

SPRINT

Vereinsmagazin der LA Nidwalden

Ausgabe 3/2022



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Co-Sponsor



Ausrüster



Sportförderung



Printpartner





Wer gut trainiert, kommt immer zum Zug.



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 3/2022

- 04** Jahresbericht 2022 des Präsidenten
- 06** Jahresbericht 2022 der Schüler-Leichtathletik
- 09** Jahresbericht 2022 der Technischen Kommission
- 12** Die Bemühungen für eine 400-Meter-Rundbahn gehen in die nächste Runde
- 13** Stellungnahme Petition 400-Meter-Rundbahn
- 14** Kantonewettkampf
- 15** Raiffeisen Sommermeeting
- 16** Julia Niederberger läuft immer stärker
- 18** Exploit von Selina Odermatt an der Mehrkampf-SM
- 19** 4× Gold an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften
- 22** Switzerland Marathon Light
- 23** UBS Kids Cup Schweizerfinal
- 24** Gold und Schweizer Allzeit-Bestleistung an der Staffel-SM
- 25** Athletenportraits
- 26** Visana Sprint Schweizerfinal
- 26** Bike und Run nach Luzern
- 27** Jubiläumsanlass 50 Jahre Jugend+ Sport
- 28** 62. Hochdorfer Mehrkampfmeisterschaften
- 30** Velotour nach Rust
- 32** Trailrun Urnersee
- 33** Zwei Jahre als Halbprofi – ein Rückblick
- 34** Interview mit Selina Burch
- 36** Meine Leidenschaft für die Leichtathletik – wie sie begann und leider enden musste
- 38** Rückblick auf den Trail Verbier Saint Bernard

IMPRESSUM

Redaktionsteam

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

Redaktionsschluss «Sprint» 1/2023

31. März 2023

Druck

ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

Auflage

340 Exemplare

JAHRESBERICHT 2022

DES PRÄSIDENTEN

von Jürg Eggerschwiler

Geschätzte Vereinsmitglieder

Im Vereinsjahr 2022 waren die Leistungen unserer Athletinnen und Athleten einmal mehr herausragend. Was sie und ihre Trainerinnen und Trainer erreicht haben, ist schlicht fantastisch. Dabei sind sie in Dimensionen vorgestossen, die vor ein paar Jahren noch unvorstellbar schienen.

Etwas weniger erfreulich sieht es bezüglich Leichtathletik-Infrastruktur aus. Mit dem Eichli-Park wird die Sportanlage Eichli zu einem Freizeitpark umgebaut. Damit rückt die Realisierung einer 400-Meter-Rundbahn im Kanton Nidwalden in weite Ferne.

VORSTAND

Aufgrund der nach wie vor angespannten Corona-Situation im November 2021 hat der Vorstand entschieden, die Vereinsversammlung online durchzuführen. Da keine kritischen Anträge anstanden, der Rechnungsabschluss sehr positiv ausfiel und sich die bewährten Kräfte der Wiederwahl stellten, wurden alle Geschäfte und Wahlen ohne Gegenstimme (bei vereinzelt Enthaltungen) angenommen. Der Vorstand wurde ermächtigt, die Vakanz Aktuar/in in eigener Regie unter dem Jahr zu besetzen.

Die Vereinsgeschäfte wurden an vier Vorstandssitzungen behandelt. Anfangs Jahr beschäftigten wir uns vor allem mit der Organisation der verschiedenen Anlässe, dem neuen Vereinsdress und einigen Vakanz in der Organisation. Glücklicherweise durften wir an der dritten Sitzung Marcel Feierabend als neues Vorstandsmitglied und Aktuar willkommen heissen. Dies brachte uns sofort die gewünschte Entlastung.

Die Ehrungen und Verabschiedungen wurden am 14. April 2022 im Pfadiheim am Bergli vorgenommen. Am Grillplausch waren 45 Athletinnen/Athleten und Funktionärinnen/Funktionäre anwesend.

Elena Amstad (ehemalige Aktuarin) konnte persönlich verabschiedet und zum Freimitglied ernannt werden. Weiter wurden die besten Athletinnen und Athleten der Jahreswertungen sowie die Gewinnerinnen und Gewinner von SM-Medaillen geehrt. Den Gründungsmitgliedern wurde ein Jubiläumst-Shirt überreicht.

Ende April wurden wir mit der Einladung zur Infoveranstaltung des Eichli-Parks überrascht, welcher bereits an der Stanser Gemeindeversammlung vom 1. Juni 2022 zur Abstimmung kommen sollte. Da der Eichli-Park die Realisierung einer 400-Meter-Rundbahn im Eichli praktisch verunmöglicht, sahen wir uns gezwungen, das Projekt an der Gemeindeversammlung zu bekämpfen. Leider ist uns das nicht gelungen. Der Volksentscheid muss selbstverständlich akzeptiert werden. Das Vorgehen und die Kommunikation der Gemeinde Stans erachten wir aber nach wie vor als enttäuschend und inakzeptabel. Dies konnte an mehreren Sitzungen mit dem Gemeinderat besprochen werden, worauf sich dieser zumindest für die mangelhafte Kommunikation entschuldigt hat. Weiter hat der Gemeinderat angeboten, uns beim Vorstoss bezüglich 400-Meter-Rundbahn zu unterstützen.

Gleich im Anschluss an die verlorene Abstimmung wurde unter Führung von Daniel Blättler eine Petition für eine 400-Meter-Rundbahn im Kanton Nidwalden lanciert und dem Regierungsrat übergeben. Der Regierungsrat hat die Petition wenig überraschend mit dem (fragwürdigen) Standpunkt, dass die Gemeinden in der Verantwortung stünden, zurückgewiesen. Aktuell planen wir weitere Schritte via parlamentarischen Vorstoss.

Da wir im Sommer stark mit dem Eichli-Park und der 400-Meter-Rundbahn beschäftigt waren, wurde der ursprünglich im August geplante Helfer Anlass am 26. Oktober 2022 im Restaurant Nidair nachgeholt.

SPORTVERANSTALTUNGEN

Der 25. Nidwaldnerlauf wurde am 5. Mai 2022 wieder beim Schützenhaus Schwybogen auf der Stanser Allmend ausgetragen. Mit rund 550 Teilnehmer/innen wurde die angestrebte Teilnehmerzahl von 700 nicht ganz erreicht, was der allgemeinen Entwicklung von Laufveranstaltungen seit der Pandemie entspricht. Sehr erfreulich waren der Zuschaueraufmarsch und die Stimmung auf dem Festareal. Leider setzte just dann, als die Festwirtschaft so richtig lief, ein Platzregen ein, was das Geschäft etwas vermasselte. OK-Präsident Jvo Eicher durfte von den Läufer/innen und Zuschauer/innen viel Lob entgegennehmen und zeigte sich entsprechend zufrieden mit dem Ergebnis.

Mit der Austragung einer einfachen lokalen UBS Kids Cup Ausscheidung am 8. Juni 2022 wurde vor allem dem eigenen Nachwuchs eine weitere Startgelegenheit geboten. Die knapp 100 Teilnehmer/innen lagen im Bereich der Erwartungen.

Am 3. Juni 2022 wurde der Visana Sprint Kantonalfinal Nidwalden unter Leitung von OK-Chef Chris Winkler im Eichli ausgetragen. Schade, dass nur rund 100 Teilnehmer/innen am sehr gut organisierten Anlass teilnahmen. Tags darauf sah es beim UBS Kids Cup Kantonalfinal Unterwalden ganz anders aus. Mehr als 220 Kids kämpften um den Einzug an den Schweizerfinal. Dies schlug auch beim Ergebnis der Festwirtschaft positiv zu Buche. Als OK-Chef war ich am Schluss froh, nach langer Suche genügend Helfer auf dem Platz zu haben, welche einen super Einsatz zeigten und für einen einwandfreien Ablauf sorgten.

TRAININGS- UND WETTKAMPFBETRIEB

Ivo Christen konnte als Ersatz für die Abgänge im Trainerstab der Schüler-Leichtathletik erfreulicherweise Eltern von Athletinnen und Athleten dazugewinnen. Weiter standen viele junge Nachwuchstrainer/innen im Einsatz, allerdings ist bei vielen die Trainerausbildung ausstehend. Nach wie vor zu wünschen übrig lässt das Interesse, aktiv an Wettkämpfen teilzunehmen. Erfolgreich umgesetzt wurde das neue Aufnahmekonzept, da Ivo mehr Anfragen bekommt als er Trainingskapazitäten hat.

Für das Training der Mehrkämpfer/innen unter Leitung von Emma Meissner und Läufer/innen unter

meiner Leitung standen knapp ausreichend ausgebildete Trainer/innen zur Verfügung. Rund 30 Mehrkämpfer/innen und ein Dutzend Läufer/innen trainierten in den beiden Trainingsgruppen.

Das Trainingslager in Interlaken vom 18. bis 23. April 2022 war gut besucht. Mangels Lagerköchen/Lagerköchinnen wurden die Mittag- und Abendessen in einem Restaurant eingenommen, was bei der Lagerrechnung durchschlug.

Resultatmässig hat die Saison 2022 – einmal mehr – alle Erwartungen übertroffen. Julia Niederberger lief mit der Schweizer 4x400-Meter-Staffel an der WM in Eugene und an der EM in München sensationell in den Final. An der U18-EM in Jerusalem gewann Shirin Kerber über 1500 m souverän die Bronzemedaille. Zudem qualifizierte sich Michelle Liem gleichenorts für den 400-Meter-Final. Selina Burch, seit diesem Herbst neu bei der LA Nidwalden, gewann an der Berglauf-WM Gold und Bronze mit dem Schweizer Team. Dies waren allesamt Premieren für die LA Nidwalden.

Die Olympische Staffel (U18) lief an den Schweizermeisterschaften in Frauenfeld mit Schweizer Allzeit-Bestleistung überlegen zu Gold. Mit 17 SM-Medaillen, davon 8 Meistertiteln, bewegten sich die Athletinnen und Athleten auch national auf konstant hohem Niveau. Da gingen die vielen tollen Resultate auf regionaler Stufe fast ein wenig unter.

Was mich im 2022 besonders beeindruckte: mit welchem Selbstverständnis und welcher Zielstrebigkeit es unsere Athletinnen und Athleten den nationalen Stars gleich tun, unbeirrt ihren Weg gehen, Grenzen verschieben und in neue Sphären vorstossen.

HERZLICHEN DANK

Ich bedanke mich ganz herzlich bei meinen Vorstandskollegen, den Trainer/innen, Funktionär/innen, Helfer/innen, Athlet/innen und Sponsoren, welche unsern Verein im 2022 unterstützt haben und wünsche allen viel Erfolg und Spass im nächsten Leichtathletik-Jahr.



JAHRESBERICHT 2022

DER SCHÜLER-LEICHTATHLETIK

von Ivo Christen, Chef Schüler-Leichtathletik

**Liebe Athletinnen und Athleten,
Trainerinnen und Trainer, Eltern und
Freunde der LA Nidwalden**

*«Wer hohe Türme bauen will,
muss lange beim Fundament verweilen.»
Anton Bruckner*

Nicht zufällig werden die ersten Stufen des Athletenweges von Swiss Olympic und Swiss Athletics Foundation benannt. Möglichst viele Kinder sollen altersgerecht und nachhaltig für den Sport allgemein und speziell für die Leichtathletik begeistert werden. Wir versuchen gezielt die Grundformen Laufen, Werfen und Springen wie auch weitere Bewegungs- und Spielgrundformen zu vermitteln und so eine solide Basis zu legen.

Auch die Teilnahme an altersgerechten Wettkämpfen wie UBS Kids Cup, SVM Nachwuchs oder Visana Sprint bietet den Kindern die Möglichkeit zum Wettfeiern und sich messen.

TRAININGSBETREIB

Total 66 Kinder besuchten dieses Jahr das Freitagstraining. Die Anzahl der Kinder ist somit stabil und entspricht dem, was wir mit unseren Ressourcen (Trainer/innen und Anlagen) leisten können. Diese kommen auf eine Summe von 1455 Trainingsbesuchen und diese sind folgendermassen verteilt:

- U10: 21 Kinder, 561 Trainingsbesuche
- U12: 21 Kinder, 471 Trainingsbesuche
- U14: 24 Kinder, 423 Trainingsbesuche

Dazu gesellt sich noch das Mittwochstraining, welches 284 Trainingsbesuche verzeichnen durfte. Wenn man nun berechnet, wie viel Sport betrieben wurde, kommt man auf eine beeindruckende Zahl: 2608.5 Stunden. Ferner durften einige U14-Athletinnen und -Athleten mit ins Trainingslager nach Interlaken und sich dort den letzten Schliff für die Wettkampfsaison holen. Das Abschlussstraining vor den Herbstferien fand dieses Jahr im Hallenbad Altdorf statt. Danke an dieser Stelle für alle Eltern-Taxis.

Auch in diesem Trainingsjahr durften wir die Sportanlagen der Gemeinde Stans im Eichli für unsere Trainings nutzen. Die Bauarbeiten der neuen Schwinghalle führten jedoch zu Einschränkungen im Aussenbereich. Denn wenn 60 Kinder in sechs verschiedenen Gruppen zur gleichen Zeit Sport treiben, braucht es eine genaue Planung, da uns zum Beispiel nur eine Laufbahn und nur eine Hochsprung-Anlage zur Verfügung stehen. So stellt uns jeder Wegfall von freien Rasenflächen vor neue Herausforderungen, da diese von uns auch benutzt werden. Darum stehen wir dem «Eichli-Park»-Projekt auch kritisch gegenüber, zumal die LA Nidwalden auch nicht in die Planung miteinbezogen wurde.

Folgende Trainer/innen standen für das Freitagstraining dieses Jahr im Einsatz und verdienen unseren herzlichen Dank. Denn ohne sie würden die Trainings und Wettkämpfe nicht in dieser Form stattfinden können: Dominik Ambauen, Laura Barmettler, Nino Baumgartner, Daniel Blättler, Remo Blättler, André Briker, Flavia Christen, Ivo Christen, Kathrin Christen, Alessia Coelho, Lara Droz, Jasmin Gauch, Jonas Gauch, Stephan Hengartner, Julia Häberli, Michael Jacober, Tim Jakob, Samira Odermatt, Alain Schürmann, Rita Spichtig. Sie alle leisteten am Freitag insgesamt 222 Trainereinsätze. Median: 5.5 Trainings. Im Mittwochstraining wurden 42 Trainereinsätze geleistet. Glücklicherweise konnten wir unseren Trainer-Stab leicht ausbauen. Mütter und Väter von Athletinnen und Athleten haben sich aus- und weitergebildet und übernehmen Trainings. Ebenso konnten sich einige ältere Athletinnen und Athleten für den ersten Schritt in eine Trainerlaufbahn begeistern lassen. Sie besuchten einen 14/18-Kurs und geben nun ihre Erfahrung weiter.

Die Hauptverantwortung für die Gruppen teilten sich:

- Kathrin Christen (U10, Jahrgang 2013 und 2014)
- Samira Odermatt (U12, Jahrgang 2011 und 2012)
- Ivo Christen (U14, Jahrgang 2009 und 2010)

Ganz besonderen Dank geht an Kathrin Christen, die unzählige Anfragen von LA-interessierten Kindern/Eltern beantwortete und koordinierte. Weil das Interesse diesen Sommer so gross war, führten wir Ende August sogar zwei Sichtungstrainings ein. Leider konnten wir nicht allen LA-interessierten Kindern einen Trainingsplatz in einer der drei Gruppen anbieten.

WETTKÄMPFE

Leider fiel der UBS Kids Cup Team den erneuten Covid-Massnahmen zum Opfer. Umso mehr freuten sich alle auf den Wettkampfstart am Quer durch Zug bei sonnigen Bedingungen. Am Eröffnungsmeeting in Cham und Willisau war die Beteiligung noch bescheiden. Dafür starteten fast alle Kinder am Nidwaldnerlauf. Die wenigen Teilnehmer/innen am Nachmittagsmeeting in Horw konnten alle mit PBs in den gewählten Disziplinen auftrumpfen. Am UBS Kids Cup in Kerns trat die LA Nidwalden mit insgesamt 40 Mädchen und Knaben zum Dreikampf (60m/Weitsprung/Ballwurf) an und durfte mit 14 Medaillen nach Hause gehen. 7× Rang 1, 4× Rang 2 und 3× Rang 3 war das erfreuliche Resultat. An der Nachwuchs-SVM in Hochdorf lieferten Moreno Würsch und Marc Liem der LG-Untertwalden-Mannschaft (U14) mit ihren Leistungen wertvolle Punkte. Sie erreichten den fünften Rang. Bei den U14-Mädchen teilten sich Cécile Bischoff, Anja Christen, May Gautschi, Leonie Frank, Lara Schaffhauser, Aline Rymann und Leah Würsch die zu bestreitenden sieben Disziplinen auf. Mit tollen Resultaten belegten sie den vierten Schlussrang von vierzehn Mannschaften. Sina Keller, Kristina Djordjic, Milena Odermatt, Olivia Holm, Elina Glatthard und Mia Simmen bildeten das zweite U14-Team. Die 2010er-Athletinnen schlugen sich gegen die meist älteren Gegnerinnen gut und belegten den zehnten Schlussrang. Das U12-Mixed-Team mit Julia Jacober, Seraina Hengartner, Nico Christen, Giorgio Manuali und Maël Schürmann wurde noch durch die Obwaldnerinnen Cassey Limacher und Laura Blättler unterstützt. Sie erreichten im Teamwettkampf den ersten Rang. Bravo! Leider fand im 2022 keine Innerschweizer Staffelleisterschaft statt, da sich kein Veranstalter fand. Am UBS Kids Cup in Stans traten wiederum sehr viele Kinder an und versuchten ihre Bestleistungen zu verbessern. Die dreizehn Athletinnen und Athleten der U12 und U14 errangen an den Einkampfmeisterschaften (ILV-Event) in Luzern bei 29 Starts zusammen 4× Gold, 6× Silber und 5× Bronze. Zehn persönliche Bestleistungen konnten erzielt werden. Herzliche Gratulation zu diesen grossartigen Leistungen. Die Regionemeisterschaften fanden dieses Jahr in Aarau statt. Anja und Moreno konnten sich dort mit starken Gegner/innen messen und PBs zeigen. Am Visana Sprint und am UBS Kids Cup Kantonalfinal waren viele unserer Kinder erfolgreich am Start. Anja, Moreno und Tim

hatten die Ehre den ILV am Kantonewettkampf in Montreux zu vertreten. Dieses Jahr durften Louis Schürmann, Nora Näpflin, Dario Jacober, Anja Christen, May Gautschi, Tim Spichtig und Moreno Würsch am UBS Kids Cup Schweizerfinal im Zürcher Letziggrund teilnehmen und sich mit den besten Athletinnen und Athleten ihres Jahrganges messen. Daneben erreichte das U12-Team (Nico, Maël, James, Julia, Mara, Maia) an der Puzzle-Biathlon-Stafette den tollen zweiten Rang. Am Schweizerfinal des Visana Sprints in Winterthur waren wir mit acht schnellen Nidwaldner/innen vertreten. Auch dieses Jahr schlossen wir die Wettkampfsaison mit den Mehrkampfmeisterschaften in Hochdorf ab. Moreno, Ivan, Anja, Leah, Milena, Anouk, Lara, Mia, Julia, Nico, James und Maël absolvierten einen Vier-

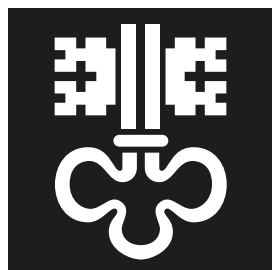
bzw. Fünfkampf. Alle dürfen auf einen schönen Wettkampf zurückblicken. Anja erreichte den sehr guten sechsten Rang und wurde ILV-Meisterin in ihrer Kategorie.

An dieser Stelle gratuliere ich allen Knaben und Mädchen zu ihren erreichten Leistungen. Für die einen war es der erste Start in einer neuen Disziplin, für die anderen das Erreichen einer neuen persönlichen Bestleistung, die Qualifikation für einen Schweizerfinal oder der Gewinn einer Meisterschaftsmedaille. Ich freue mich über alle Früchte des Trainings.

*«Achtung verdient, wer vollbringt, was er vermag.»
Sophokles*



**INTERSPORT®
ACHERMANN**



**SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN**

JAHRESBERICHT 2022

DER TECHNISCHEN KOMMISSION

von Daniel Blättler, Technischer Leiter

Geschätzte Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Eltern, Sponsoren und Fans der LA Nidwalden

Die Saison 2022 ist bereits Geschichte und es freut uns, dass wir euch auf den folgenden Seiten eine Zusammenfassung der wichtigsten Ereignisse präsentieren dürfen. Dabei sollen einerseits die vielen tollen Wettkampfergebnisse zur Sprache kommen, andererseits die Strukturen und Personen, die diese gefördert und unterstützt haben.

INFRASTRUKTUR UND TRAININGSGRUPPEN

Die Vereinstrainings der Mehrkampf- und Laufgruppe wurden am Dienstag und Donnerstag nach dem bewährten Muster im Turmatt (Winterhalbjahr) resp. Eichli (Sommerhalbjahr) angeboten. Im Winter konnten wir neu an beiden Tagen zwei Hallen benützen. Keine Verbesserung erwirken konnten wir hingegen bei den Wurftrainings, die im Turmatt noch immer fast unmöglich sind. Von November bis Februar wurde der Trainingsbetrieb erneut durch die Coronamassnahmen beeinträchtigt – jedoch deutlich weniger stark als im Vorjahr.

Im Sommerhalbjahr trainierten zwischen zehn und zwanzig Athletinnen und Athleten unter der Leitung von Emma Meissner in der Mehrkampfgruppe auf der Sportanlage Eichli. Die Laufgruppe unter der Leitung von Jürg Eggerschwiler war jeweils rund halb so gross – sie trainierte von Mai bis September regelmässig am Dienstag in Sarnen auf der 400-Meter-Rundbahn. Die Gruppe war daneben auch häufig im Gelände anzutreffen, wo man neu mit Trailmaniacs Unterwalden zusammenarbeitete. Ergänzt wurde das Training beider Gruppen durch Krafttrainings am Montag und Mittwoch sowie Konditionstraining am Samstagmorgen in Büren (nur Winterhalbjahr).

Neben den vereinsinternen Trainingsgruppen trainierten rund 15 Athletinnen und Athleten der

LA Nidwalden in der vergangenen Saison ausschliesslich oder schwergewichtig in externen Trainingsgefässen.

TRAININGSLAGER UND AUSFLÜGE

Die LA Nidwalden führte in der ersten Osterwoche unter der Leitung von Daniel Blättler ein sechstägiges Trainingslager für U14 und älter in Interlaken durch. Leider fanden wir keine interne Unterstützung für die Lagerküche – als Notlösung liessen wir uns schliesslich in einem Hotel verpflegen.

Zum Ende des Vereinsjahrs organisierten Nino Baumgartner und Daniel Blättler für achtzehn Personen zum fünften Mal die dreitägige Europa-Park-Velotour. Daneben bereicherten das Skiweekend auf der Bannalp, der erstmals durchgeführte Skitag in Grindelwald und eine zweitägige Velotour an Ostern das sportliche Jahresprogramm.

TECHNISCHE KOMMISSION

Unter der Leitung von Daniel Blättler wurden drei TK-Sitzungen durchgeführt, in welchen die anstehenden Herausforderungen konstruktiv diskutiert wurden. Eine solche waren die verschiedenen Kanäle für Wettkampfanmeldungen, bei welchen ab März die bewährten Doodleumfragen durch die Vereinsadministrationssoftware Clubdesk ersetzt wurden. Zur Kommunikation dieser Neuerungen sowie der Abläufe rund um Lizenzen und Swiss Athletics wurde aufgrund von Corona erstmals der Weg eines Video-Tutorials gewählt.

WETTKAMPFTEILNAHMEN

Der Wettkampfplan der LA Nidwalden umfasste rund 60 Anlässe, wobei für alle U12 und U14 eine Lizenz gelöst wurde. Die erhoffte Steigerung von Wettkampfteilnahmen aus diesen Altersgruppen blieb erneut aus – auch insgesamt ist man noch deutlich vom Niveau vor Corona entfernt. Den Massnahmen zum Opfer gefallen ist in diesem Jahr leider der UBS Kids Cup Team.

Mit jeweils über fünfzig Teilnehmer/innen waren die drei Veranstaltungen Nidwaldnerlauf, Visana Sprint und UBS Kids Cup unter den Vereinsmitgliedern am beliebtesten. Bei den lizenzierten Wettkämpfen nahmen mit 32 Personen am meisten am ILV-Event teil.

Die Hauptarbeit bei der Koordination und Kommunikation der Wettkämpfe übernahm auch dieses Jahr Sabine Ryman in ihrer Rolle als TK-Administratorin. Herausforderungen hierbei war die Leiterknappheit an den Wochenenden sowie die Verunmöglichung von Vereinszahlungen bei immer mehr Veranstaltern. Die Konsequenz – das individuelle Bezahlen und Rückfordern beim Kassier – bescherte viel zusätzliche Arbeit.

MEISTERSCHAFTSMEDAILLEN, INTERNATIONALE EINSÄTZE UND REKORDE

Mit siebzehn nationalen Medaillen lag die Saison 2022 ziemlich genau im Durchschnitt der vergangenen vier Jahre. Erstmals durften wir mit Shirin Kerber (Bronze U18-EM 1500 m) und Selina Burch (Gold und Bronze Trail-WM Team) auch internationale Medaillenerfolge feiern. Julia Niederberger konnte mit der 4×400-Meter-Staffel sowohl an der WM als auch an der EM der Aktiven das Final erreichen und Michelle Liem wurde an der U18-EM sehr gute Sechste.

Michelle Liem mit vier nationalen Medaillen und Shirin Kerber und Julia Niederberger mit jeweils drei waren die erfolgreichsten Athletinnen der vergangenen Saison. Besonders erfreulich war die deutliche Schweizer Allzeit-Bestleistung von Shirin Kerber, Michelle Liem, Selina Odermatt und Lya Niederberger (U18) bei der Olympischen Staffel.

Leicht tiefer als in den letzten Jahren war 2022 die Zahl der regionalen Medaillen. Dies hat seinen Grund aber vor allem darin, dass die Innerschweizer Staffelmeisterschaften nicht stattgefunden haben.

Auch bei den Vereinsrekorden dürfen wir auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Nino Portmann verbesserte nicht weniger als neun Aktivrekorde – und stellte mit 7586 Punkten eine hervorragende Bestleistung im Zehnkampf auf. Julia Niederberger mit sechs Vereinsrekorden und Michelle Liem mit fünf, setzten in ihren Disziplinen auch neue Massstäbe.

SCHLUSSWORT

Zum Schluss möchten wir allen ein grosses Dankeschön aussprechen, welche die LA Nidwalden im vergangenen Jahr unterstützt haben: den internen und externen Trainer/innen für ihren Einsatz auf dem Trainings- und Wettkampfpfplatz, den Eltern für die Übernahme von Funktionen im Verein, für die Helfereinsätze und die Fahrdienste sowie dem Vorstand für das entgegengebrachte Vertrauen.

EGALISIERTE VEREINSREKORDE

Disziplin	Kategorie	Person	Leistung	Bisher, Jahr
60 m	U18w	Michelle Liem, 05	7.91 s	Julia Niederberger, 2018
Hochsprung	Männer	Michael Hofmeister, 01	1.91 m	Tobias Barmettler, 2005 und Michael Hofmeister, 2021

VERBESSERTE VEREINSREKORDE

Disziplin	Kategorie	Person	Leistung	Bisher, Jahr
60 m	Frauen	Julia Niederberger, 00	7.69 s	Julia Niederberger, 2019
100 m	Frauen	Julia Niederberger, 00	11.73 s	Julia Niederberger, 2018
100 m	U18w	Michelle Liem, 05	12.11 s	Julia Niederberger, 2018
150 m	U18w	Michelle Liem, 05	18.57 s	Julia Niederberger, 2019
200 m	Frauen	Julia Niederberger, 00	23.48 s	Julia Niederberger, 2021
200 m	U18w–U20w	Michelle Liem, 05	24.43 s	Julia Niederberger, 2019
400 m	Frauen	Julia Niederberger, 00	52.65 s	Julia Niederberger, 2021
400 m	U18w–U20w	Michelle Liem, 05	54.23 s	Julia Niederberger, 2019
800 m	U18w–Frauen	Shirin Kerber, 06	2:11.19 min	Tina Baumgartner, 2020
1500 m	U18w–Frauen	Shirin Kerber, 06	4:24.28 min	Shirin Kerber, 2021
2000 m Steeple	U18w–Frauen	Vanessa Feierabend, 08	7:39.89 min	Nadja Wipfli, 2012
Kugel 3 kg	U16w–U18w	Enya Rohrer, 07	12.63 m	Selina Odermatt, 2021
4×100 m	Frauen	Selina Odermatt, 05 Julia Niederberger, 00 Tina Baumgartner, 01 Michelle Liem, 05	48.40 s	Marlen Mathis Luzia Mathis Daniela Mahler Franziska Wyss, 1998
Olympische Staffel	U18w–Frauen	Shirin Kerber, 06 Michelle Liem, 05 Selina Odermatt, 05 Lya Niederberger, 06	3:45.73 min	Mirjam Niederberger Vivienne Marty Alexandra Keiser Laura Eggerschwiler, 2009
100 m	Männer	Nino Portmann, 00	10.58 s	Stig Segat, 2012
200 m	Männer	Nino Portmann, 00	21.35 s	Nino Portmann, 2021
300 m	Männer	Nino Portmann, 00	34.40 s	Nino Portmann, 2020
400 m	Männer	Nino Portmann, 00	47.83 s	Nino Portmann, 2021
1500 m	U20m–Männer	Navid Kerber, 03	3:48.92 min	Florian Lussy, 2015
60 m Hürden	U16m	Sven Rymann, 07	8.73 s	Nino Portmann, 2015
100 m Hürden	U16m	Sven Rymann, 07	14.10 s	Nino Portmann, 2015
10 km Strasse	Männer	Florian Lussy, 94	30:47.50 min	Florian Lussy, 2014
110 m Hürden	Männer	Nino Portmann, 00	14.55 s	Nino Portmann, 2021
Stab	Männer	Nino Portmann, 00	4.40 m	Nino Portmann, 2021
Weitsprung	Männer	Nino Portmann, 00	7.31 m	Nino Portmann, 2021
Kugel 7.26 kg	Männer	Nino Portmann, 00	14.22 m	Sven Meyer, 1999
Speer 700 g	U18m	Tim Jakob, 06	48.74 m	Nino Portmann, 2017
Zehnkampf	Männer	Nino Portmann, 00	7586 Punkte	Nino Portmann, 2021



DIE BEMÜHUNGEN FÜR EINE 400-METER-RUNDBAHN GEHEN IN DIE NÄCHSTE RUNDE

Die Petition für eine 400-Meter-Rundbahn im Kanton Nidwalden brachte leider nicht die gewünschte Wirkung. Als nächstes wird das Thema im Rahmen eines parlamentarischen Vorstosses in den Nidwaldner Landrat kommen.

Daniel Blättler

In der Stellungnahme auf die Petition würdigte der Kanton Nidwalden das Schaffen der LA Nidwalden, gab aber klar zu verstehen, dass er nicht für den Bau einer 400-Meter-Rundbahn verantwortlich sei. In der Medienmitteilung verweist der Kanton zudem darauf, dass keine «nennenswerte Abwanderung» zu anderen Vereinen stattfindet und man deshalb davon ausgehe, dass die Bedürfnisse grundsätzlich abgedeckt sind.

Neben dem Vorstand der LA Nidwalden sind auch mehrere Nidwaldner Landrätinnen und Landräte anderer Meinung. Unter der Leitung von Vereinsmitglied Ivo Eicher (Mitte) wird das Anliegen nun in einem parlamentarischen Vorstoss erneut aufgegriffen. Läuft alles nach Plan, so wird das Geschäft bereits in der Sitzung im Dezember behandelt.

Enttäuscht sind wir vom Engagement der SVP: Nachdem es Anfang Juni bereits mit dem angekündigten Votum an der Gemeindeversammlung in Stans nicht geklappt hatte, machte Toni Niederberger im Oktober nun auch bei der Koordination eines parlamentarischen Vorstosses einen Rückzieher.

Fortschritte konnten dagegen in den Gesprächen mit der Gemeinde Stans erzielt werden: Der Diskurs soll voraussichtlich bestehen bleiben und für die Lagerung des Sprint- und Hürdenmaterials dürfen wir einen abschliessbaren Container neben der Sprintbahn planen. Des Weiteren wurden die Abläufe bei kurzfristigen Reservationen deutlich vereinfacht.

Wir bleiben dran...

STELLUNGNAHME PETITION

400-METER-RUNDBAHN

vom Regierungsrat des Kantons Nidwalden

Der Regierungsrat würdigt das Schaffen des Leichtathletikvereins Nidwalden, hält aber fest, dass die Realisierung einer 400-Meter-Rundbahn Aufgabe der Gemeinden ist. In seiner Antwort auf eine Petition verweist er auf die bestehenden Möglichkeiten, mit denen die Bedürfnisse grundsätzlich abgedeckt werden können.

Der Vorstand des Leichtathletikvereins Nidwalden hat im Juni dieses Jahres eine Petition mit 1500 Unterschriften eingereicht. Darin fordert er den Nidwaldner Regierungsrat auf, die Realisierung einer kantonalen Leichtathletikanlage mit 400-Meter-Rundbahn an die Hand zu nehmen. Das Anliegen wird mit dem breiten Nutzen nicht nur für die Leichtathletik, sondern auch für den Schul- und Breitensport sowie Rollstuhlsportler begründet. Heute fänden die Athletinnen und Athleten aufgrund des Reiseaufwandes schwierige Trainingsbedingungen vor. Zudem könnten auf der Anlage Sportmeetings durchgeführt werden. Swiss Athletics, der nationale Leichtathletikverband, unterstütze das Anliegen und das Bundesamt für Sport empfehle in seinen Grundlagen zur Planung von Sportanlagen eine 400-Meter-Rundbahn pro 50 000 Einwohnern. Nidwalden ist der einzige Kanton, der noch keine solche Rundbahn aufweist. Weiter macht der Leichtathletikverein auf seine zahlreichen Erfolge in der jüngsten Vergangenheit aufmerksam.

In seiner Stellungnahme zur Petition würdigt der Regierungsrat die Erfolge des Leichtathletikvereins. Er stellt dadurch die Nidwaldner Sportszene in ein positives Licht. Vorbildlich ist auch die Flexibilität des Vereins, wenn es um die Kooperation mit anderen, ausserkantonalen Vereinen geht, um auf deren Anlagen trainieren zu können. Gerade dieser Umstand zeigt, dass ein erfolgreiches Schaffen auch ohne eigene 400-Meter-Rundbahn im Kanton Nidwalden möglich ist. Ein Risiko ortet der Regierungsrat darin, dass ambitionierte Leichtathletinnen und Leichtathleten den Verein aufgrund besserer Infrastrukturen an anderen Orten verlassen könnten. Der Vereinsvorstand selbst erwähnt dies in seinem Petitionsschreiben allerdings nicht, weshalb davon ausgegangen wird, dass keine nennenswerte Abwanderung stattfindet. Der Regierungsrat folgert daraus, dass die Bedürfnisse für die Leichtathletikdisziplinen kantonal wie ausserkantonal und in Kooperation mit anderen Vereinen grundsätzlich abgedeckt werden.

Darüber hinaus ist der Bau einer 400-Meter-Rundbahn keine Kantonsaufgabe. Die Erstellung von solchen Sportanlagen fällt in die Zuständigkeit der Gemeinden. Ergibt sich ein konkretes Projekt, ist der Kanton gerne bereit, eine Unterstützung in Form eines Beitrags aus dem Swisslos-Sportfonds zu prüfen.



KANTONEWETTKAMPF

Montreux, 14. August 2022

Am 14. August 2022 fand in Montreux der Kantonewettkampf für die Kategorien U14 und U16 statt. Der Vergleichswettkampf wurde dieses Jahr zwischen den Leichtathletikverbänden Aargau (ALV), Innerschweiz (ILV), Jura (AJA), Thurgau (TLAV), Ostschweiz (Ostschweiz Athletics), Schwyz (LVS), Vaud (ACVA) und Zürich (Zürich Athletics) ausgetragen.

Sabine Rymann

Dieser Wettkampf ist besonders interessant, weil es in der Leichtathletik wenige Mannschaftsanlässe gibt und in der Wertung nicht das Einzelresultat zählt, sondern in jeder Disziplin Rangpunkte für das beste Resultat jedes Kantons vergeben werden. Insgesamt sind 30 Einzeldisziplinen und zwei Staffeln zu bestreiten. Am Ende des Tages gewinnt jener Kanton, der die meisten Rangpunkte gesammelt hat.

Von der LA Nidwalden kamen Anja Christen, Tim Spichtig, Moreno Würsch und Sven Rymann dem Aufgebot des ILV nach und verbrachten einen erlebnis- und erfolgreichen Tag als «Team ILV» in der Westschweiz. Frühmorgens reiste die Delegation gemeinsam mit dem Car nach Montreux. Etwas

steif von der langen Fahrt konnte das motivierte Athleten-, Betreuer- und Helferteam kurz nach Ankunft in das Wettkampfgeschehen eingreifen und sich schon bald gut in Szene setzen. Anja Christen durfte nach einer etwas unglücklichen Disziplinen-Rochade nur im Weitsprung der U14 antreten. Sie zeigte sich von ihrer besten Seite und sprang mit 4.81 m auf den tollen fünften Rang. Damit lieferte sie vier Punkte für die Mannschaftswertung. Beim 80-m-Hürdenlauf der U14 holte Moreno Würsch in 14.26 s vier Punkte für die Teamwertung. Tim Spichtig lief im gleichen Rennen 15.07 s. Im Weitsprung erzielte Tim Spichtig eine Weite von 4.66 m. Dies bedeutete zwei weitere Punkte für das Team ILV. Moreno Würsch startete zum Abschluss im Hochsprung und meisterte 1.35 m. Für den einzigen Disziplinsieg des Team ILV war Sven Rymann besorgt. Er gewann den 100-m-Hürdenlauf der U16 in ausgezeichneten 14.29 s. Im Hochsprung überquerte er die Latte bei 1.73 m und lieferte weitere sechs Punkte für die Wertung.

Mit einem Gesamttotal von 131.5 Punkten belegte das Team ILV in der Gesamtwertung den fünften Schlussrang. Der ILV gratuliert allen Athleten herzlich zu diesem Resultat, zu dieser guten Teamleistung und dankt allen Athleten, Trainern und Helfern herzlichst für ihren Einsatz am Kantonewettkampf.

RAIFFEISEN SOMMERMEETING

Sarnen, 20. August 2022

An einem bewölkten Tag fand das diesjährige Sommermeeting in Sarnen statt. Im 100-m-Lauf waren Dino Amstutz, Lya Niederberger und Michelle Liem in der U18-Kategorie am Start. Eine Kategorie unterhalb, bei den U16, rannten Moreno Würsch und Sereina Liem die 80 m in 11.50 s resp. 11.11 s. Da Moreno den Jahrgang 2009 hat, konnte er ebenfalls noch die 60 m bei den U14 bestreiten. Auch im Weit- und Hochsprung der U14 Männer durfte er sich

über den ersten Rang freuen. Leah Würsch und Anja Christen überzeugten im 60-m-Sprint der U14-Kategorie mit tollen Leistungen. Anja nahm ebenfalls am Weitsprung teil und konnte sich mit einer Weite von 4.81 m den ersten Rang sichern. Am Ende des Tages konnten Michelle Liem und Lya Niederberger den Tag mit soliden 200-m-Läufen beenden.

Michelle Liem



Sereina Liem



Anja Christen



Lya Niederberger



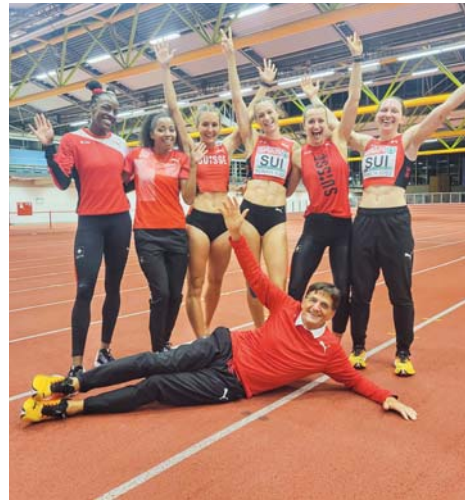
Moreno Würsch



Michelle Liem



Leah Würsch



JULIA NIEDERBERGER

LÄUFT IMMER STÄRKER

München, 15. bis 21. August 2022

Bereits zum zweiten Mal innert Monatsfrist durfte Julia Niederberger im Nationaldress antreten. Bei den Europameisterschaften in München reichte es erneut für die Finalqualifikation mit der 4×400-Meter-Staffel.

Daniel Blättler

Nach dem hervorragenden Abschneiden der 4×400-Meter-Staffel an den Weltmeisterschaften in Eugene wäre alles andere als eine erneute Selektion für Julia Niederberger eine Überraschung gewesen. Sie, die im Finallauf an der WM die schnellste Abschnittszeit unter den vier Schweizerinnen aufgestellt hatte, wurde durch Swiss Athletics erneut auf Position zwei gesetzt. Neben Silke Lemmens und Annina Fahr, die beide in Eugene bereits dabei waren, wurde das Team durch Sarah King ergänzt. Sie war in Eugene vor Ort, kam aber nicht zum Einsatz.

Die anspruchsvolle Aufgabe von Position zwei ist, nach 120 m von der eigenen Bahn auf die Innenbahn zu wechseln, von wo aus das Rennen richtig lanciert wird. Julia gelang dies sehr gut und sie konnte auf der Geraden bis auf den dritten Rang vorrücken. Nach 350 m zündete sie dann den Turbo, überholte die Irin und schickte Annina Fahr als Zweite auf die Strecke. In Folge konnte sich das Team aus dem Gerangel bei der Übergabe heraushalten und beendete das Rennen schliesslich auf Rang drei hinter Irland und den Niederlanden. Die Zeit von 3:26.82 min war nochmals eine Sekunde schneller als an der WM, damit war man bis auf eine Sekunde an den Schweizerrekord herangerückt.

Nach anderthalb Tagen Erholung ging es für das Team am sechsten Abend der Europameisterschaften weiter. Während es für Julia und Sarah der zweite Einsatz war, schnürten die beiden anderen Läuferinnen aufgrund ihrer Einsätze über 400 m resp. 400 m Hürden ihre Schuhe bereits zum vierten Mal. Der Start gelang Silke Lemmens gut und Julia fand sich ausgangs Kurve gleichauf mit der Deutschen. Julia pushte und kam vor ihr in die nächste Kurve, anschliessend visierte sie die Irin an, die sie auf der Zielgeraden gerade rechtzeitig überholen konnte. Mit einem guten Wechsel schickte sie so Annina Fahr als Fünfte ins Rennen. Nun drehten aber die Gegnerinnen auf und so verlor das Team trotz einer schneller Zeit von 3:26.94 min noch zwei Ränge. Das Rennen wurde von den Niederländerinnen gewonnen und die Auswertung der Abschnittszeiten zeigte erneut, dass Julia den stärksten Abschnitt der Schweizerinnen gelaufen war. Somit sind wir gespannt, was die Saison noch alles bringt. Nun sind noch einige Rennen in der Schweiz geplant und Julia wird in Lausanne, Luzern, Zürich und Bellinzona (jeweils über 200 m oder 400 m) auf internationale Konkurrenz treffen.

EXPLOIT VON SELINA ODERMATT

AN DER MEHRKAMPF-SM

Landquart, 20./21. August 2022

Am Wochenende vom 20. und 21. August 2022 fanden im Schweizer «Mehrkampf-Mekka» Landquart die Schweizermeisterschaften der Nachwuchskategorien statt.

Sabine Rymann

Selina Odermatt befand sich im Vorfeld in der U18-Kategorie im erweiterten Kreis um eine mögliche Medaille. Die vielen guten Ansätze während der Saison zu bündeln, das erklärte Ziel für den Wettkampf. Der Start über 100 m Hürden mit einer neuen Bestleistung von 14.98 s gelang vorzüglich. Leider kam im Hochsprung mit nur 1.50 m ein Dämpfer dazwischen, bei dem über 100 Punkte auf der Strecke blieben. Genial aber wie die seit vier Jahren im Athletikzentrum Sarnen-Unterwalden trainierende dies wegsteckte und sich mit guten 11.74 m im Kugelstossen und einem grandiosen Lauf über 200 m in 25.95 s auf den zweiten Rang nach dem ersten Mehrkampftag kämpfte.

Mit 5.53 m im Weitsprung startete sie mit einer weiteren neuen Bestleistung in den zweiten Wettkampftag. Bei ihrer «Problemdisziplin», dem Speerwerfen, war sie sich bewusst, dass sie auf die Besten viele Punkte verlieren würde. Mit 27.74 m gelang ihr eine weitere neue Bestleistung, fiel aber vom ersten auf den fünften Rang zurück. «Mein

Trainer stellte mich perfekt auf den 800-Meter-Lauf ein und rechnete auch meine Chancen auf eine Medaille, trotz 180 Punkten Rückstand als sehr gross ein», gibt die KV-Lernende der Gemeinde Beckenried zu Protokoll und setzte dies im abschliessenden 800-Meter-Lauf mit einer weiteren Top-Zeit von 2:30.20 min perfekt um. Damit kämpfte sie sich auf den vielumjubelten dritten Rang vor und feierte ihre erste Einzelmedaille an Schweizermeisterschaften. Trotz den verschenkten Punkten im Hochsprung verbesserte sie ihre Siebenkampf-Bestleistung um 190 Punkte auf 4744 Punkte. Mit dieser Punktzahl kam Selina sehr nahe an den U18-Europameisterschafts-Limitenwert. Dies zeigt auf, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Mit ihrem Willen und ihrer fast unbändigen Leidenschaft kann sich Selina bestimmt noch weiterentwickeln.

In der Kategorie der U23 startete Tina Baumgartner vielversprechend in den zweiten Siebenkampf der Saison. Leider musste sie den Wettkampf nach der fünften Disziplin wegen erneuten Schmerzen im Fuss abbrechen.





4× GOLD AN DEN NACHWUCHS- SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN

SM U16/U18: Riehen, 27./28. August 2022

SM U20/U23: Genf, 3./4. September 2022

Julia Niederberger (400 m /U23), Navid Kerber (1500 m /U20), Michelle Liem (400 m /U18) und Shirin Kerber (1500 m /U18) hiessen die diesjährigen Schweizermeister/innen aus den Reihen der LA Nidwalden.

Daniel Blättler und Sabine Rymann

Für die Kategorien U16 und U18 fanden die Schweizermeisterschaften in Riehen statt, während die Kategorien U20 und U23 eine Woche später in Genf ihren Einsatz hatten. In Riehen waren zehn Nidwaldner/innen am Start, während es in Genf deren vier waren.

Ihren ersten Schweizermeistertitel in einer Einzeldisziplin erkämpfte sich Julia Niederberger über 400 m in Genf. Nach einem locker gelaufenen Vorlauf lief die EM- und WM-Starterin in neuer persönlicher Bestleistung von 52.65 s ungefährdet zum Sieg. Mit dieser Zeit belegt sie aktuell Rang zehn der ewigen Schweizer Bestenliste über 400 m.

Etwas mehr zu kämpfen hatte Navid Kerber im 1500-m-Final der U20: Mit Tobias Bontoro hatte er

einen unerwartet starken Konkurrenten, der es bis ins Ziel spannend machte. In 3:56.86 min hatte Navid die Nase schliesslich um sechs Zehntel vorn – dem Rest der Konkurrenz nahm er über vier Sekunden ab und gewann so nach 2021 über 800 m seinen zweiten Schweizermeistertitel bei den U20.

Eine weitere Medaille konnte Nino Portmann in der Kategorie U23 im Weitsprung gewinnen. Der Mehrkämpfer wurde in 7.09 m Zweiter – und belegte daneben in fünf weiteren Disziplinen einen Top-Ten-Rang. Die gute Teambilanz wurde schliesslich von Michael Hofmeister mit Rang sieben im Hochsprung abgerundet.

An den Schweizermeisterschaften U16/U18 in Riehen war Michelle Liem die erfolgreichste Nidwaldnerin Athletin. Sie lief trotz Monsterprogramm (400-m-Vorlauf am Samstag und 200-m-Vorlauf am Sonntag) die anschliessenden Finalläufe in 24.47 s über 200 m und 54.27 s über 400 m im Bereich ihrer Bestleistungen. Im 200-m-Lauf knapp geschlagen klassierte sie sich auf dem zweiten Rang. Der nur eine Stunde später stattfindende 400-m-Final wurde zum Kürlauf mit über zwei Sekunden Vorsprung.

Shirin Kerber (U18) sicherte sich in 4:30.68 min den Schweizermeistertitel über 1500 m. Sie siegte mit einem deutlichen Vorsprung von zehn Sekunden auf die nächste Gegnerin.

Enya Rohrer (U16) erkämpfte sich im Kugelstossen mit 11.70 m die Bronzemedaille. Mit der gleichen Weite wie die Viertrangierte hatte sie das Wettkampfglück auf ihrer Seite. Für Enya ist es der Gewinn der ersten SM-Medaille. Im anschliessenden Diskuswettkampf, in welchem sie als Vierte der Meldeliste zu den Medaillenkandidatinnen gehörte, fand Enya die nötige Spannung nicht mehr und klassierte sich auf dem neunten Rang mit einer Weite von 31.93 m.

Sven Ryman (U16) verbesserte seine 100-m-Hürden-Bestleistung gleich drei Mal. Mit den 14.10 s im Finallauf landete er schlussendlich auf dem undankbaren vierten Rang, welcher aber sehr viel Wert hat. Seine Entwicklung und die körperlichen Voraussetzungen lassen in Zukunft bei weiteren Abständen und höheren Hürden einiges erhoffen. Etwas ausgepumpt reichte die Kraft im Hochsprung noch für 1.70 m, die den neunten Rang bedeuteten.

Mit der erlittenen Fussverletzung im Speerwurf an der erfolgreichen Mehrkampf-SM vor einer Woche konnte Selina Odermatt (U18) nicht in den Medaillenkampf eingreifen. Sie erreichte im Weitsprung den 9. Rang und im Kugelstossen den 14. Rang. Auf das Hürdenlaufen und den Hochsprung verzichtete sie in Hinblick auf die weiteren wichtigen Wettkämpfe im September.

Tim Jakob (U18) kam im Speerwurf mit den erzielten 48.59 m sehr nahe an seine PB von 49.74 m heran. Dies bedeutete für ihn den elften SM-Rang.

Für die weiteren Nidwaldner Athletinnen waren die Schweizermeisterschaften allesamt ein Wettkampf zum Abhaken: Ranja Bodenmüller (1500 m/U18), Lya Niederberger (400 m/U18), Marilou Krienbühl (200 m/U18) und Sereina Liem (80 m Hürden/U16) schieden leider im Vorlauf aus. Grosses Pech hatte Vanessa Feierabend, die über 2000 m wegen einer Fussverletzung aufgeben musste.

AUSZUG AUS DER RANGLISTE

Enya Rohrer (U16)

3. Rang, Kugel, 11.70 m
9. Rang, Diskus, 31.93 m

Sven Ryman (U16)

4. Rang, 100 m Hürden, 14.10 s
7. Rang, Hoch, 1.70 m

Sereina Liem (U16)

34. Rang, 80 m Hürden, 13.63 s

Michelle Liem (U18)

1. Rang, 400 m, 54.27 s
2. Rang, 200 m, 24.46 s

Shirin Kerber (U18)

1. Rang, 1500 m, 4:30.68 min

Selina Odermatt (U18)

9. Rang, Weitsprung, 5.13 m
14. Rang, Kugel, 11.30 m

Tim Jakob (U18)

11. Rang, Speer, 48.59 m

Ranja Bodenmüller (U18)

15. Rang, 1500 m, 5:32.44 min

Lya Niederberger (U18)

33. Rang, 400 m, 67.72 s

Marilou Krienbühl (U18)

36. Rang, 200 m, 28.11 s

Navid Kerber (U20)

1. Rang, 1500 m, 3:56.86 min

Julia Niederberger (U23)

1. Rang, 400 m, 52.65 s

Nino Portmann (U23)

2. Rang, Weitsprung, 7.09 m
4. Rang, Diskus, 41.49 m
5. Rang, 100 m, 10.81 s
5. Rang, 200 m, 22.00 s
7. Rang, Kugel, 12.89 m
8. Rang, 110 m Hürden, 15.21 s (VL)

Michael Hofmeister (U23)

7. Rang, Hochsprung, 1.90 m



Nino Portmann



Enya Rohrer



Navid Kerber



Michelle Liem (Mitte)



Shirin Kerber



Sven Rymann



Enya Rohrer (rechts)



Sereina Liem



Julia Niederberger (Mitte)



Tim Jakob

SWITZERLAND MARATHON LIGHT

Sarnen, 4. September 2022

Am diesjährigen Lauf um den Sarnersee am 4. September 2022 war es sehr sonnig und heiss. Um 10 Uhr startete der Halbmarathon, dabei waren von der LA Nidwalden Elvira Keiser, Sven Marti und Martin Filliger.

Svenja Zumbühl

Elvira berichtete: «Meine Beine fühlten sich schwerer an als sonst und ich musste mehr beißen, was schlussendlich aber zum Erfolg führte und so kam ich zwei Minuten schneller ins Ziel als letztes Jahr. Meine Zeit betrug demnach 1:30:29 h, was für mich den zweiten Rang in meiner Kategorie bedeutete.»

Weiter berichtete mir Martin Filliger: «Ich absolvierte im Sommer vermehrt Bergläufe, daher war es mein Ziel, in einem 4er-Schnitt zu finishen. Ich startete mit einer Pace von ca. 3:50 bis 3:55 min/km bis Giswil und konnte das Tempo auch auf dem coupierten Rückweg überraschend gut halten. Ich fühlte mich gut während dem ganzen Lauf.» Martins Zeit betrug im Ziel 1:22:13 h.

Sven Marti absolvierte ebenfalls den Halbmarathon und gewann in seiner Kategorie mit einer Zeit von 1:14:19 h. In der Gesamtwertung wurde er Achter. Sven hatte weniger spezifisch trainiert als noch im Frühling, als er um den Sempachersee die 1:11er-Marke geknackt hatte.

Ich (Svenja Zumbühl) war in Sarnen selber auch am Start und zwar über 10 km. Der Start war um 10.40 Uhr. Am Anfang ging es mir recht einfach. Später, nach dem Wendepunkt, wurde es härter und ich musste mehr beißen. Im Ziel war ich glücklich, dass ich meine ersten 10 km geschafft habe mit einer Zeit von 56:24 min. Es war ein sehr toller Anlass, welchen ich auch gerne nächstes Jahr wieder besuchen möchte.



Svenja und Flavia Zumbühl



Sieger bei den M35: Sven Marti



UBS KIDS CUP SCHWEIZERFINAL

Zürich, 10. September 2022

Am Samstag, 10. September 2022 fand im Stadion Letzigrund in Zürich der UBS Kids Cup Schweizerfinal statt. Die Athletinnen und Athleten massen sich in einem Dreikampf über 60 m, im Weitsprung und Ballwurf.

Michi Jacober

Zwei Tage nachdem die grossen Leichtathletik-Stars bei Weltklasse Zürich gegeneinander angetreten sind, erhielten die qualifizierten Kids der LA Nidwalden die Möglichkeit, sich wie ihre grossen Vorbilder zu fühlen. Eine grossartige Atmosphäre im Letzigrund und eine tolle Erfahrung war dies für alle neun Athletinnen und Athleten, welche an diesem tollen Anlass starten durften.

Die Athletinnen und Athleten wurden vom Einlaufen bis zum Wettkampfe von einem Swiss Athletics Nachwuchstalents betreut, so dass die Motivation noch höher war. Während den Wettkampfpausen sorgten die Talente, angeführt von Mujinga Kambundji und Simon Ehammer, mit Autogrammstunden für weitere Höhepunkte.

Natürlich waren diese Begegnungen für unsere Athletinnen und Athleten Ansporn für Top-Leistungen, welche sie an diesem Tag auch abrufen konn-

ten. Vor allem im Sprint und im Weitsprung konnten unsere Athletinnen und Athleten mit der Spitze mithalten und ihre persönlichen Bestleistungen verbessern, was sehr erfreulich ist. Sicherlich ein Anlass, welcher unseren LA-Kids noch lange in positiver Erinnerung bleiben wird und noch mehr Ansporn für die Trainings sein wird.

Zudem fand im selben Rahmen eine Puzzle-Biathlon-Stafette statt, an der die LA Nidwalden mit einem U12-Team am Start war. Diese Stafette erfordert neben Schnelligkeit und Treffsicherheit auch das Können am Puzzle-Tisch. Genau das Richtige für das Team mit Maia, Mara, Julia, Maël, James und Nico. Sie erreichten den ausgezeichneten zweiten Rang von insgesamt 36 startenden Teams.

AUSZUG AUS DER RANGLISTE

Anja Christen (2009): 19. Rang, 1926 Punkte
May Gautschi (2010): 27. Rang, 1518 Punkte
Nora Näpflin (2011): 28. Rang, 1259 Punkte
Sven Ryman (2007): 23. Rang, 2013 Punkte
Moreno Würsch (2009): 27. Rang, 1487 Punkte
Tim Spichtig (2010): 20. Rang, 1465 Punkte
Dario Jacober (2014): 26. Rang, 698 Punkte
Louis Schürmann (2015): 23. Rang, 489 Punkte



GOLD UND SCHWEIZER ALLZEIT- BESTLEISTUNG AN DER STAFFEL-SM

Frauenfeld, 11. September 2022

Die Olympische Staffel (U18) mit der EM-Dritten über 1500 m Shirin Kerber, der EM-Finalistin über 400 m Michelle Liem und den beiden Sprinterinnen Selina Odermatt und Lya Niederberger hat an der Staffel-SM nicht nur überlegen Gold geholt, sondern auch gleich noch die Schweizer Allzeit-Bestleistung um fast drei Sekunden verbessert.

Shirin Kerber

Bei sonnigem Wetter ging es in Frauenfeld noch einmal um alles. Die besten Teams der Schweiz duellierten sich gegenseitig an den Staffel-Schweizermeisterschaften. Auch die LG Unterwalden war vor Ort mit drei Frauenteamen.

Den Start machte die 3×1000-Meter-Staffel (U20) mit Ariane Krummenacher, Ranja Bodenmüller und Nina von Atzigen. Mit einer starken Zeit von 9:41.03 min erreichten sie den sechsten Rang.

Kurz darauf folgte dann der Vorlauf der 5×80-Meter-Staffel (U16) mit Louise Weickart, Marilou Krienbühl, Sereina Liem, Lia Krummenacher und Lara Binkert. Ohne Probleme qualifizierten sie sich als Zweite in ihrem Lauf mit einer Zeit von 52.02 s für den Halbfinal. Leider reichte es dort dann nicht mehr ganz für einen Finalplatz. Trotzdem konnten sie ihre Vorlaufzeit mit 51.55 s noch einmal toppen und so sehr zufrieden mit ihren Einsätzen sein.

Zum Schluss stand noch die Olympische Staffel (U18) mit Shirin Kerber, Michelle Liem, Selina Odermatt und Lya Niederberger an, also ein reines Nidwaldner Team. Sie gingen als Favoritinnen und mit hohen Ambitionen ins Rennen und hatten sich vorgenommen, die Allzeit-Bestmarke, welche sie im Vorjahr ganz knapp verpasst hatten, in diesem Jahr zu unterbieten. Dies gelang ihnen dann in 3:45.73 min deutlich und so konnten sie diese Meisterschaften aus Nidwaldner Sicht noch mit einem Schweizermeistertitel abrunden.



URSINA BRUNNER

Athletenportrait

Geburtsdatum

15. März 2005

Wohnort

Oberdorf

Schule/Beruf

Schülerin an der
Kantonsschule Musegg

Hobbys (nebst Leichtathletik)

SLRG Nidwalden,
allgemein Sport, Gitarre

Disziplin(en)

Berglauf

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Ich trainiere schon sehr lange alleine oder mit meiner Familie. Nun wollte ich neue Menschen kennenlernen und zu einer Gruppe gehören, welche ähnliche Interessen und die Freude am Laufen mit mir teilen.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

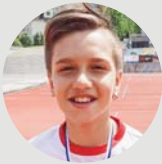
Am liebsten trainiere ich in den Bergen (Trailrunning).

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Ich trage meistens die gleichen Laufschuhe und ziehe ein bestimmtes T-Shirt an.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Neue Herausforderungen, Gesundheit, Orte entdecken, Freude am Laufen.



JAMES ACHERMANN

Athletenportrait

Geburtsdatum

12. September 2011

Wohnort

Ennetbürgen

Schule/Beruf

Schüler 5. Klasse

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Fussball spielen, Gamen,
mit Freunden zusammen sein

Disziplin(en)

Mehrkampf

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Am Sporttag in der Schule bin ich im Sprint immer Erster oder Zweiter geworden. Ich wollte aber möglichst immer gewinnen und habe mich dann entschieden in die LA Nidwalden zu gehen, um besser zu werden.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Ich gehe in alle Trainings gerne.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Ich habe kein spezielles Ritual.
Aufwärmen und Konzentrieren für den Wettkampf.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Ich möchte immer besser werden.

VISANA SPRINT SCHWEIZERFINAL

Winterthur, 17. September 2022

Dieses Jahr fand der Visana Sprint Schweizerfinal in Winterthur statt. Leider regnete es immer wieder, aber es war trotzdem ein toller Tag mit neuen Erfahrungen. Im Jahrgang 2012 war Julia Jacober am Start, sie belegte den 22. Rang und bei den Knaben landete Maël Schürmann auf dem 29. Rang. Nora Näpflin und James Achermann belegten Rang 32 und 23 im Jahrgang 2011. Clarissa Schmiel rannte auf den 32. Rang. Anja Christen konnte sich als bes-

te Nidwaldnerin über den 16. Rang freuen. Bei den gleichaltrigen Knaben belegte Moreno Würsch den 29. Rang. Im Jahrgang 2008 sprintete Sereina Liem auf den 23. Rang. Die beiden 2007-er Marilou Krienbühl und Sven Rymann belegten die Plätze 21 und 24. Das Highlight des Tages war für die meisten Athletinnen und Athleten der Besuch von der Sprinterin Mujinga Kambundji.

Sereina Liem



Geteilte Freude ist doppelte Freude (links Anja Christen)



Julia Jacober mit Mujinga Kambundji

BIKE UND RUN NACH LUZERN

20. September 2022

Am Dienstag, 20. September 2022 gab es ein spezielles Dienstagstraining. Wir machten ein Bike and Run vom Eichli über Stansstad, Horw bis nach Luzern. Mit den Trainern Dani und Paul radelten und liefen wir los. Wir teilten uns immer zu zweit ein Velo. Wir wechselten uns immer wieder ab mit dem Laufen und Velofahren, damit alle etwa auf die gleiche Kilometeranzahl kamen. Einige liefen auch die ganze Strecke von Stans bis nach Luzern. Alles in allem

absolvierte jede und jeder etwa 7 km zu Fuss und 7 km mit dem Velo – dafür brauchten wir etwa 1 h 15 min. Als wir erschöpft beim Bahnhof in Luzern ankamen, war es bereits dunkel. Mit dem Zug ging es wieder zurück in Richtung Stans. Es war ein mega cooles, aber auch anstrengendes Erlebnis.

Aina Näpflin



JUBILÄUMSANLASS

50 JAHRE JUGEND + SPORT

Stans, 17. September 2022

Das Sportamt Nidwalden lud die aktuellen und ehemaligen Leiter/innen des Kantons für ein grosses Fest in die Turmatthalle ein. Etwa 300 Personen sowie einige Prominente folgten der Einladung und durften sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit Geschichten aus den letzten 50 Jahren freuen.

Daniel Blättler

Acht aktive Leiter/innen der LA Nidwalden sowie die Ehemaligen Franz Hess und Max Achermann meldeten sich für den Anlass an. Franz hatte gleich zu Beginn seinen ersten Einsatz und erzählte den Anwesenden eine Anekdote zur Aushebungspraxis Nidwaldens in den 80er-Jahren. Damals schnitt der Kanton immer sehr gut ab – allerdings wissen wir nun, dass man es mit der Anzahl der Versuche jeweils nicht so genau nahm...

Die Verpflegung war in Form von Marktständen organisiert und die Anwesenden sollten ihre Plätze immer wieder tauschen und so mit möglichst vielen anderen Gästen in Austausch kommen. In die-

sem Rahmen gesellte sich auch unser ehemaliges Vereinsmitglied Livia Schmidiger zu uns, sie ist inzwischen bei der Pfadi als Leiterin tätig. Auch viele weitere bekannte Gesichter konnten wir treffen und die Stimmung war sehr angenehm.

Das offizielle Programm bestand aus Darbietungen, Sketchs und Interviews. Ein Höhepunkt war das Gespräch mit der Altzeller Skirennfahrerin Erika Hess, zu welchem altes Filmmaterial aus dem Staatsarchiv gezeigt wurde. Hess war sichtlich gerührt – sie hatte die Aufnahmen bisher noch nie gesehen. Auch die Leiter/innen der ersten Stunde mit Franz Hess durften auf die Bühne und mit Alessandra Keller kam eine aktuelle Spitzensportlerin zu Wort.

Ebenfalls am Anlass im Einsatz war Tina Baumgartner – und zwar im Rahmen ihres Praktikums beim Sportamt Nidwalden. Sie hatte den ganzen Abend viel zu tun und trug so wesentlich zum Gelingen des Abends bei.

Auf die nächsten 50 Jahre Jugend+Sport...

62. HOCHDORFER MEHRKAMPFMEISTERSCHAFTEN

Hochdorf, 24./25. September 2022

Die Mehrkampfmeisterschaften in Hochdorf sind für viele ein Höhepunkt im Wettkampfsjahr und gelten auch als Saisonabschluss. Über 770 Athletinnen und Athleten trotzten den garstigen, nassen und kalten Bedingungen. Die LA Nidwalden wurde von 15 Athletinnen und Athleten vertreten, welche unter diesen erschwerten Bedingungen nochmals bemerkenswerte Resultate lieferten.

Ivan Zimmermann

PERSÖNLICHER WETTKAMPFBERICHT VON IVAN ZIMMERMANN

Ich freute mich riesig auf meinen ersten Fünfkampf. Es war mein erster Wettkampf, bei dem ich zum Hochsprung, Kugelstossen und 1000-Meter-Lauf antrat. Hochsprung (eine meiner Lieblingsdisziplinen) hat mir sehr gut gefallen. Der 1000-Meter-Lauf war zwar sehr anstrengend, aber auch sehr cool. Beim Kugelstossen war ich überrascht, dass ein paar Athleten schon um die zehn Meter gestossen haben. Beim Weitsprung war das Wetter nicht mehr das beste. Es ist recht ätzend den nassen Sand abzuwischen. Beim 60-Meter-Lauf war das Wetter zum Glück besser und es gab sehr schnelle Zeiten. Es war ein sehr grossartiges Erlebnis. Ein grosser Dank geht an die Trainer/innen und Eltern, die uns betreut/geholfen haben.

ERFREULICHE NIDWALDNER ERGEBNISSE

Bei der ILV-Wertung haben Anja Christen (Fünfkampf U14), Sven Rymann (Sechskampf U16) und Selina Odermatt (Siebenkampf U18) gewonnen. Tim Jakob wurde im Zehnkampf bei den U18 Dritter. Herzliche Gratulation!

AUSZUG AUS DER RANGLISTE

Selina Odermatt (U18w): 2. Rang, 4425 Punkte
Tim Jakob (U18m): 14. Rang, 4617 Punkte
Sven Rymann (U16m): 4. Rang, 3723 Punkte
Anja Christen (U14w): 6. Rang, 2624 Punkte
Leah Würsch (U14w): 34. Rang, 2227 Punkte
Anouk Scheuber (U14w): 49. Rang, 2128 Punkte
Mia Simmen (U14w): 72. Rang, 1896 Punkte
Milena Odermatt (U14w): 85. Rang, 1699 Punkte
Lara Schaffhauser (U14w): 96. Rang, 1392 Punkte
Moreno Würsch (U14m): 16. Rang, 2138 Punkte
Ivan Zimmermann (U14m): 55. Rang, 1402 Punkte
Julia Jacober (U12w): 21. Rang, 1452 Punkte
Nico Christen (U12m): 14. Rang, 1335 Punkte
James Achermann (U12m): 19. Rang, 1257 Punkte
Maël Schürmann (U12m): 22. Rang, 1224 Punkte



Sven Rymann



**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



VELOTOUR NACH RUST

1. bis 3. Oktober 2022

Bereits zum fünften Mal wagte sich eine Gruppe der LA Nidwalden mit dem Velo in den Europa-Park. Nino Baumgartner übernahm die Organisation und Daniel Blättler war Tourleiter.

Marc Liem und Aaron Scheuber

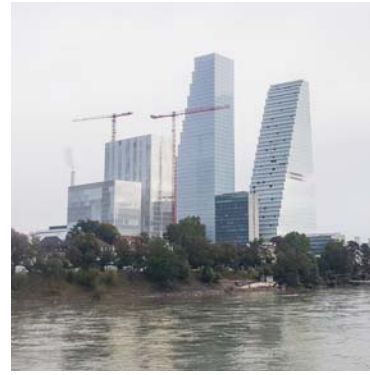
Am 1. Oktober 2022 trafen sich vierzehn Athletinnen und Athleten sowie vier motivierte Leiter im Eichli, um gemeinsam mit dem Velo in den Europa-Park zu fahren. Das Wetter am ersten Tag stellte sich schlechter heraus als vorhergesagt, jedoch hat uns das nichts ausgemacht. Wir fuhren in Richtung Sempachersee und assen unser Mittagessen bei einem Coop Pronto an der Aare. Dort konnten wir uns die Pizza aufwärmen lassen und diese genießen. Gestärkt fuhren wir wieder los über den Jura in Richtung Basel, da wir dort unsere erste Nacht verbrachten. Am ersten Tag sind wir ca. 116 Kilometer gefahren, also mehr als die Hälfte.

Frisch ausgeruht und gestärkt ging es dann von Basel über die Grenze nach Deutschland. Der geplante Weg war voller Pfützen und Dreck, weshalb

wir uns spontan für einen anderen Weg entschieden. Wir fuhren viele Kilometer über Velowege an den Hauptstrassen entlang. Dies war einiges angenehmer als der Kiesweg mit den vielen Pfützen. Am Mittag hatte der Dönerladen, den wir eigentlich besuchen wollten, geschlossen. Zum Glück gab es im gleichen Dorf aber eine Pizzeria, in der wir essen konnten. Am Nachmittag ging leider ein Velo kaputt, darum mussten wir es ins Auto verladen. Am späten Nachmittag erreichten wir das Hotel Moxy und alle waren glücklich. Wir genossen das Abendessen im Burgerladen nebenan und gingen schlafen.

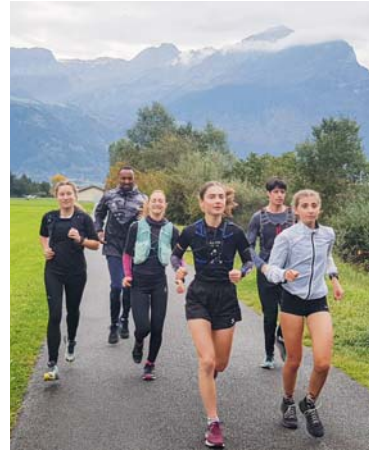
Der nächste Tag war vermutlich der beste Tag, weil wir in den Europa-Park durften. In kleinen Gruppen sind wir den ganzen Tag Achterbahnen gefahren oder haben Süßigkeiten gekauft. Leider mussten wir aber am Abend wieder gehen. Wir luden die Velos in den Anhänger und fuhren mit dem Car zurück zum Eichli.

Es war eine sehr coole, zwischendurch nasse und anstrengende Tour, aber es hat sich sehr gelohnt. Vielen Dank allen Organisatoren und Helfern dieser dreitägigen Tour. Es war toll!



TRAILRUN URNERSEE

Altdorf bis Beckenried, 8. Oktober 2022





ZWEI JAHRE ALS HALBPROFI – EIN RÜCKBLICK

von Florian Lussy

Seine ersten zwei Jahre zurück in der Schweiz hat sich Florian sicher anders vorgestellt. Kaum Wettkampfeinsätze und eine erneute Verletzung. Florian blickt auf eine herausfordernde Zeit zurück und wagt einen Ausblick in die Zukunft.

Nach meiner Fersen-Operation im Frühling 2021 lief mein Training richtig zufriedenstellend an. Über rund acht Monate hinweg steigerte ich kontinuierlich den Umfang, lief erste Testwettkämpfe und war Anfang 2022 in ausgezeichneter Form. Doch eine Woche vor den Cross-Schweizermeisterschaften folgte die Ernüchterung: Covid-19. Kein Start und eine lange Erholungsphase folgte. Im Nachhinein war wohl nicht nur Corona der Grund für diese lange Pause, sondern eine allgemeine Überlastung. Neben rund zehn bis zwölf Trainings pro Woche war ich mit einem 40-Prozent-Job und ehrenamtlichen Tätigkeiten beim CITIUS-Meeting zu fest ausgelastet. Die Erholung war so schlecht, dass ich mein Training rigoros zurückschrauben musste und auf die Bahnsaison verzichtete. Nach erfolgreicher Durchführung des CITIUS-Meetings fuhr ich mein Training wieder hoch, dies aber offenbar zu schnell. Denn nach einem Sieg am Thuner Stadtlaufring ich einen Ermüdungsbruch im Kreuzbein ein.

WIE WEITER?

Klar, nach diesem erneuten Rückschlag habe ich mir schon vertieft Gedanken gemacht, wie es weitergeht. Ich merkte aber schnell, dass ich noch unzählige Ziele habe und mir der Leistungssport trotz diesen Rückschlägen enorm viel Freude bereitet. Gleichzeitig weiss ich auch, dass ich meine Aspirationen und hohen Ziele nur erfüllen kann, wenn der Sport im Fokus liegt. So nutzte ich diese durchgezogenen Monate, um meine Zukunft optimaler aufzugleisen. Ich hatte das Glück einen neuen Job zu finden, welcher mir volle Flexibilität ermöglicht, mich aber gleichzeitig auch fordert und mir so Sicherheit gibt für meine Nach-Sport-Karriere. Sportlich habe ich zuletzt ebenfalls einige Feinjustierungen machen können. So bin ich nun vollumfänglich im STB-Laufteam integriert. Dies hat aber leider zur Folge, dass ich im kommenden Jahr nicht mehr die LA Nidwalden vertreten werde. Dieser Entscheidung ist mir äusserst schwer gefallen: Im 2003 trat ich meinem Heimatverein bei und konnte hier die Basis legen. All die guten Erinnerungen von Trainings, Wettkämpfen, Skiweekends und vielem mehr haben meine Passion für diesen Sport geformt. Dafür bin ich allen Trainern, Trainingskollegen und Funktionären äusserst dankbar. Dem Verein werde ich natürlich weiterhin erhalten bleiben und freue mich auf weitere gemeinsame Erlebnisse.



INTERVIEW

MIT SELINA BURCH

Die 25-jährige Obwaldnerin Selina Burch lief am 7. Mai 2022 mit einer Zeit von 35:37 min einen neuen Streckenrekord über 10 km am Nidwaldnerlauf und am 3. September 2022 konnte sie sich in Biel für die Trail-WM in Thailand qualifizieren. Nach dieser Selektion entschied sich Selina ihre Lizenz über die LA Nidwalden zu lösen. Sie ist aber nicht nur im Laufen erfolgreich, sondern auch auf dem Velo sehr schnell unterwegs. Es ist für die LA Nidwalden sehr erfreulich mit Selina Burch eine weitere WM-Teilnehmerin im Verein zu haben.

Was sind bis jetzt deine grössten sportlichen Erfolge?

Also resultatmässig sind es klar der zweite Rang an der Berglauf-SM 2022 und der dritte Rang an der Cross-SM 2022. Aber da ich für beide Wettkämpfe nicht gezielt trainiert habe, sondern die Resultate sehr unerwartet erreichte, würde ich sie nicht als «Karrierehighlight» bezeichnen, auch wenn sie das eigentlich sind. Auch auf dem Fixie (Rennvelo mit einem Gang, ohne Bremse und ohne Leerlauf) konnte ich schon viele Rennen gewinnen, aber auch hier habe ich nur aus Spass und nicht aus Ehrgeiz teilgenommen. Weitere persönliche Highlights sind internationale Strassenrennen, an denen ich teilnehmen durfte. Beispielsweise bei der Tour de Feminin in Tschechien oder Setimana Ciclista Valencia in Spanien. Weiter durfte ich an Rennvelorennen für die Schweizer Nationalmannschaft starten, auch wenn ich nie in der Nationalmannschaft war. Resultatmässig bin ich bei diesen Rennen jedoch nie in die Top 20 gefahren.

Wie gross ist dein Trainingsumfang auf dem Velo und beim Laufen?

Ich habe weder einen Trainingsplan noch eine bestimmte Anzahl Kilometer oder Stunden, welche ich pro Woche trainieren möchte. Aber ich trainiere in 6 bis 7 Velotrainings etwa 13 bis 16 Stunden und in ein bis zwei Lauftrainings ungefähr 1,5 bis 2,5 Stunden pro Woche. Im Jahr mache ich etwa 16 000 Kilometer mit dem Velo und 1000 Kilometer zu Fuss. Im Idealfall, also wenn ich die Zeit und Energie dazu habe, mache ich zudem pro Woche 90 Minuten Krafttraining mit Eigengewicht. Tendenziell ist der Umfang der Velotrainings abnehmend, dafür laufe ich mehr. Insgesamt nehmen die Trainingsstunden von Jahr zu Jahr ab, weil ich die Zeit nicht mehr habe.

Wie bist du zum Radsport gekommen und wieso wechselst du jetzt eher zum Laufen?

Mit 17 Jahren habe ich mit Rennvelofahren angefangen und kurz darauf auch mit Biken. Aber das Biken ist nie meine grosse Passion geworden, da ich zu viele Stürze und zu wenig Talent hatte. Mit Rennvelofahren habe ich angefangen, weil ich keinen Sport gemacht habe und dachte, ich sollte etwas machen. Also habe ich angefangen mit dem Velo Touren zu machen. Bei diesen Touren wurde ich immer von anderen Velofahrern überholt. Also dachte ich mir, dass ich auch ein Rennvelo brauche, um so schnell wie die anderen Velofahrer zu sein. So habe ich eigentlich per Zufall angefangen, denn in meinem Umfeld hat niemand Ausdauersport oder Rennvelofahrten gemacht. Gelaufen bin ich schon immer, jedoch nie konstant und ich war immer wieder nach kurzer Zeit verletzt, sodass ich nach drei bis vier Mal

joggen wieder ein Jahr Pause gebraucht habe. Jetzt konnte ich seit Januar 2022 ohne Verletzung regelmässig joggen und habe deshalb schnell Fortschritte erzielt. Das ist natürlich sehr motivierend und ich hoffe, dass diese verletzungsfreie Phase anhält.

Du wurdest für die Trail-WM vom 4. bis 6. November 2022 in Chiang Mai in den Disziplinen «uphill» und «up and down» selektioniert. War dies schon länger ein Ziel von dir oder war die Selektion überraschend?

Nein, es war kein Ziel von mir. Ich habe mich im März 2022 bewusst entschieden keinen Kaderantrag für das Trailrunning zu stellen, was bedeutet, dass man nicht an Trainingslagern, an Förderung oder an internationalen Einsätzen interessiert ist. Erstens weil ich mich physisch nicht gut genug fühlte. Zweitens weil die EM an einem Datum war, an dem ich wusste, dass ich nicht teilnehmen kann. Einerseits weil ich an diesem Tag ein Fixie-Rennen hatte und andererseits war ich im Masterthesis-Stress. Wenn man nicht an der EM teilnimmt, kann man eigentlich auch nicht an die WM. Nach dem Zieleinlauf von der Berglauf-SM hat mich aber der Nationalcoach gefragt, ob ich nicht doch nach Thailand kommen möchte, wofür ich bei den Selektionsrennen für die WM teilnehmen soll. Ich dachte, ich kann ja mal zumindest beim «up and down» Selektionsrennen mitmachen und dann mal schauen, was rauskommt. Beim «uphill» Selektionsrennen konnte ich aufgrund einer beruflichen Terminkollision nicht teilnehmen. Und ja, schlussendlich hat es irgendwie trotzdem gereicht mich für beide Rennen zu selektionieren, auch wenn dies nie das Ziel war.

Du hast einen Masterabschluss in Gesundheitswissenschaften und Technologie (ETH Zürich) und jetzt arbeitest du in einem 80%-Pensum als wissenschaftliche Mitarbeiterin in Bern. Bekommst du Unterstützung, um deine Sportarten auszuüben?

Ich bin Shop-Athletin beim Achermann Sport Alpna, das heisst ich mache Werbung für sie und erhalte als Gegenleistung Rabatte auf ihre Produkte. Deshalb bin ich auch durch Martin Filliger zur LA Nidwalden gekommen. Zudem werde ich von «cool down», ein Schweizer Unternehmen, welches Produkte für die Therapie von Verletzungen mit Kälte herstellt, unterstützt. Ausserdem kann ich bei Kylin Lee Achermann zur Massage gehen.

Was sind deine nächsten Ziele?

Da ich jetzt nach Thailand gehen darf, ist es sicher ein Ziel, dort Erfahrungen zu sammeln und mich für die Trail-WM 2023 in Österreich zu qualifizieren. Grundsätzlich habe ich nicht wirklich ein Ziel, sondern möchte einfach das machen, was mir Spass macht und gleichzeitig andere zu mehr Bewegung motivieren.

Hast du bestimmte Erwartungen oder Wünsche an die LA Nidwalden?

Nein, ich habe keine Erwartungen. Momentan bin ich fast immer in Bern und selten in Obwalden. Deshalb ist es sehr schwierig an einem Training teilzunehmen. Ich finde es trotzdem sehr toll, wenn ich bei einem Innerschweizer Verein Mitglied sein darf, und ich möchte mich nicht zu fest auf Bern fokussieren.

HERZLICHE GRATULATION!

Kurz vor Redaktionsschluss ist bekannt geworden, dass Selina Burch an der Trail-WM mit dem Schweizer Team zwei Medaillen in der Teamwertung geholt hat. In der Kategorie «uphill» lieferte sie als drittbeste Schweizerin wertvolle Punkte für die Bronzemedaille – im «up and down» reichte es mit dem Team sogar für die Goldmedaille.



MEINE LEIDENSCHAFT FÜR DIE LEICHTATHLETIK – WIE SIE BEGANN UND LEIDER ENDEN MUSSTE

von Tina Baumgartner

Alles begann als mich meine Cousine Celine Inglin für den «UBS Kids Cup Team» im Jahre 2008 anfragte. Damals war ich sieben Jahre jung. Wir trainierten fleissig die verschiedenen Disziplinen und qualifizierten uns für das Schweizerfinal, welches wir als erstes Nidwaldner Team gewannen. Ich war so von dieser Sportart begeistert, dass ich der LA Nidwalden beitrage.

Die ersten Jahre trainierte ich im Freitagstraining in Stans und später durfte ich zusätzlich noch das Mittwochstraining bei Dani Blättler besuchen. Mein Talent galt vor allem den Laufdisziplinen 600 m, 1000 m und Cross, welche mir aber bis zum Schluss nie richtig Spass gemacht haben. Darum trainierte ich vielseitig mit der Mehrkampfgruppe.

Mit 15 Jahren wechselte ich zur Gruppe von Sandro Jöri nach Sarnen und später zur Leistungsgruppe von Thomi Ryman. Meine Leistungen verbesserten sich rapid und ich war bereit, viel dafür zu trainieren. Als ich im Jahr 2016 an den U16-Schweizermeisterschaften in Hochdorf im Fünfkampf winzige sieben Punkte hinter der Schweizermeisterin Zweite wurde, motivierte mich dies extrem. In den folgenden Jahren stieg meine Leistungskurve rasant an und ich trainierte sehr vielseitig.

Beim ILV-Event im Jahr 2018 lief ich zum ersten Mal über 400 m Hürden und knackte mit einer tollen Zeit von 61.18 s die U18-EM-Limite. Drei Wochen später fanden die U18-Schweizermeisterschaften im Siebenkampf in Tenero statt. Diese durfte ich als Schweizermeisterin mit der Punktzahl von 5099 Punkten feiern. In diesem Wettkampf unterbot ich nebst der Siebenkampf-EM-Limite auch die EM-Limite über 800 m. Eine Woche später kam dann an den Regionenmeisterschaften über 400 m noch die vierte EM-Limite dazu. Nun musste ich mich entscheiden, bei welcher Disziplin ich an den U18-Europameisterschaften in Győr, Ungarn antreten wollte. Zusammen mit meinem Trainer Thomi entschied ich mich für die 400 m Hürden, obwohl ich diese Distanz erst zwei Mal gelaufen war.

Ein Jahr später fanden die U20-Europameisterschaften in Borås, Schweden statt. Ich durfte auch an diesen Europameisterschaften teilnehmen, da ich meine Bestzeit über 400 m Hürden auf schnelle 60.32 s verbessern konnte.

Leider lief es mir an beiden Europameisterschaften nicht ganz nach Wunsch. Es waren aber trotzdem tolle Erfahrungen und jeweils ein ganz grosses Erlebnis dabei zu sein.

Das nächste Highlight war zusammen mit der LG Unterwalden, als wir an den Europacup nach Leiria, Portugal reisen durften. Dort konnte ich über 400 m Hürden ein schnelles Rennen zeigen, welches ich als Zweite beendete. Zudem startete ich im Weitsprung und mit der 4x400-Meter-Staffel. Dieses Wochenende wird mir besonders gut in Erinnerung bleiben.

Nun begann meine Leidenszeit, welche fast drei Jahre dauerte. Bereits am Europacup verspürte ich leichte Schmerzen im Fuss, welche ich bei einer unkontrollierten Landung über die Hürden eingefangen hatte. Anfangs trainierte ich weiter, bis die Schmerzen immer schlimmer wurden. Schliesslich lief ich sechs Wochen an Krücken und begann dann wieder mit dem Aufbaustraining. Von da an war es ein ewiges Hin und Her: Ich trainierte, machte Wettkämpfe, hatte wieder Schmerzen, pausierte wieder, trainierte alternativ, hatte plötzlich Schmerzen im Knie und im Schienbein, pausierte wieder...

In diesem Jahr wollte ich es nochmals probieren und zu meiner alten Stärke zurückfinden. Die Trainings verliefen gut und ich zeigte ein paar tolle Wettkämpfe. Mein Fokus lag wieder beim Siebenkampf und mein Saisonziel waren die U23-Schweizermeisterschaften in Landquart. Am ersten Tag

liefes mir nicht wie gewünscht und am zweiten Tag waren die Schmerzen im Fuss zurück. Ich brach den Wettkampf ab und beendete die Saison.

Nach langer Bedenkzeit muss ich eingestehen, dass mein Körper nicht für den Leistungssport geschaffen ist. Ich bin unendlich dankbar für die vielen wunderschönen und unvergesslichen Momente und Erlebnisse, welche ich in meinen dreizehn Jahren Leichtathletik erleben durfte. Ich konnte neue Freundschaften schliessen, tolle Erfolge feiern und lernen mit Niederlagen umzugehen. Zudem habe ich gelernt für ein Ziel zu kämpfen, hart zu trainieren und nicht so schnell aufzugeben, wemals mal nicht so rund läuft. Als neunfache Schweizermeisterin, sechzehnfache SM-Medaillengewinnerin und zweimalige Nachwuchs-EM-Teilnehmerin darf ich sicher stolz auf meine Karriere sein.

Ich bedanke mich bei allen, welche mich während meiner Leichtathletik-Zeit unterstützt haben. Meinen tollen Trainern der Schülerleichtathletik, den Trainern Dani Blättler, Sandro Jöri, Thomi Rymann, Ruedi Nyffenegger, Ornella Amstalden und Heinz Steinmann. Der LA Nidwalden, dem Athletikzentrum Sarnen-Unterwalden, dem CLUB 2014, dem Sportamt Nidwalden, allen persönlichen Sponsoren und zum Schluss natürlich meinen Eltern.



RÜCKBLICK AUF DEN TRAIL

VERBIER SAINT BERNARD

von Lara Droz

Zu Beginn möchte ich mich für die Anfrage bedanken – es ist mir eine Freude, einige Worte über ein einzigartiges Abenteuer zu teilen. Der «Trail Verbier Saint Bernard (TVSB)» und seine verschiedenen Strecken versprechen fabelhafte Landschaften und eine familiäre Atmosphäre. Trotz eines schwierigen Saisonbeginns, der von Verletzungen unterbrochen wurde, war mein Ziel für diese vierte Teilnahme klar: die Distanz und die Steigung zu erhöhen. Mit etwas Furcht und viel Respekt entschied ich mich dafür, auf der Strecke des «Verbier Marathon» zu starten. Am Samstag, den 9. Juli 2022, erwarteten mich bei gutem Wetter 46 Kilometer und 4000 Höhenmeter.

Kaum ist der Startschuss gefallen, lässt die Strecke keine Verschnaufpause zu. Sie führt uns zum Gipfel des Mont Rognieux (3084 m), dem höchsten Punkt des Rennens, über einen wunderschönen Grat mit einem atemberaubenden Panorama auf die Massive der Combins und des Mont Blanc. Der Abstieg zur schwindelerregenden Brücke von Corbassière sorgt für eine gute Dosis Adrenalin. Ein kurzer Umweg zur letzten Hütte (Cabane Panossière) und schon beginnt der lange Abstieg, der uns zum Dorf Lourtier führt. Es ist schön, die Menschen wiederzusehen und wir müssen alles aus unseren Reserven holen, um den letzten Aufstieg, der als «die Wand» bezeichnet wird, zu bewältigen. Was für eine Neigung, ich habe den Kopf kaum einmal ge-

hoben! Übrigens beschlossen die Organisatoren, diesen Aufstieg in den folgenden Jahren durch eine sanftere Steigung zu ersetzen. Als ich schliesslich den letzten Abstieg nach Verbier hinunterlaufe, bin ich begeistert, als ich erfahre, dass ich die fünfte Frau bin und es sich in meiner Kategorie um einen Platz auf dem Podest handelt. Es ist eine Ehre neben den «Grossen» zu stehen, die in den Farben der grossen Sponsoren gekleidet sind, und dieses wunderbare Abenteuer in 7:42 Stunden abzuschliessen.

Dieser Tag wäre nicht so schön gewesen ohne die Unterstützung meiner Familie und meiner Freunde aus nah und fern. Am Ende meiner Kräfte, den Blick auf den Boden gerichtet, um Stürze zu vermeiden, «reboosten» mich unerwartete Familienstimmen wie eine Duracell-Batterie. Ich kann ihnen nie genug danken. Ein wahres Glück!

Die Monate vergehen, aber meine Erinnerungen bleiben intakt. Ich bin meinem Körper unendlich dankbar, dass er mich bis zum Ende dieser Reise getragen hat. Nur mit einer optimalen Vorbereitung ist es möglich, Freude zu empfinden. Vielen Dank Jürg für dein gezieltes Training und deine Unterstützung. Ich freue mich auf 2023! Der Trail Verbier Saint Bernard wird immer viele Emotionen bei mir wecken. Dennoch ist die Zeit gekommen, neue Horizonte zu erkunden und weiterhin auf meinen Körper zu hören.



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