

SPRINT

Vereinsmagazin der LA Nidwalden

Ausgabe 1/2022



Hauptsponsor

Co-Sponsor

Co-Sponsor

Ausrüster

Sportförderung

Printpartner





**Effizient unterwegs.
Erfolgreich zum Ziel.**

**WRS freut sich mit dir über
deine Bestleistungen.**



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:** WRS Widmer Rail Services AG, Bachstrasse 3, Stansstad
- » **Schweiz, Hauptsitz:** WRS Widmer Rail Services AG, Burgstrasse 14, Glarus
- » **Deutschland:** WRS Deutschland GmbH, Beiertheimer Allee 22, Karlsruhe

INHALTSVERZEICHNIS

Ausgabe 1/2022

- 04** Ausschreibung Velotour in den Europa-Park
- 07** Skitag in Grindelwald-Wengen
- 08** Rückblick auf die Crossläufe
- 10** Drei Medaillen für die LA Nidwalden
an den Hallen-Schweizermeisterschaften
- 14** Cross-SM
- 16** Skiweekend Bannalp
- 18** Obwaldner Cross
- 19** Weiterer Medaillenerfolg für Sven Marti
- 19** Staffelttraining
- 20** Quer durch Zug
- 22** Crosslauf Erstfeld
- 23** Velotour Jura
- 24** Trainingslager Interlaken
- 27** Ehrungen und Grillabend
- 27** Eröffnungsmeeting Cham
- 28** Grosse Erfolge beim Luzerner Stadtlauf
- 30** Trainingslager Lana

IMPRESSUM

Redaktionsschluss «Sprint» 2/2022
30. September 2022

Redaktionsteam
Daniel Blättler, Remo Blättler,
Sven Marti

Layout
Julia Niederberger

Sponsoring/Inserate
Gushti Baumgartner

Druck
ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

Auflage
340 Exemplare

AUSSCHREIBUNG

VELOTOUR IN DEN EUROPA-PARK

Samstag bis Montag, 1. bis 3. Oktober 2022

Liebe Athletinnen und Athleten
Geschätzte Eltern

Seit wir im Oktober 2018 mit 20 Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden mit dem Velo in den Europa-Park gefahren sind, haben immer wieder Leute Interesse gezeigt, diese Herausforderung auch einmal unter die Räder zu nehmen. Daher habe ich mich nach vertieften Terminabklärungen entschieden, für die LA Nidwalden in den Herbstferien 2022 eine entsprechende Tour anzubieten.

Am ersten Tag führt uns die Strecke via Aarau nach Basel, wo wir in der Jugendherberge übernachten werden. Am zweiten Tag fahren wir über die Grenze und bis nach Rust. Nach der Ankunft im Moxy Hotel geniessen wir einen entspannten Abend, damit wir am dritten Tag viel Energie für die Attraktionen des Europa-Parks haben.

Es ist mir bewusst, dass eine solche Velotour von den Kindern und Jugendlichen eine grosse Ausdauerleistung und viel Durchhaltevermögen verlangt. Da ich schon selbst vier Mal bei der Tour dabei war und eigene Erfahrungen gemacht habe, darf ich sagen, dass eine solche Tour für einen guten Teil der Athletinnen und Athleten ab U14 eine sinnvolle Herausforderung darstellt, die sie bewältigen können.

Wer auf die Velotour mitkommen möchte, sollte die folgenden fünf Aussagen mit Ja beantworten:

- Ich habe eine gute Ausdauer und kann mehrere Stunden mit mittlerer Anstrengung Velofahren. Ich habe schon längere Velotouren ohne Probleme absolviert und meistere auch längere Aufstiege.
- Velofahren macht mir Spass und ich bin motiviert die Strecke in den Europa-Park mit eigener Körperkraft zu überwinden.

- Ich habe vom 1. bis 3. Oktober 2022 Zeit.
- Ich kenne die Strassenverkehrsregeln und halte diese auch ein.
- Ich kann sicher Velofahren und besitze ein strassentaugliches Velo.

Nicht Bedingung, aber von Vorteil ist ein bequemer Sattel und Velobekleidung.

Es ist mir ein Anliegen, die Velotour so sicher wie möglich zu gestalten, damit sie für alle zu einem grossartigen Erlebnis wird. Dazu gehört auch, dass Athletinnen und Athleten nicht zugelassen werden, wenn sie die verlangten Voraussetzungen nicht erfüllen.

Für die Velotour werden wir ein Kleinbüssli als Begleitfahrzeug mitnehmen und die Tourleitung wird wie die vergangenen Jahre durch Dani Blättler erfolgen. Zudem bin ich noch auf der Suche nach motivierten Leiter/innen und Eltern, die uns begleiten möchten.

Es ist mit Kosten von ca. 270 Franken pro Person für Übernachtungen, Verpflegung, Heimfahrt und Parkeintritt zu rechnen.

Wer mitkommen möchte, meldet sich bitte bis Ende Juni mit dem beiliegenden Anmeldebogen an.

Sportliche Grüsse
Nino Baumgartner
Leiter und Athletenvertreter LA Nidwalden

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für die Velotour in den Europa-Park vom 1. bis 3. Oktober 2022 an.

Vorname/Nachname _____

Geburtsdatum _____

Wohnort _____

	Ja	Eher Ja	Nein
Ich habe eine gute Ausdauer und kann mehrere Stunden bei mittlerer Anstrengung Velofahren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe schon längere Velotouren ohne Probleme absolviert und meistere auch längere Aufstiege.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velofahren macht mir Spass.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin motiviert den Europa-Park mit eigener Körperkraft zu erreichen, auch wenn es hart wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe vom 1. bis 3. Oktober 2022 nichts anderes geplant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kenne die Strassenverkehrsregeln und halte diese auch ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann sicher Velofahren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich besitze ein strassentaugliches Velo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Was ist deine Hauptmotivation, an der Velotour teilzunehmen?

Mitteilungen der Eltern

Unterschrift Athlet/in

Unterschrift Eltern

Bitte das Anmeldeformular direkt im «Sprint» ausfüllen und bis Ende Juni Nino Baumgartner als Foto via E-Mail/WhatsApp schicken, per Post senden oder im Training abgeben.

Kontakt: Nino Baumgartner, Oeliweg 11b, 6375 Beckenried, nino.baumgartner03@gmail.com, 077 449 44 66



IMPRESSIONEN VON VERGANGENEN VELOTOUREN IN DEN EUROPA-PARK





SKITAG IN GRINDELWALD-WENGEN

19. Dezember 2021

Im Rahmen des Samstagtrainings haben wir uns vorgenommen, diesen Winter einmal zusammen auf die Ski zu gehen. Gesagt? Getan! Um 7 Uhr starteten wir unseren Tag im Eichli und Dani fuhr uns mit dem Büssli ins schöne Berner Oberland. Auf dem Weg nach Bern sammelten wir noch Dino und Sandra auf. Nach einer 1½-stündigen Fahrt waren wir alle voller Vorfriede und konnten es kaum erwarten, die Piste runterzubrettern.

Laura Barmettler

Bei besten Wetterbedingungen und einem wolkenfreien Himmel starteten wir als 10-köpfige Gruppe unseren Skitag. Wir waren froh, dass wir Mario dabei hatten und er kurzerhand unser Ski-guide war und uns im wunderschönen Skigebiet herumführen konnte. Wir fuhren den ganzen Tag

mit einem Riesenspass die Pisten hoch und runter. Wir waren mit vollem Elan dabei und somit kam es auch dazu, dass wir ausser der Mittagspause keine Pause machten. Die ganze Gruppe fuhr wie verrückt und wir waren erstaunt, dass es keinen grösseren Unfall gab. Glück gehabt! Um 16 Uhr machten wir die Abfahrt nach unten ins schöne Grindelwald zu unserem Büssli. Schlussendlich sind bis zu 10000 Tiefenmeter am Fuss von Eiger, Mönch und Jungfrau zusammengekommen. Der Tag bereitete allen eine Riesenfreude und nach dem langen Skitag ging es mit dem Büssli und mit ein bisschen Stau zurück nach Nidwalden. Glücklicherweise, gesund, erschöpft und müde kamen wir um 19 Uhr in Stans an.

RÜCKBLICK

AUF DIE CROSSLÄUFE

Steinen, Gettnau und Luzern

Crossläufe machen wohl am meisten Spass von allen Leichtathletikwettkämpfen. Aufgrund verschiedenster Unterlagen sowie wechselnden Wetterbedingungen und kalten Temperaturen gerät die Laufzeit meist in den Hintergrund (im Gegensatz zu den Bahnwettkämpfen) und der Laufspass sowie die Rangierung stehen vermehrt im Vordergrund.

Remo Blättler

STEINEN

Noch mehr Spass macht das Laufen, wenn man im Team antritt, wie beispielsweise beim Crosslauf in Steinen. Dort galt es 2 km zu dritt zu absolvieren. Die Anzahl Wechsel und die jeweilige Distanz spielten dabei keine Rolle. Von der LA Nidwalden waren zwei Teams am Start – das etwas schnellere Team mit Janick Bodenmüller, Ursina und Nicole Niederberger erreichte den dritten Schlussrang. Das zweite Team mit Ramona Teller, Samira Odermatt und Remo Blättler erreichte rund 1,5 Sekunden später das Ziel und wurde Fünfte. Nur wenige Minuten nach dem Einsatz in der Américaine-Staffel lief Remo noch das Einzelrennen über 3 km. Sicherlich gezeichnet von seinem vorherigen Einsatz büsste er vor allem auf dem letzten Kilometer. Sein erster Crosslauf seit vier Jahren behält er jedoch als sehr erfreulich in Erinnerung. Niklas Christen lief ebenfalls über 3 km und wurde in seiner Kategorie Achter. Sven Marti – schon den ganzen Tag als Fotograf unterwegs – lief schliesslich im Hauptlauf der Männer über 6 km auf den dritten Rang.

GETTNAU

Anfangs Februar fand beim Crosslauf in Gettnau die Innerschweizermeisterschaft statt. Bei warmen Temperaturen waren von der LA Nidwalden vier Läufer/innen am Start. Dabei konnten zwei Goldmedaillen und zwei Bronzemedaillen gewonnen

werden. In einem sehr knappen Rennen wurde Vanessa Feierabend Dritte, die zwei Kilometer absolvierte sie in 7:37.50. Einen Kilometer mehr musste Shirin Kerber absolvieren, mit über 20 Sekunden Vorsprung gewann sie ihr Rennen deutlich. Einen ebenfalls deutlichen Sieg lief Sven Marti bei den M30 nach Hause. Bei den M50 durfte sich Alexander Kerber über den dritten Rang freuen.

LUZERN

Beim Crosslauf in Luzern konnten wichtige Punkte für den Swiss Athletics Cross Cup gesammelt werden. Die Teilnehmerfelder waren aus der ganzen Schweiz gut besetzt und dementsprechend gross. Bei den U12m klassierte sich Maël Schürmann mit dem 10. Rang im ersten Drittel aller Teilnehmer. Das Teilnehmerfeld bei den U16w war sehr gut besetzt, viele Läuferinnen kamen aus Genf oder Bern nach Luzern. Diesmal über 3 km lief Vanessa Feierabend auf den 8. Schlussrang. Shirin Kerber musste leider bei Rennhälfte eine kleine Lücke reissen, die sie bis zum Schluss nicht mehr schliessen konnte. So wurde sie mit 9 Sekunden Rückstand (aber mit 18 Sekunden Vorsprung) Zweite. Im selben Rennen lief Ranja Bodenmüller auf den 17. Rang. In einem grossen Teilnehmerfeld lief Sven Marti auf den 12. Rang (Männer) und Alexander Kerber auf den undankbaren 4. Rang (Masters).



Maël Schürmann



Nicole Niederberger



Alexander Kerber (rechts)



Niklas Christen (302)



Shirin Kerber



Vanessa Feierabend



Remo Blättler



Ranja Bodenmüller



Sven Marti (Mitte)



Sven Rymann (rechts)



Julia Niederberger



Michelle Liem



Selina Odermatt



Sven Rymann



Julia Niederberger (rechts)



Selina Odermatt



DREI MEDAILLEN FÜR DIE **LA NIDWALDEN AN DEN HALLEN-** **SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN**

Mit einer sensationellen neuen Bestleistung von 53.87 s läuft Julia Niederberger über 400 m gegen die nationale Konkurrenz bei den Aktiven auf den dritten Platz. Michelle Liem verteidigt in der U18-Kategorie über dieselbe Distanz ihren Titel aus dem Vorjahr ganz knapp und Sven Rymann überrascht alle mit seinem dritten Rang über 60 m Hürden. Auch Selina Odermatt durfte sich in dieser Hallensaison über mehrere persönliche Bestleistungen freuen. Nachfolgend berichten die vier gleich selber von ihrer Hallensaison...

MICHELLE LIEM

Mit den Hallen-Nachwuchs-Schweizermeisterschaften in St. Gallen stand am Wochenende des 19./20. Februar der erste Höhepunkt meiner Leichtathletiksjaison 2022 auf dem Programm. Leider konnte ich aufgrund einer Adduktorenverhärtung nur einen Wettkampf zur Vorbereitung machen, dennoch ging ich mit einem guten Gefühl am Samstag an den Start des 400-m-Vorlaufs. Ich lief die ersten 300 m in meinem normalen 400-m-Tempo und nahm bei den letzten 100 m Tempo heraus, um Kräfte für den Finallauf am Sonntag zu sparen.

Ich qualifizierte mich mit der zweitbesten Zeit, was optimal war, da ich somit im Final auf Bahn drei starten konnte und vor mir eine Läuferin zur Orientierung hatte. Beim Finallauf am Sonntag bin ich die ersten 200 m sehr schnell angegangen, damit ich mich optimal positionieren konnte. Gegen Ende des Laufes spürte ich das Laktat in meinen Beinen und merkte auch, dass ich die Trainings für die letzten 100 m des Laufes nicht optimal machen konnte. Dennoch konnte ich mich beim Schlussprint gegen meine Gegnerinnen durchsetzen und gewann das Rennen mit einer Hundertstelsekunde Vorsprung in einer Zeit von 56.89 s.

SVEN RYMANN

Nach einem eher durchzogenen Wintertraining, bedingt durch Knieschmerzen und einer kleinen Verhärtung im Adduktorenbereich, startete ich ohne grosse Erwartungen in meine erste Hallensaison. Am ersten Wettkampf in St. Gallen lief ich die 60 m Hürden in einer Zeit von 9.25 s. Im Final steigerte ich mich auf 9.21 s. Damit erfüllte ich bereits im ersten Rennen die Limite für die Nachwuchs-Hallen-Schweizermeisterschaften. Motiviert durch den erfreulichen Start, konnte ich mich in

den Trainings stetig steigern und war gespannt auf den weiteren Saisonverlauf. 9.02 s und 9.03 s standen nach den nächsten zwei Weekends in Magglingen, trotz zwischenzeitlicher Corona-Isolation, zu Buche und ich konnte beruhigt zu meinen ersten Nachwuchs-Hallen-Schweizermeisterschaften nach St. Gallen reisen. Am Samstag startete ich im Hochsprung, obwohl die Trainings in dieser Disziplin nicht wunschgemäss verliefen. Zu meiner grossen Überraschung übersprang ich 1.65 m im dritten und 1.70 m im zweiten Versuch. Die 1.70 m bedeuteten für mich eine neue PB und Platz fünf in der Rangliste. Aufgrund meiner Fehlversuche verpasste ich den zweiten Rang um Haaresbreite. Aber was noch nicht ist, kann ja werden... Am Sonntag als Nummer fünf in der Setzliste fehlten mir gut zwei Zehntel auf die Medaillenränge. Nach einem guten Vorlauf in neuer Bestleistung von 8.85 s stand ich mit der drittbesten Zeit im Final. Mein Trainer sprach zum Glück nie von Medaillen, sondern nur von kleinen Details, die ich noch besser machen konnte. So gelang es mir nicht nervös zu werden und im Final das perfekte Rennen abzuliefern. Mit neuer PB von 8.73 s sprintete ich auf den dritten Rang und durfte meine erste Medaille an Schweizermeisterschaften in Empfang nehmen. Ich danke allen Trainer/innen, die mich in den letzten Jahren auf meinem nicht immer einfachen Weg begleiteten und mit viel Geduld unterstützt haben.

JULIA NIEDERBERGER

Ende Januar stand in Magglingen mein erster Wettkampf der Hallensaison bevor. Dort startete ich über 200 m und 400 m und konnte sogleich meine Hallenbestleistungen aus dem Vorjahr verbessern (200 m: 24.51 s und 400 m: 54.41 s). Besonders mit meiner Zeit über 400 m war ich sehr zufrieden, da ich meine PB um 1.2 Sekunden steigern konnte und mit Rachel Pellaud sogar eine Olympiateilnehmerin hinter mir liess. Am darauffolgenden Wochenende war nochmals ein Start über 400 m geplant. Dort zeigten sich jedoch die Herausforderungen von einem 400 m in der Halle: Auf der zweiten Runde konnte ich nicht meinen Rhythmus laufen, da ich hinter einer Konkurrentin «eingeklemmt» war und erst ganz am Schluss überholen konnte. Die daraus resultierende Zeit war mit 54.83 s okay. Ich konnte jedoch wichtige Erkenntnisse für meine weitere Hallensaison mitnehmen. Bei meinem letzten Hallenmeeting vor

der Aktiv-SM stand noch ein Schnelligkeitstest auf dem Programm. Über 60 m (7.69 s) und 200 m (24.22 s) resultierten nochmals zwei PBs. Mit guten Vorleistungen und viel Selbstvertrauen im Gepäck reiste ich an die Aktiv-SM in Magglingen. Am Samstag standen die 400-m-Vorläufe an. Ich lief ein relativ kontrolliertes Rennen und qualifizierte mich mit einer Zeit von 55.02 s für das A-Final vom Sonntag. Dort ging ich die erste Runde deutlich schneller an, blieb lange an der Spitze dran und musste erst ganz am Schluss abreißen lassen. Mit einer deutlichen neuen PB von 53.87 s gewann ich die Bronzemedaille und somit meine erste Medaille an einer Aktiv-SM. Diese Zeit bedeutet auch Platz zehn in der ewigen Schweizer Bestenliste.

SELINA ODERMATT

Am 19. und 20. Februar 2022 fanden die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften in St. Gallen statt. Am Samstag musste ich sehr lange warten, bis ich um 17 Uhr mit dem Weitsprung starten durfte. Für mich war es ungewohnt, lange vor dem Start warten zu müssen. Als es dann endlich losging, kam ich nie wirklich in den Wettkampfs-Flow hinein. Nach drei Sprüngen war bei mir Schluss. Ich qualifizierte mich nicht für den Final, weil ich nicht die besten Sprünge zeigen konnte. Die Enttäuschung war gross, mit meiner Bestleistung wäre ich sicher in den Final eingezogen. Ich überwand den Frust und fokussierte mich auf den Sonntag. Mein Hürdenstart war um 9.50 Uhr terminiert. Das hiess um 8.15 Uhr Abfahrt vom Hotel zur Halle. Ich kreuzte mich noch ab und dann ging es bereits los mit dem Einlaufen. Ich fühlte mich bereit, um alles zu geben. Nach dem Lauf merkte ich, es war nicht der beste. Deshalb war die Zeit auch nicht die schnellste. Ich qualifizierte mich wegen drei Hundertsteln nicht fürs Final. Im ersten Moment fiel es mir schwer über das hinwegzukommen. Nach ein oder zwei Stunden sah ich dann wieder Licht am Ende des Tunnels. Meine Familie und ich traten dann bereits den Heimweg an. In Zürich machten wir einen Zwischenstopp. Plötzlich erhielt ich einen Anruf von meinem Trainer. Er teilte mir mit, dass eine Athletin auf den Final verzichten würde. Diese Chance wollte ich mir nicht entgehen lassen, jedoch reichte die Zeit nicht mehr, es war zu kurzfristig. Aus dieser Schweizermeisterschaft konnte ich auch wieder etwas lernen. Jetzt freue ich mich auf den Aufbau und dann auf die Outdoor-Saison.



**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



CROSS-SM

Regensdorf, 6. März 2022

Nach zwei Jahren coronabedingtem Unterbruch wurde die Cross-Saison wieder traditionell mit der Schweizermeisterschaft beendet. Shirin Kerber durfte sich bei den U18 als Siegerin feiern lassen und Sven Marti erreichte bei den Masters den zweiten Rang.

Remo Blättler

Schön zu sehen, dass die Cross-SM endlich wieder stattfinden konnte. Das Glück nicht auf ihrer Seite hatten Florian Lussy und Rahel Blättler, welche auf einen Start verzichten mussten. Florian, nach einer Operation am Fuss nun wieder verletzungsfrei unterwegs und erst kürzlich aus dem Trainingslager in Tenero zurückgekehrt, erkrankte ein paar Tage vor der Cross-SM und musste kurzfristig auf den Start verzichten. Für Rahel sind seit ihrer Lungenentzündung vom letzten Dezember weiterhin keine schnellen Trainings geschweige denn Wettkämpfe möglich, so musste auch sie schmerzhaft auf den Start verzichten.

Shirin Kerber kannte ihre stärkste Gegnerin nur zu gut. Mitte Februar beim Cross in Luzern musste Shirin Danika nach Rennhälfte ziehen lassen und sich mit Rang zwei begnügen. Das soll ihr an der Cross-SM nicht mehr passieren. In einem schnellen Rennen, diesmal über 4 km, sicherte sich Shirin souverän den Sieg mit vier Sekunden Vorsprung. In der gleichen Kategorie lief Ranja Bodenmüller auf den 30. Rang.

Bei den U16 zeigte Vanessa Feierabend ein sehr gutes Rennen. Konkurrentinnen, welche beim Cross in Luzern zum Teil noch klar vor ihr rangiert waren, distanzierte sie an der Cross-SM deutlich. So durfte sie sich in einem sehr engen Rennen über den tollen achten Rang freuen.

Sven Marti rundete das gute Teamergebnis ab. Mit dem zweiten Rang bei den Masters fehlten ihm nur gerade zwei Sekunden für den Sieg.

Herzliche Gratulation an alle Läufer/innen!



Vanessa Feierabend



Ranja Bodenmüller



Shirin Kerber



Podest U18w mit Shirin Kerber (Mitte)



SKIWEEKEND BANNALP

11. bis 13. März 2022

FREITAG, 11. MÄRZ 2022

Während sich einige bereits am Freitag auf den Weg in Richtung Oberrickenbach (Wolfenschiessen) machten, trafen die meisten erst am Samstagmorgen auf der Bannalp ein. Das Angebot, entweder schon am Freitag oder erst am Samstag hochzukommen, kam gut an. Aaron, Dino, Nino, Jonas G., Dani und André betraten am Freitagabend, als es schon dämmerte, die Talstation der blauen Bahn. Dort wurden wir vom Chef empfangen und konnten unser Gepäck, die Ski und Skischuhe sowie die drei Kisten mit Lebensmitteln in die Bahn verladen. Zum Glück hatte es genug Platz für alles, wodurch wir in einer Fahrt hochkonnten. Oben angekommen trugen wir alles gemeinsam zur «Chrüzhütte». Als wir zum ersten Mal in diese hineingingen, fingen alle an zu husten wegen dem starken Rauch vom Heizen. Nichtsdestotrotz richteten wir uns ein und kochten gemeinsam ein feines Znacht. Dabei übernahmen vor allem Nino und Jonas G. das Kochen. Die erste Portion Riz Casimir war sehr lecker, während die zweite wegen Jonas ein wenig überwürzt war. Trotzdem assen wir alles auf und wuschen das Geschirr anschliessend ab. Den restlichen Abend verbrachten wir mit Plaudern und Tischtennis spielen. Dino und André spielten ein paar Stücke auf dem von André mitgebrachten Schwyzerörgeli. Es war ein gemütlicher Abend.

SAMSTAG, 12. MÄRZ 2022

Am nächsten Morgen trafen alle anderen ein. Dies bereits als wir in der Hütte noch am Zmorge essen waren. Wir zogen uns alle fürs Skifahren an und liefen zum Lift hoch. Dort lösten wir unsere Tageskarten. Einige taten dies bereits bei der Talstation unten. Nun konnte es mit dem Skifahren losgehen. Doch es ging nur einige Minuten und da ereignete sich schon ein Zwischenfall. Laura stürzte unglücklich auf der pickelhaften Piste. Zum Glück hatte sie sich dabei nicht verletzt und konnte normal weiterfahren. Für Dani, Enya, Jonas F., Laura und Dino war das Skifahren nur von kurzem Nutzen. Denn diese mussten gegen Mittag wieder zurück in die Hütte, um das Zmittag vorzubereiten. Um ca. 12 Uhr waren sie fertig, die anderen waren auch bereits in die Hütte zurückgekehrt. Gemeinsam assen wir sehr feine Älplermagronen. Am Nachmittag ging es dann wieder auf die Ski. Die Piste war deutlich weicher als am Morgen, da die Sonne den Schnee auflöste. Einige liefen ziemlich spät von der Hütte los, weshalb sie nur noch eine Stunde lang Skifahren konnten. Die Skilifte waren nämlich nur bis 16 Uhr geöffnet. Das störte aber nicht gross, diese eine Stunde nutzte man dann umso mehr. Zurück in der Hütte spielten wir Rundlauf (Tischtennis). Glücklicherweise hatte es genug Schläger für alle. Dani verabschiedete sich und trat die Heimreise

an. Er übergab die Leiter-Rolle an Nino, da er der Einzige war, der schon volljährig ist. Zum Znacht kochten Alessia, Livia, Nino und André drei Käsefondues, während die anderen Kartenspiele oder nach wie vor Tischtennis spielten. Zu zwölf (je vier Personen pro Fondue) genossen wir das Gerber-Fondue. Alles wurde abgewaschen – ausser zwei Pfannen Fondue. Diese wässerte die Kochgruppe ein und liess sie stehen, sogar über Nacht. Am Abend spielte André auf seinem Schwyzerörgeli noch einige Stücke. Währenddessen schauten Nino und Jonas G. auf ihrem Handy Fussball. Ab und zu hörte man sie laut jubeln, wenn Ronaldo wieder ein Tor geschossen hatte. Alessia versuchte auch mal, Schwyzerörgeli zu spielen. Sie konnte sogar ein einfaches Stück spielen, bevor ihr vor lauter Lachen die Tränen kamen. Als traditionelles Einführungsritual für alle, die zum ersten Mal am Skiweekend teilnahmen, mussten zufälligerweise alle Mädchen einen Tanz zu einem bekannten Song aufführen. Die Aufführung fand punktgenau um Mitternacht statt. Es war sehr amüsant, ihnen dabei zuzusehen. Ich denke, sie haben das Ritual damit bestanden. Danach wurde noch über verschiedenste Dinge geplaudert. Einige waren am Handy in ihrem Spiel vertieft. Früher oder später gingen dann aber alle schlafen.

SONNTAG, 13. MÄRZ 2022

Am letzten Tag standen die meisten erst spät gegen 10 Uhr auf. Wir machten uns Zmorge und fingen mit dem Putzen und Aufräumen der Hütte an. Das im Wasser aufgeweichte Fondue vom Samstagabend entsorgte Laura draussen im Schnee. Erst danach gingen wir noch ein letztes Mal Skifahren. Statt wie geplant Spaghetti Bolognese in der Hütte als Zmittag zu kochen, gönnten wir uns eine Portion Schnipso im Restaurant «Urnerstaffel». Zuvor rasten wir noch ein paar Mal die hintere Piste herunter. Einige verliessen bereits am frühen Sonntagnachmittag die Bannalp und reisten nach Hause. Die anderen fuhren mit den Ski zurück zur Hütte und räumten den Rest auf. Nino und André machten noch eine Schlusskontrolle, bevor wir uns alle miteinander zur Bergstation begaben. Die drei Kisten Lebensmittel mussten neben den Ski und dem Gepäck ebenfalls mitgetragen werden, was ordentlich anstrengend und mühsam war. Jedoch konnten wir das gemeinsam gut lösen. Bei der Talstation angekommen verabschiedeten wir uns voneinander und fuhren individuell nach Hause. Es waren einmal mehr drei tolle Tage. Ich hoffe, es hat allen gefallen. Auf weitere solche Erlebnisse!

André Briker

OFFENE FUNKTIONEN

Die LA Nidwalden braucht deine Unterstützung!

- Aktuar*in
- OK-Chef*in UBS Kids Cup
- Trainer*in
- Mitarbeit Redaktionsteam
- Schiedsrichter*in, Starter*in, Kampfrichter*in
- Eventmanager*in
- Aktuar*in Nidwaldnerlauf



Bitte melde dich beim Vorstand, wenn du eine dieser Funktionen übernehmen möchtest. Wir erläutern dir gerne die Details zu deinem Aufgabenbereich.

OBWALDNER CROSS

Sarnen, 20. März 2022

Am 20. März 2022 rannten insgesamt 320 begeisterte Läufer/innen bei warmen Temperaturen in Sarnen. Acht Läufer/innen vertraten die LA Nidwalden.

Leonie Frank

Der Startschuss vom 45. Obwaldner Schüler- und Volkscross startete um 11 Uhr mit den Schüler/innen sowie den Piccolini. Bei den Schülern C, die 1000 m rannten, startete Nathal Zerzeghi als einziger Athlet der LA Nidwalden. Er erreichte den 9. Platz mit 4:19.86. Bei den U14w, die 2000 m rannten, ver-

passte Leonie Frank mit 7:46.60 knapp das Podest und klassierte sich auf dem vierten Platz. Ebenfalls eine gute Leistung erreichte Cécile Bischoff mit dem 12. Rang in einer Zeit von 8:48.10. Bei den U16w, die ebenfalls 2000 m liefen, sicherte sich Vanessa Feierabend den ersten Platz mit 7:13.26 und rund 40 Sekunden Vorsprung auf die Zweitplatzierte Lia Krumenacher. Bei den Männern, die 5000 m liefen, erreichten Daniel Blättler mit 17:36.76 und Mathias Fanger mit 18:11.72 einen Doppelsieg. Nach dem Lauf war für Verpflegung gesorgt und die Siegerehrung folgte gleich darauf. Die Sonne schien nach wie vor für alle Teilnehmer und Zuschauer...



Mathias Fanger und Daniel Blättler



U14w beim Einlaufen: Leonie, Anja, Cécile und Kristina

WEITERER MEDAILLENERFOLG FÜR SVEN MARTI

Oberriet, 20. März 2022

Nach seiner Silbermedaille an der Cross-SM doppelte Sven Marti über 21.1 km nach und wurde an der Halbmarathon-SM in der Kategorie M35 hervorragender Dritter. Damit holte der Buochser seine insgesamt vierte SM-Medaille für die LA Nidwalden auf den Langstrecken.

Daniel Blättler

Der Kurs in Oberriet (Rheintal) war komplett flach und bot damit gute Rahmenbedingungen für ein schnelles Rennen. Das Startfeld war hochkarätig

und Sven konnte seine hohe Kilometerpace von 3:20 min/km über weite Strecken aufrechterhalten. Schliesslich erreichte er das Ziel als Gesamt-17. in 1:11.25 – dies ist ein hervorragendes Comeback nach dem Verletzungspech im Jahr 2021.

Leider knapp an einer Medaille vorbei schrammte Sven an den Schweizermeisterschaften über 10 km auf der Strasse am 3. April 2022 in Vétroz. In einem stark vom Wind geprägten Rennen ging er dosiert an und arbeitete sich im Rennverlauf immer weiter nach vorne. Schliesslich fehlten ihm als Gesamt-26. lediglich fünf Sekunden auf die Bronzemedaille.

STAFFELTRAINING

Sarnen, 26. März 2022

Nach zwei Jahren Corona konnten sich die Unterwaldner Leichtathletikvereine endlich wieder zu einem gemeinsamen Staffeltraining treffen.

Lya Niederberger

Das Training begann mit ein paar Spielen, um sich gegenseitig besser kennenzulernen, da man sich schliesslich zwei Jahre nicht mehr gesehen hatte. Die Trainer haben sich auch vorgestellt. Anschliessend wurden wir in gemischte Gruppen eingeteilt

und machten einen Foto-OL, der rund um die Sarnener Sportanlage verlief. Laufschnelle durfte dann auch nicht fehlen und nach dem gemeinsamen Einwärmen konnte das Training dann richtig starten. Wir lernten und trainierten separat in kleineren Gruppen das Übergeben bei einer Staffel. Das Training war gleichzeitig auch eine super Vorbereitung für das Quer durch Zug, welches am kommenden Wochenende stattfinden wird.



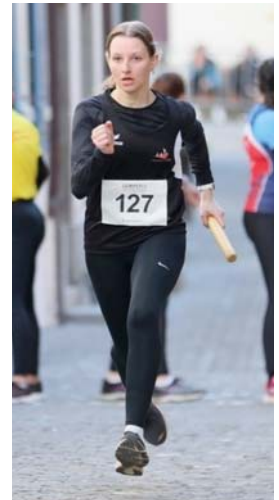
Jonas Fischer



Sophie Langenstein



Nico Christen



Alessia Coelho



Cécile, Anja, May, Leah und Leonie



Gruppenfoto U10 bis U14



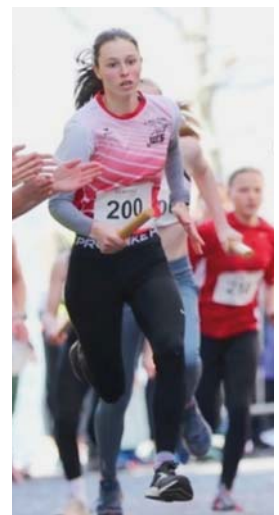
Laura Barmettler



Moreno Würsch



Sereina Liem



Marilou Krienbühl



QUER DURCH ZUG

9. April 2022

Da steht man, aufgewärmt mitten in der Altstadt in Zug, und wartet auf die bereits gestarteten Athleten vom Team. Hoffentlich werden sie möglichst bald in der Gasse auftauchen für eine schnelle und sichere Stabübergabe...

Enya Rohrer

19 Teams von der LG Unterwalden starteten am 9. April 2022 am bekannten und beliebten Quer durch Zug. Die Teams wurden zu verschiedenen Trainern eingeteilt und haben sich mit ihnen individuell vorbereitet und eingewärmt. Normalerweise finden die Staffelrennen auf Bahnen statt. Deshalb ist es ein besonderer Reiz, aber auch eine grosse Herausforderung quer durch eine Stadt, das bedeutet durch enge Gassen und um Häuser zu sprinten.

Mit einer Zeit von 2:17.55 gelang es den U14 Mädchen (Anja Christen, Anouk Scheuber, Leah Würsch, Leonie Frank und May Gautschi) mit dem dritten Rang einen Podestplatz herauszulaufen. Auch die U16 Mädchen (Marilou Krienbühl, Enya Rohrer, Seraina Liem, Sena Müller und Amy Schlauffer) konn-

ten mit 2:12.39 eine gute Zeit erzielen und schafften es auf den fünften Platz. Das Team mit den Jungs Moreno Würsch und Henry Krummenacher erzielte mit einer Zeit von 2:21.50 den sehr guten sechsten Platz. Bei den U12 mixed gab es auch sehr viele gute Resultate, die alle in den Top-25 waren. In dieser Kategorie gab es 50 Teams, die teilgenommen haben. Also ist es eine grosse Leistung von den U12-mixed-Teams, die sich alle in der ersten Ranglistenhälfte einen Platz sichern konnten. Die jüngeren U10 mixed (Tim Ambauen, Nick Achermann, Enya Bucher, Delphina Schmieid und Gianna Würsch) erkämpften sich den 12. Rang. Die U18 Frauen (Selina Odermatt, Michelle Liem, Lya Niederberger, Lianne Imfeld und Alessia Coelho) haben sich sehr gut geschlagen und sind auf den hervorragenden zweiten Rang gelaufen, eines der besten Resultate der LG Unterwalden am Quer durch Zug. Ebenfalls auf Rang zwei schaffte es das Frauenteam mit Julia Niederberger, Tina Baumgartner, Sandra Röhlin, Michelle Liem und Selina Odermatt. Auch alle anderen Teams haben ihr Bestes gegeben und können sehr stolz auf sich sein. Es war ein sehr erfolgreicher und cooler Event, trotz teilweise regnerischem Wetter.



CROSSLAUF ERSTFELD

3. April 2022

Am Sonntag, 3. April 2022 fuhren Nicole, Ranja, Dani und Samira mit dem Auto nach Erstfeld. Nachdem es in Nidwalden den ganzen Samstag geschneit hatte, waren alle auf ein kaltes und matschiges Rennen vorbereitet. Doch überraschenderweise lag in Erstfeld kein Schnee und die Strecke war sogar trocken. Da Nicole, Dani und Samira alle im gleichen Startfeld waren, entschied sich Ranja (U18) ebenfalls über die 5 km lange Strecke der U20-Kategorie zu starten. Somit standen alle zusammen bei schönem, aber etwas windigem Wetter an der Startlinie. Dani lief ein gutes Rennen und konnte bei der Kategorie Jogger gewinnen, in der Gesamtwertung wurde er Zweiter. Obwohl Ranja die Jüngste des ganzen Feldes war, lief sie auf den hervorragenden zweiten Rang. Für Nicole und Samira war dieses Rennen das

erste der Saison und beide liefen in ihrer Kategorie auf den guten dritten Platz. Über die Hauptdistanz von 9.9 km war Martin am Start und konnte das Rennen mit einer Zeit von 36.25 Minuten ebenfalls gewinnen. Vor der Rangverkündigung fand schliesslich noch die traditionelle Plausch-Stafette statt, in der die LG Unterwalden mit zwei Teams vertreten war. Das erste Team mit Dani, Nicole und Jeremy (LA Alpnach) gewann knapp vor dem zweiten LG-Unterwalden-Team mit Ranja, Samira und Valeria (LA Alpnach). Nach dem erfolgreichen Tag, an dem alle Teilnehmer/innen der LA Nidwalden auf das Podest liefen, ging es mit dem Auto wieder nach Hause, zurück in den Schnee.

Samira Odermatt

 **INTERSPORT®**
ACHERMANN

VELOTOUR JURA

15./16. April 2022

Die diesjährige Oster-Tour führte uns innert zwei Tagen nach Nyon. Wir legten pro Tag 150 km zurück und sassen insgesamt über zwölf Stunden im Sattel.

Lya Niederberger und Livio Jans

Zunächst ging es ca. 80 km flach bis nach Oensingen, von wo aus wir den Aufstieg zum Scheltenpass in Angriff nahmen. Nach einer rasanten Abfahrt erreichten wir Delsberg, wo wir einen Glace-Stopp einlegten. Im Anschluss ging es nochmals 500 Höhenmeter aufwärts bis wir die Hochebene und schliesslich unser Tagesziel Saignelégier erreichten. Dort übernachteten wir dann in einem Sporthotel. Nach dem Abendessen, einer kleinen DORTOUR und einer Runde Dehnübungen ging es dann ab ins Bett, damit wir wieder fit für den nächsten Tag sind. Am nächsten Tag ging es dann nach einem stärkenden Frühstück wieder ab aufs Velo. Wir tra-

fen einen Mann, der uns auf unserer Tour ein Stück begleitete. Wir fuhren via La Chaux-de-Fonds – Val de Brevine und einem Abstecher nach Frankreich bis Vallorbe und machten dort eine Mittagspause. Jetzt waren wir genug gestärkt für das letzte Stück unserer Tour. Die Landschaft im Jura ist wunderschön und wir hatten zum Glück tolles Wetter auf unserer Tour. Trotz schönem Wetter lag auf dem letzten Abstieg Schnee auf der Strecke, der uns Mühe bereitete. Noch hinzu war es auch plötzlich ziemlich windig und wir mussten aufpassen und das Tempo ein bisschen runterschrauben. Doch nach dem windigen Abstieg hatten wir es endlich geschafft. Wir haben unser Ziel erreicht: Nyon. Dort holten wir uns noch Essen im Coop und dann kam auch schon unser Zug und wir fuhren nach Hause. Alles in allem war die Tour sehr abwechslungsreich gestaltet und wir bekamen viel vom Jura zu sehen. Es hatte viele verschiedene Herausforderungen, die wir mit Erfolg meistern konnten.







TRAININGSLAGER INTERLAKEN

18. bis 23. April 2022

Wir waren über 20 Athletinnen und Athleten, die sich am Ostermontag in Sarnen versammelten. Mit dem Zug reisten wir über den Brünig nach Interlaken. Dort angekommen liefern wir mit dem schweren Gepäck zu unserer Unterkunft.

Ranja Bodenmüller
und Ursina Brunner

UNTERKUNFT

Unser Campingplatz Riverlodge befand sich direkt an der Aare. Die Leiter teilten uns in kleine Gruppen auf und alle bezogen ihre Zimmer. Für Spiele am Abend stand uns der Aufenthaltsraum und die Küche zur Verfügung.

VERPFLEGUNG

Das von den Läufer/innen besorgte Morgenessen wurde von Zimmergruppen und dem Tageschef aufgetischt und angerichtet. Mithilfe des nährreichen Zmorge in der Unterkunft starteten wir gestärkt in den Tag und das anstehende Training. Das Mittag- und Abendessen durften wir im Hotel Carlton Europe einnehmen, welches das Küchenteam gut zubereitet hat.

TRAINING

Die Athletinnen und Athleten wurden in zwei Mehrkampfgruppen (U14 und U16/U18+) und in eine Laufgruppe eingeteilt. Ivo und Nino betreuten die Mehrkampfgruppe U14 und Emma, Christian und Jasmin die ältere Mehrkampfgruppe. Jürg und Dani trainierten die Läufer/innen. Jeden Morgen um 9.30 Uhr trafen sich alle motiviert und machten sich bereit zum Abmarsch zur Sportanlage. Anschliessend trainierten wir viele verschiedene Disziplinen bis um 12 Uhr. Nach dem Mittagessen ruhten wir uns bis um 15 Uhr aus und starteten dann die zweite Trainingseinheit des Tages.

ABENDPROGRAMM

Am ersten Abend fand ein Abendprogramm statt. Die Läufer/innen und die älteren Mehrkämpfer/innen befassten sich mit den eigenen Pflichten im Alltag und schrieben diese auf. Sie sollten sich bewusst werden, wie sie die täglichen Aufgaben mit dem Training koordinieren können. Ebenfalls durften sie die Anforderungen für das Training den Leiter/innen mitteilen. An den restlichen Abenden spielten wir Gesellschaftsspiele und Volleyball. Dazu steckten wir eine grosse Rasenfläche aus und spannten das Netz. Dieser Platz befand sich direkt neben dem

Fluss, was eine Gefahr darstellte. So opferte sich Sven zweimal, um den im Fluss versenkte Ball zu retten. Auch nutzten wir die Zeit, um mit den jeweiligen Trainern die persönlichen Wettkampfziele und die Trainingsplanung zu besprechen.

HIGHLIGHTS

Als Alternativprogramm besuchten wir am Mittwochnachmittag den Seilpark. Nach der Einführung starteten wir die verschiedenen Routen im Park und vergnügten uns in der Luft. Um den Rückweg spannend zu gestalten, bekamen wir in Gruppen die Aufgabe, fünf Selfies zu schiessen. Diese wurden am Schluss ausgewertet und ein Gewinnerteam wurde von Dani verkündet. Die Läufer/innen bestiegen am Freitagnachmittag den Harder und genossen oben angekommen die schöne Aussicht und ein feines Glace. Mit der Bahn gelangten sie bequem wieder auf den Talboden. Ein weiteres

Highlight war der letzte Abend. Der traditionelle «bunte Abend» wurde von Julia und Jasmin super durchgeplant und anschliessend gelungen von Jasmin und Emma durchgeführt. Als Motto wurde die Schweiz gewählt und die Athletinnen und Athleten testeten ihr Wissen. Abwechslungsreiche Challenges wurden in Gruppen bestritten und das Gewinnerteam wurde mit typischer Schweizer Schokolade belohnt.

DANK

Im Namen aller Athletinnen und Athleten möchten wir ein grosses Dankeschön an alle Leiter/innen aussprechen: Jürg, Emma, Ivo, Christian, Nino und Jasmin. Speziell danken wir unserem Lagerleiter Dani für die aufwendige Organisation und das tolle Lager. Für die finanzielle Unterstützung danken wir dem Verein herzlich. Uns allen hat das Lager super gefallen und wir freuen uns bereits auf das nächste.



EHRUNGEN UND GRILLABEND

Stans, 14. April 2022

Die Vereinsversammlung im Winter musste aufgrund von Corona leider abgesagt werden. Umso mehr freuten wir uns auf den Donnerstag, 14. April 2022, wo wir bei mildem Frühlingwetter die Ehrungen der letzten Saison im Pfadiheim Stans nachholen konnten.

Marilou Krienbühl

Bei den U14 und jünger gewann Nico Christen mit einem Punkt Vorsprung auf Timo Schlafer. In der Kategorie U16 und älter gewann Nino Baumgartner

ganz knapp vor Marilou Krienbühl: Nino absolvierte deutlich die meisten Trainingseinheiten im Kraftraum, während Marilou mit 38 Punkten bei den Wettkämpfen in Führung lag. Mit viel Freude und Stolz wurden so insgesamt 30 Athletinnen und Athleten für ihren grossen Einsatz mit tollen Preisen belohnt. Ebenfalls geehrt wurden die SM-Medaillengewinner/innen mit einem Kinogutschein und unsere zurückgetretene Aktuarin Elena Amstad mit einem grossen Blumenstrauss. Anschliessend liessen wir den Abend bei gemütlichem Zusammensitzen und feiner Grillade vom Feuer langsam ausklingen.

ERÖFFNUNGSMEETING CHAM

30. April 2022

Wie jedes Jahr begann die Saison mit dem Eröffnungsmeeting in Cham. Sechs Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden erzielten bei sonnigem Wetter gute Resultate mit vielen neuen PBs.

Leah Würsch

In der Kategorie U14w holte Anja Christen im 60-m-Sprint den dritten Rang mit einer super Zeit von 8.66 s. Im Weitsprung lief es für sie ebenfalls gut, sie sprang mit einer Weite von 4.70 m auf den zweiten Rang. Für Leah Würsch lief es im 60-m-Sprint nicht ganz so gut, sie erreichte den 15. Rang. Mit 4.25 m im Weitsprung holte sie sich eine neue PB und den achten Rang. Im Ballwurf reichte es

mit 32.40 m für eine neue PB und den dritten Rang. Bei den U14m sprintete Moreno Würsch mit 8.85 s ebenfalls auf den dritten Rang. Wie im vergangenen Jahr sprang er im Hochsprung 1.35 m und erreichte auch hier den dritten Rang. Im Ballwurf verpasste er knapp die 40 m, dennoch holte er als Fünfter eine neue PB. Mit 10.16 m im Kugelstossen holte Tim Jakob eine neue PB und den zweiten Rang. Ebenfalls eine neue PB warf er im Speerwurf mit 43.65 m. André Briker und Michael Hofmeister gingen beim 100-m-Sprint an den Start. Michael holte mit einer Zeit von 11.68 s den vierten Rang, während André mit 12.22 s den achten Rang erreichte. Zwei Mal den ersten Rang holte Michael im 300-m-Sprint mit 37.51 s und im Weitsprung mit 6.46 m.



Aina Näpflin



Vanessa und Ranja



Navid Kerber



Cécile Bischoff



Team «Musegg Classic» mit Martin, Herbert, Sven und Samira



Vanessa Feierabend (links)



Niklas Christen



Shirin Kerber (rechts)



Sven Marti



Ranja Bodenmüller



GROSSE ERFOLGE BEIM LUZERNER STADTLAUF

30. April 2022

Beim 44. Luzerner Stadtlauf nahmen rund 20 Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden teil und durften sich über zahlreiche Podestplätze und tolle Laufzeiten freuen.

Anouk Scheuber

Die Teilnahme bei der Nachwuchselite gelang Navid und Shirin Kerber hervorragend. Navid entschied das Rennen über drei Runden oder 2.47 km mit einer Zeit von 7:15 Minuten für sich. Seine Schwester Shirin erreichte ebenfalls eine tolle Zeit. Sie wurde bei ihrem ersten Rennen in der Nachwuchselite mit einem Podestplatz belohnt. Die Zeit von 8:12 Minuten bedeutete den zweiten Rang.

Bei den Jüngsten waren Thais Bossard, Nora Näpfli, Lina Helfenstein, Leonie Langenstein und Nathal Zerezghi am Start. Sie konnten bei Sonnenschein starten und liefen die 1.510 km in guten Zeiten zwischen 7:03 und 7:33 Minuten.

Die U14- bis U18-Läufer/innen hatten dann weniger Wetterglück und mussten das 2.1 km lange Rennen im Regen absolvieren. Das hat aber weder Ranja Bodenmüller, Vanessa Feierabend noch Niklas Christen daran gehindert, Bestleistungen zu zeigen. Ranja erreichte in der Kategorie U18 mit einer Zeit von 8:04 Minuten den hervorragenden zweiten

Rang. Vanessa spurtete bei den U16 mit 7:34 Minuten auf den tollen dritten Rang und Niklas erreichte mit einer super Zeit von 7:28 Minuten den vierten Schlussrang. Auch Anouk Scheuber (22.), Cécile Bischoff (46.) und Aina Näpfli (36.) erkämpften sich gute Schlussresultate.

Rund zwei Stunden später machten sich dann Nicole Niederberger, Dani Blättler und Remo Blätter bereit für den Start in der Kategorie «Altstadt Classic» (3.85 km). Dani Blättler rannte mit einer Zeit von 13:26 Minuten aufs Podest und durfte in der Kategorie M40 die Silbermedaille in Empfang nehmen. Nicole (10.) und Remo (8.) konnten sich über Top-Ten-Plätze und gute Laufzeiten freuen.

In der Kategorie «Musegg Classic» waren vier Läufer/innen der LA Nidwalden am Start. Sven Marti lief die 7 km in einer Zeit von 22:38 Minuten und sicherte sich damit den hervorragenden ersten Platz bei den M30! Ebenfalls ein Top-Resultat gab es für Herbert Imboden. Bei den M60 erreichte er den dritten Rang. Zudem gab es weitere Top-Ten-Plätze: Samira Odermatt und Martin Filliger erreichten in einem grossen Teilnehmerfeld die Plätze 8 und 9.



TRAININGSLAGER LANA

22. bis 30. April 2022

Am 22. April 2022 reisten Tina Baumgartner, Julia Niederberger, Michelle Liem, Selina Odermatt, Sven Rymann und Aline Rymann mit der Trainingsgruppe des Athletikzentrums Sarnen-Unterwalden ins Trainingslager nach Lana im schönen Südtirol.

Sven Rymann

Während Julia sich ihrem Trainingsprozess widmete, starteten die anderen an den Südtiroler Regionalmeisterschaften. Nebst vielen neuen persönlichen Bestleistungen konnte Michelle im 400-m-Lauf die U18-EM-Limite mit einer Zeit von 56.06 s um 1.34 s unterbieten. Nach einem Erholungstag starteten wir mit einem Staffelttraining ins Trainingslager. Bei immer besser werdendem Wetter konnten wir uns während den vier restlichen Trainingstagen optimal auf die bevorstehende Saison vorbereiten. Wir dürfen auf ein gelungenes Trainingslager zurückblicken, in dem wir sehr viel profitieren konnten.

RESULTATE WETTKAMPF LANA

Tina Baumgartner (Frauen)

100 m Hürden: 15.05 s (PB), Hoch: 1.62 m,
Kugel: 9.87 m, 200 m: 26.94 s, Weit: 5.19 m,
Speer: 29.78 m, 800 m: 2:19.82

Selina Odermatt (U18w)

100 m Hürden: 15.53 s (PB), Hoch: 1.62 m (PB),
Kugel: 10.97 m, 200 m: 26.84 s (PB), Weit: 5.36 m,
Speer: 25.57 m, 800 m: 2:33.40

Michelle Liem (U18w)

400 m: 56.06 s (PB und U18-EM-Limite)

Sven Rymann (U16m)

Weit: 5.67 m (PB), Kugel: 10.64 m (PB)

Aline Rymann (U14w)

Weit: 3.92 m, Kugel (2 kg): 10.13 m



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](https://www.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

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!



CONCORDIA
Dir vertraue ich

Wichtig zu wissen:

- Je mehr Registrationsen wir erreichen, desto mehr Beiträge erhalten wir.
- 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.

A 92 D 01

**ZUKUNFTS-
PERSPEKTIVEN** **ZO**
Dein Beitrag macht
den Unterschied.

RUAG

Entfaltungspotenzial bei RUAG hat viele Namen. Denn unser Angebot an Aus- und Weiterbildungen, Chancen und Jobs ist so vielfältig wie die Skills und Wünsche unserer Mitarbeitenden. Wir freuen uns auf deine Bewerbung – und namentlich auf dich.

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