la-nidwalden.concordiaplus.ch
2. Wähle dein Geschenk aus
3. Schon hast du unseren Verein unterstützt. Wir sagen Dankeschön!



Wichtig zu wissen:

- Je mehr Registrationsen wir erreichen, desto mehr Beiträge erhalten wir.
- Jeder kann mitmachen - auch unsere Fans!
- Die CONCORDIA wird dich kontaktieren und dir unverbindlich aufzeigen, wie du profitieren kannst.

Die CONCORDIA bietet bestmöglichen und verlässlichen Schutz gegen die finanziellen Folgen von Krankheit und Unfall.

RUAG

Dein Beitrag macht den Unterschied.

Wir bieten dir besonders interessante und faszinierende Bereiche für deine Berufsbildung. Die Möglichkeiten bei uns sind vielseitig. Denn wir bilden in 13 unterschiedlichsten Berufen aus. Wir unterstützen dich bei deinen individuellen Interessen und Talenten gezielt, um uns, zusammen mit dir, Tag für Tag für die souveräne Sicherheit der Schweiz einzusetzen. Wir freuen uns auf deine Bewerbung – und auf dich.

➔ WEITERE INFORMATIONEN
www.ruag.ch
berufsbildung@ruag.ch

Um meine Ziele
zu erreichen,
lasse ich mich
von Profis
coachen.

Mehr vom Leben



Ein erfolgreiches Finanzmanagement
ist einem Langstreckenlauf ähnlich.
Wir begleiten Sie bei Ihren Vorhaben
Schritt für Schritt.



Nidwaldner
Kantonalbank

WIR BEWEGEN
DIE SCHWEIZ.



MIT ELEF® TREPPEN
GEHT ES AUFWÄRTS.

GERADE. GEWENDELT. FALTTREPPEN.

ms-element.ch

Modular. Schnell. Individuell.

MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG
6221 Rickenbach LU
Tel. 0848 200 210
info@ms-element.ch



MÜLLER-STEINAG
ELEMENT AG