

# SPRINT

Vereinsmagazin der LA Nidwalden

Ausgabe 1/2020



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Co-Sponsor



Ausrüster



Sportförderung



Printpartner





## Bahn frei für Höchstleistungen!

# WRS wünscht viel Erfolg in dieser speziellen Saison.



**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 1/2020*

- 04** Vorwort
- 05** SwissCityMarathon
- 06** WRS Widmer Rail Services AG ist neuer Hauptsponsor der LA Nidwalden
- 08** Protokoll der 23. Vereinsversammlung der LA Nidwalden
- 12** Basler Stadtlauf
- 12** Zürcher Silvesterlauf
- 13** Bohnanzaturnier
- 14** UBS Kids Cup Team
- 16** Hallenwettkämpfe 2020
- 20** Lozärner Cross
- 23** Vier Mal Edelmetall für die LA Nidwalden
- 26** Training trotz Lockdown – Erfahrungsberichte
- 27** Trainingsorganisation während des Lockdowns
- 28** Einige Eindrücke aus den Trainings zu Hause
- 30** Einmal Vierwaldstättersee auf zwei Rädern



# **VORWORT**

*Daniel Blättler, Technischer Leiter*

Liebe LA-Familie

Der erste Teil der Saison 2020 – oder besser gesagt das, was vom Lockdown davon übrig geblieben ist – wird uns allen in spezieller Erinnerung bleiben: Zunächst die tollen Erfolge unserer Athletinnen und Athleten an den Hallenmeisterschaften im Winter, im Anschluss die Phase der Unsicherheit Anfang März und schliesslich die vollständige Einstellung des Trainings- und Wettkampfbetriebs von Mitte März bis Mitte Mai. Zum ersten Mal seit Jahren fand kein LA-Trainingslager, kein Nidwaldnerlauf, kein Skiweekend und kein Quer durch Zug statt.

Das war zwar extrem schade – doch es schaffte auch Platz für Neues, Zeit für die Familie, für die Umsetzung kreativer Ideen und bei einigen Vereinsmitgliedern auch eine Steigerung des Trainingspensums. So befolgte zum Beispiel eine Handvoll Athletinnen und Athleten der Mehrkampfgruppe gewissenhaft die Planung mit fünf Trainings pro Woche und schaltete anstelle des Trainingslagers nach Ostern sogar eine Intensivwoche mit zehn Trainings ein.

Während andere Vereine ihre Trainings noch bis im Juni ganz ruhen liessen, entschlossen wir uns, ab dem 11. Mai die vorhandenen Leiterressourcen bei den U14 und älter zu bündeln, um diesen Altersgruppen mindestens ein wöchentliches Training anbieten zu können. Es tut uns leid, dass dies für die U10 und U12 nicht auch möglich war, doch neben den fehlenden Leiter/innen und dem fehlenden Platz wären hier auch viele Spielformen in der Vierergruppe nicht durchführbar gewesen.

Sehr erfreuliche Nachrichten dürfen wir in den Bereichen Sponsoring und Personal verkünden: Mit WRS Widmer Rail Services AG hat die LA Nidwalden einen neuen Hauptsponsor gefunden, welcher den Verein mit einem stolzen Beitrag unterstützt. Nuno Coelho hat den pendenten Posten des Materialworts angenommen und Julia Niederberger ist für das neue Layout des vorliegenden «Sprints» verantwortlich. Mehrere Personen haben sich für die Unterstützung im administrativen Bereich gemeldet und auch beim Posten des Kassiers zeichnet sich inzwischen eine Lösung ab.

Wir freuen uns darauf, euch alle wiederzusehen.

## **IMPRESSUM**

### **Redaktionsschluss «Sprint» 2/2020**

30. September 2020

### **Redaktionsteam**

Remo Blättler, Daniel Blättler,  
Jürg Eggerschwiler, Sven Marti

### **Layout**

Julia Niederberger

### **Sponsoring/Inserate**

Gushti Baumgartner

### **Druck**

ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

### **Auflage**

340 Exemplare



# SWISSCITYMARATHON

Luzern, 27. Oktober 2019

**Der SwissCityMarathon gilt seit ein paar Jahren als ein wichtiger Wettkampf auf dem Plan der Mittel- und Langstreckenläufer der LA Nidwalden. Gewisse Läufer/innen schliessen mit dem SwissCityMarathon die Saison ab, für die anderen bedeutet er bereits schon wieder den Startschuss in die neue Saison. Dabei konnten über alle drei Distanzen (10 km, Halbmarathon und Marathon) Podestplätze gefeiert werden. Besonders erwähnenswert sind sicherlich die zwei zweiten Ränge overall von Mirjam Niederberger (Marathon) und Rahel Blättler (10 km) sowie der dritte Rang von Barbara Jurt (Halbmarathon).**

## Remo Blättler

Bei schönstem Wetter und angenehm warmen Temperaturen fiel der Startschuss für den Halbmarathon und Marathon um 9 Uhr. Nach dem Halbmarathon in Sarnen vor Monatsfrist nahm sich Sven Marti diesmal eine etwas andere Taktik vor. Auf den ersten Kilometern bis Horw nahm er sich bewusst etwas zurück, um dann auf der zweiten Hälfte nochmals das Tempo verschärfen zu können. Dies gelang ihm souverän, mit einer Zeit von 1:13.44 h lief er overall als Achter ein, was für den zweiten Rang in seiner Kategorie reichte. Nach kurzer, aber intensiver Vorbereitung lief Remo Blättler seinen zweiten Halbmarathon. Auf der ersten Streckenhälfte konnte er in einer sehr guten Gruppe mitlaufen, ehe er den Anschluss verlor. Davon liess er sich jedoch nicht beirren und lief schliesslich in

einer Zeit von 1:18.16 h als Achter seiner Kategorie ins Ziel. Mit Alexander Kerber war ein weiterer Langstreckenläufer über die Halbmarathon-Distanz am Start. Dank einem sehr regelmässigen Rennen stoppte seine Zeit bei 1:19.16 h, was für den sehr guten zweiten Rang in seiner Kategorie reichte. Nach der Halbmarathon-SM beim Greifenseelauf stand für Barbara Jurt bereits wieder der nächste Wettkampf auf dem Programm. Dabei zeigte sie ein sehr starkes Rennen! An der SM war sie noch auf Formsuche, die hatte sie nun in Luzern definitiv gefunden. Mit einer Zeit von 1:21.37 h lief sie auf den dritten Rang overall und gewann die Kategorie W45 mit über neun Minuten Vorsprung. Mirjam wagte sich das erste Mal in Luzern über die volle Distanz von 42,195 Kilometer. Dabei lief sie eine Pace an, die sie in unter drei Stunden ins Ziel bringen soll. Mit dem zweiten Rang overall und einer Zeit von 2:56.30 h erreichte sie ihr Ziel deutlich und durfte sicherlich zufrieden sein. Am Nachmittag standen schliesslich noch die Rennen über 10 km an – als Vorbereitung auf die Weihnachts- und Crossläufe eine willkommene Distanz. Viel vorgenommen für dieses Rennen hat sich Rahel Blättler. Nach ein paar guten Rennen über diese Distanz wollte sie ihre PB ein weiteres Mal nach unten schrauben. Trotz einem guten Rennen reichte dies leider nicht ganz (37.03), sie wurde aber mit dem sehr guten zweiten Rang overall belohnt. Im gleichen Rennen lief Nicole Niederberger, die sich eigentlich kürzere Distanzen gewohnt ist, mit einer Zeit von 46.16 auf den 37. Rang. Bei den Männern lief Dani Blättler in 36.09 auf den 26. Rang.



## **WRS WIDMER RAIL SERVICES AG** **IST NEUER HAUPTSPONSOR** **DER LA NIDWALDEN**

**Wir dürfen euch mitteilen, dass die WRS Widmer Rail Services AG neuer Hauptsponsor der LA Nidwalden ist. Unsere Aktuarin Elena Amstad arbeitet bei der WRS als HR-Fachfrau und ist stellvertretende Leiterin Personal, wodurch ihr Chef und Vater Pierre Widmer über die Vakanz Hauptsponsor bei der LA Nidwalden erfuhr. Der Vorstand und sicher auch alle Mitglieder danken der WRS herzlich für ihr Engagement für unseren Verein und unseren ambitionierten Nachwuchs. Wer aber ist die WRS und was sind ihre Gründe für das Engagement für unseren Verein?**

### **Wer ist die WRS und was macht sie?**

Die WRS Widmer Rail Services AG ist ein Eisenbahnverkehrsunternehmen (EVU) mit Hauptsitz in Glarus und operativem Zentrum in Stansstad. Lokführer, Rangierer und Wagenmeister bringen die Güter auf der Schiene in der ganzen Schweiz, aber auch grenzüberschreitend von A nach B. Die rund 80 Mit-

arbeitenden inklusive sämtliche Familienmitglieder von Pierre sorgen vom operativen Zentrum und den Niederlassungen in Basel, Glattbrugg, Lausanne und Bellinzona dafür, dass die Züge pünktlich an ihr Ziel gelangen.

Hauptdienstleistung ist mittlerweile der Transport von Gütern von A nach B. WRS transportiert unter anderem Kerosin zu den Tanklagern von Flughäfen, Holz oder auch Zuckerrüben. 2007, als das Unternehmen gegründet wurde, war jedoch der Hauptzweig noch die Ausbildung des Personals sowie deren Verleih an andere Schweizer Eisenbahnverkehrsunternehmen. Erst seit 2012 besitzt WRS die Konzession, eigene Verkehre auf dem Schweizer Schienennetz zu fahren.

Das Familienunternehmen ist aktuell mit 12 Elektrolokomotiven und fünf Diesellokomotiven unterwegs, wobei die Elektrolokomotiven hauptsächlich auf der Strecke im Einsatz sind, die Diesellokomoti-

ven im Rangierbereich in Bahnhöfen und Anschlussgleisen. Für den Unterhalt der Fahrzeuge ist das Werkstatt-Team in Rothenburg zuständig. Die meisten Fahrzeuge sind auch als Schulungsfahrzeuge im Einsatz, denn bei WRS resp. dem Schwesterunternehmen Synopsis AG, bei welcher unsere Aktuarin Elena Amstad Geschäftsführerin ist, werden auch Lokführer, Rangierer und Wagenmeister komplett ausgebildet.

WRS ist seit 2007 stetig gewachsen, fährt mittlerweile rund 300 000 Kilometer und 3 000 000 Tonnen pro Jahr und zählt zu den grössten Schweizer Schienengüterverkehrsunternehmen.

### **Warum unterstützt die WRS die LA Nidwalden und was sind eure Erwartungen?**

Für mich (Anmerkung Pierre) war immer klar, dass sobald die WRS eine Unternehmensgrösse erreicht hat, bei welcher finanzielle Unterstützungen an Vereinen möglich ist, ich mich bei einem Verein durch grösseres Sponsoring engagieren möchte. Die Vielfalt an Sportvereinen ist gross, jedoch ist es mir ein Anliegen, jene Vereine zu unterstützen, die etwas mehr Effort benötigen, um me-

diale Aufmerksamkeit zu erlangen. Als Elena noch aktiv im Verein trainierte, was nun auch schon wieder fast 15 Jahre her ist, war es schwierig, allen Vereinen, in denen unsere fünf Kinder aktiv waren, gerecht zu werden. So gebe ich nun gerne etwas retour.

Erwartungen an Leistungen der Athleten habe ich keine. Meine Erwartung an den Verein ist, dass das Vereinsleben so gestaltet wird, dass das Training und die Anlässe allen Beteiligten grosse Freude bereitet. Sei es von U10, die noch sehr polysportiv aktiv sind bis zu den aktiven Erwachsenen, die sich klare Ziele setzen.

### **War Pierre auch leichtathletisch unterwegs oder kam er durch Elena in Kontakt mit dieser Sportart?**

Nein, ich war nicht wirklich leichtathletisch unterwegs. Ich war zwar sehr polysportiv, meine Sportarten waren jedoch OL und Volleyball. Zum ersten Kontakt kam ich aber bereits durch meine Frau, die sich unter anderem mit Leichtathletik fit hielt. Aber erst durch Elena lernte ich dann die ganzen «Details» kennen.



Vertragsunterschrift bei WRS Widmer Rail Services AG: Jürg Eggenschwiler, Elena Amstad, Pierre Widmer und Gushti Baumgartner



# **PROTOKOLL DER** **23. VEREINSVERSAMMLUNG** **DER LA NIDWALDEN**

Stans, 29. November 2019

## **1. BEGRÜSSUNG**

Präsident Jürg Eggerschwiler begrüsst die anwesenden Vereinsmitglieder und Gäste zur 23. Vereinsversammlung. Besonders begrüsst er die anwesenden Ehrenmitglieder Stig Segat, Kurt Würsch, Luzia Filliger und Franz Hess sowie die Revisorin Stephanie Blättler. Entschuldigt haben sich Revisorin Yvonne Niederberger, Eliane Rühli vom ILV sowie Ehrenmitglied Max Achermann. Weitere Mitglieder haben sich ebenfalls abgemeldet, welche hier nicht erwähnt werden.

Highlights des vergangenen Vereinsjahres waren unter anderem 2 EM-Teilnahmen; 12 Gold-, 10 Silber-, 6 Bronze-Medaillen an Schweizermeisterschaften; 5 Einzel-Schweizermeistertitel; 61 Medaillen an regionalen Meisterschaften sowie 33 Vereinsrekorde. Jürg Eggerschwiler präsentiert eine Statistik bezüglich der Veränderung des Medaillenspiegels seit 1997.

Jürg beantragt, dass die Traktandenliste geändert wird. Das Traktandum Anträge soll neu an 5. Stelle kommen. Dieser Antrag wird von der Versammlung genehmigt. Jürg Eggerschwiler hält fest, dass die

Einladungen zur Vereinsversammlung (VV) rechtzeitig versandt worden sind. Die Anwesenden werden angewiesen, sich unter «Mitglieder» bzw. «Gäste» in die Präsenzlisten einzutragen. Abstimmen und wählen dürfen nur die anwesenden Mitglieder, Gäste haben kein Stimm- und Wahlrecht. Es gibt keine Rückfragen zur Traktandenliste.

## **2. WAHL DER STIMMENZÄHLER**

Als Stimmenzähler werden Stig Segat sowie Res Gerber per Applaus gewählt.

## **3. PROTOKOLL DER VV 2018**

Das Protokoll der 22. Vereinsversammlung vom 23. November 2018 wurde von Elena Amstad erstellt und im «Sprint» Nr. 1/2019 sowie auf der Website veröffentlicht. Es wird mit Applaus verdankt und ohne Änderungen genehmigt.

## **4. JAHRESBERICHTE 2019**

Alle drei Jahresberichte wurden im «Sprint» Nr. 3/2019 abgedruckt und stehen auch auf der Website zum Nachlesen zur Verfügung. Es gibt keine Rückmeldungen – die Berichte werden mit grossem Applaus verdankt.

## 5. FINANZEN

### 5.1 Rechnung 2019

2019 war ein Vereinsjahr mit unterjährigem Rücktritt des Finanzchefs aus gesundheitlichen Gründen. Jürg Eggerschwiler hat deshalb die Rechnungsführung wieder übernommen; Marco Senti hat die Rechnungen für die Mitgliederbeiträge erstellt. Den budgetierten Gewinn in Höhe von CHF 2600.– hat der Verein nicht ganz erreicht; es wurde ein Gewinn von CHF 2030.69 erzielt. Bei den Mitgliederbeiträgen haben wir fast eine Punktlandung gemacht. Bei J&S, Sponsoren und Sportfonds waren die eingegangenen Beiträge höher als erwartet. Das Ergebnis des Nidwaldnerlaufs war tiefer als erwartet, infolge der Standortverlagerung zum Schwybogen und dem misslichen Wetter. Jürg dankt allen, die am Sponsorenevent mitgemacht haben und so zu einem guten Ergebnis beigetragen haben. Aufgrund leider nicht geleisteter Helfereinsätze haben wir CHF 1500.– Haftgelder nicht rückerstattet. Grosse Erfolge und viele Wettkampfteilnahmen ergaben einen höheren Aufwand bei den Startgeldern, Wettkampfbetreuung und Motivationsentschädigungen. Jürgs Fazit ist, dass es finanziell trotz Sponsorenevent kein brillantes Jahr war, aber immerhin ein Gewinn erzielt wurde. Jürg stellt ebenfalls die Bilanz vor. Das Vereinsvermögen per Vereinsversammlung beträgt rund 48500 Franken.

### 5.2 Revisorenbericht

Revisorin Stephanie Blättler ergreift das Wort. Sie hat zusammen mit Yvonne Niederberger die Rechnung geprüft, wobei festgestellt wurde, dass alle Belege vorhanden waren und die Rechnung sauber geführt wurde. Die Revisoren empfehlen die Jahresrechnung 2019 zu genehmigen und dem Vorstand die Decharge zu erteilen. Die Versammlung stimmt per Handerhebung einstimmig zu.

### 5.3 Jahresbeiträge und Budget 2020

Der Vorstand schlägt vor, die Jahresbeiträge unverändert zu belassen. Das Budget 2020 sieht einen Verlust von CHF 3745.– vor, da es ein Jahr ohne Sponsorenevent sein wird. Tendenziell wird der Verein eher weniger Mitglieder haben, daher sind die Erträge, aber auch der Aufwand entsprechend kleiner. Mit einer Sponsorengruppe sei das Ziel, wieder mehr Sponsorengelder zu generieren (CHF 8000.–). Es gibt keine Fragen aus dem Publikum und

die Versammlung genehmigt per Handzeichen das Budget ohne Gegenstimme. Jürg Eggerschwiler bedankt sich bei den Mitgliedern für das Vertrauen.

## 6. AUSZEICHNUNGEN UND EHRUNGEN, 1. TEIL

Auch dieses Jahr können Dani Blättler und Ivo Christen wieder die erfolgreichsten Athleten ehren. Dani erwähnt besonders die anwesenden Nino Portmann, Tina Baumgartner, Nora Baumgartner, Elisabetta Soldo, Barbara Jurt, Navid Kerber, Michelle Liem, Rahel Blättler, Niklas Christen, Shirin Kerber, Sven Marti und Florina Jurt, die Schweizermeisterschafts-Medaillen holen konnten. Es gab auch erfreulich viele neue Vereinsrekorde. Ivo und Dani verteilen die Motivationsentschädigung für die Athleten, die an Schweizer- oder Innerschweizermeisterschaften erfolgreich waren. Die detaillierten Resultate sind in den «Sprints» abgedruckt und auch im Jahrbuch ersichtlich. Der Vorstand und die Trainer sind erfreut und gratulieren allen.

## 7. WAHLEN, PERSONELLES

### 7.1 Vorstand

Im Vorstand stehen nachfolgende Personen zur Wiederwahl: Jürg Eggerschwiler als Präsident, Gushti Baumgartner als Sponsoring-Chef sowie Elena Amstad als Aktuarin. Alle werden mit Applaus wiedergewählt. Die Position Finanzen ist weiterhin vakant. Jürg Eggerschwiler erklärt sich bereit, das Amt ad interim weiterzuführen, appelliert jedoch an die Versammlung, sich bitte für das Amt zu melden und bei Fragen auf ihn zuzukommen.

### 7.2 Revisoren

Stephanie Blättler stellt sich für weitere zwei Jahre zur Verfügung. Der Vorstand ist sehr froh darüber und bedankt sich für die geleistete Arbeit. Die Mitglieder stimmen der Wahl mit grossem Applaus zu.

### 7.3 Technische Kommission

Dani Blättler stellt die technische Kommission vor.

### 7.4 Mitgliederbestand

Elena Amstad nennt kurz die Eckdaten der Mitgliederstatistik: Wir heissen 24 neue Mitglieder willkommen – gleichzeitig verzeichneten wir 37 Austritte. Somit zählt der Verein neu 207 Mitglieder. Per VV gab es 55 aktive Lizenzierte. Die Vereinsversammlung heisst die neuen Mitglieder mit Applaus

willkommen. Die Mitgliederzahl setzt sich aus 60 Schülern (U10 bis U14), 44 Jugendlichen (U16 bis U20) und 18 erwachsenen Aktiven (inkl. U23) zusammen. Dazu kommen 39 Frei- und Ehrenmitglieder, 19 Passivmitglieder und 27 Funktionäre (inkl. Vorstand). Ivo Christen fügt hinzu, dass wir bei der Schüler-Leichtathletik eine Warteliste haben, da wir nicht mehr Hallenkapazität resp. personelle Kapazität haben.

## **7.5 Organigramm**

Mit diesen personellen Veränderungen erläutert Jürg kurz das neue Organigramm. Zusätzlich erwähnt er, dass wir bei allem sportlichen Erfolg personellen Notstand haben. Die Lasten verteilen sich auf immer weniger Personen und falls eine Schlüsselperson ausfällt, kann der Betrieb in der heutigen Form nicht mehr sichergestellt werden. Daher erwartet der Verein deutlich mehr Engagement der Mitglieder und deren Umfeld. Er erwähnt, dass es auch kleinere Aufgaben ohne fixe Zeitbindung gibt. Anlässlich eines Workshops Ende Dezember wird der Vorstand verschiedene Zukunftsoptionen prüfen: Reduktion des Angebots, Geschäftsstelle, Erhöhung Mitgliederbeiträge, Anpassung Spesenreglement... Jürg erwähnt, dass wir wirklich am Limit sind.

## **8. ANTRÄGE**

### **8.1 Vorstand**

Keine

### **8.2 Mitglieder**

Keine

## **9. AUSZEICHNUNGEN UND EHRUNGEN, 2. TEIL**

Dani Blättler verkündet die Jahreswertung vom Dienstag-/Donnerstag-Training der fleissigsten Athleten (am meisten besuchte Trainings, Wettkämpfe, Teilnahme Lager und VV) und Ivo Christen jene vom Freitagstraining. Schüler: 1. Sven Ryman, 2. Anja Christen, 3. Nico Christen. Aktive/Jugend-LA: 1. Nino Baumgartner, 2. Nicole Niederberger, 3. Jonas Gauch. Alle Details kann man im Jahrbuch nachlesen.

Dani Blättler würdigt nun die Personen, die in den letzten Jahren sehr viel für den Verein geleistet haben:

Der Vorstand schlägt Christian Gloor als Ehrenmitglied vor. Er war von 1996 bis 2010 Athlet der LA Nidwalden, von 2003 bis 2011 Chef Schülerleichtathletik, hat von 2005 bis 2015 das Tenerolager organisiert und ist seit 2001 im Leiterteam. Und leistet natürlich auch nebenbei noch sehr viel für den Verein. Christian wird mit grossem Applaus zum Ehrenmitglied gewählt.

Ueli und Tobias Barmettler werden als Freimitglieder vorgeschlagen. Beide haben langjährige Tätigkeiten im Leiterteam, Tobias war zusätzlich Disziplinenchef Sprung/Sprint und Ueli TK-Chef von 2006 bis 2010. Auch für die beiden Brüder nimmt die Versammlung diesen Vorschlag an.

Fabian Nöpflin verlässt den Vorstand. Er war Materialwart seit 2015. Stig Segat nennt einige Eckdaten zu Fabians Zeit in der LA Nidwalden. Auch er wird von der Versammlung zum Freimitglied gewählt.

Jürg bedankt sich herzlich bei allen Funktionären für den Einsatz und alle erhalten ein kleines Präsent.

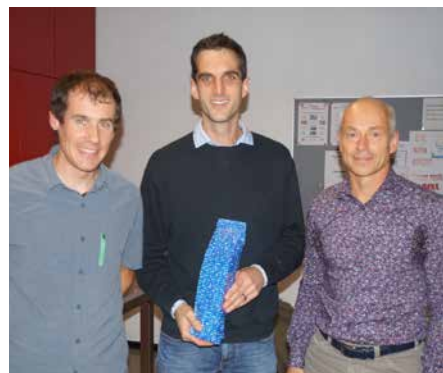
## **10. JAHRESPROGRAMM 2020**

Jürg Eggerschwiler erläutert kurz die vereinsinternen Termine 2020. Der Nidwaldnerlauf wird ergänzt und findet am 3. Mai 2020 statt. Dani Blättler präsentiert den Wettkampfplan 2020. Dani erwähnt, dass es den Wettkampfkalender in sieben verschiedenen Versionen, abgestimmt auf die verschiedenen Jahrgänge sowie lizenziert/nicht lizenziert gibt. Er bittet die Athleten den entsprechenden Wettkampfkalender, der aufliegt, nach der Vereinsversammlung mitzunehmen. Zusätzlich wird er via Mailing die Wettkampfkalender versenden. Die technische Kommission hat entschieden, dass U12 und U14 neu fünf Wettkämpfe pro Vereinsjahr leisten sollen.

Die LA Nidwalden führt in den Osterferien wiederum ein Trainingslager in Interlaken durch. Dieses richtet sich an Athleten, die mindestens zwei Mal pro Woche trainieren. Athleten, die zusammen mit anderen Sportarten mehrere Male pro Woche trainieren, können die Teilnahme bilateral mit Dani besprechen. Anmeldeschluss ist der 10. Dezember 2019, da die Zimmer reserviert werden müssen. Die Ausschreibung liegt nach der VV auf. Die Lagerkosten liegen bei CHF 350.- pro Teilnehmer.



Hintere Reihe von links: Nora Baumgartner, Elisabetta Soldo, Barbara Jurt, Navid Kerber, Nino Portmann, Sven Marti. Vordere Reihe von links: Florina Jurt, Shirin Kerber, Niklas Christen, Tina Baumgartner, Michelle Liem



Dani Blättler, Christian Gloor und Jürg Eggerschwiler

## 11. VERSCHIEDENES

Jürg dankt Guschti, Andrea und ihrem Team für das Erstellen der drei «Sprints» sowie des Jahrbuches. Guschti dankt Remo und Dani für die Berichte sowie Sven für die Fotos, Andrea fürs Layout, Pia Christen und Gaby Gauch fürs Verteilen der «Sprints».

Guschti Baumgartner bedankt sich herzlich bei allen Sponsoren, die den Verein und/oder die Vereins-Wettkämpfe unterstützt haben. Er erwähnt, dass Concordia neuer Sponsor ist. Man kann sich registrieren, wobei es für den Verein für die Registrierung einen Beitrag gibt und die Registrierenden einen Gutschein (Ochsner Sport etc.) erhalten. Er bittet die Versammlung, die Verwandten und Bekannten zu bitten, sich zu registrieren. Er erwähnt, dass trotz Gesprächen leider noch kein neuer Hauptsponsor gefunden werden konnte. Er bittet die Versammlung, sich für die Sponsoren-Kommission zu melden, damit die Akquise einfacher wird.

Jürg erwähnt die noch offenen Vakanzen: Finanzchef, Materialchef, TK-Chef oder Chef Mehrkampf, OK-Chef UBS Kids Cup, Mitglieder Sponsoringkommission, Mitarbeiter/in Redaktionsteam, Chef Rechnungsbüro Nidwaldnerlauf, Schiedsrichter/Starter/Kampfrichter sowie Trainer. Der Vorstand ruft die Mitglieder auf, sich auch unverbindlich zu melden, wenn sich jemand für ein Amt interessiert oder sich dieses vorstellen könnte.

Im Anschluss an die VV können alle Athleten eine Dankeskarte für die Sponsoren unterschreiben und ein Exemplar des Jahrbuches abholen.

Franz Hess übernimmt das Wort für den Club 2014 und entschuldigt Max Achermann. Er gratuliert dem Verein für die tollen Resultate und macht Werbung für den Club 2014. Er würde sich freuen, wenn der Club 2014 noch mehr Erwachsene Mitglieder hätte, denn dadurch erweitern sich die finanziellen Mittel. Er bedankt sich bei allen Funktionären der LA Nidwalden für die Arbeit, die sie für die Leichtathletik leisten.

Thomi Rymann überbringt Grüsse vom Athletikzentrum Sarnen-Unterwalden. Er bedankt sich herzlich für die tolle Unterstützung, die sie von der LA Nidwalden erhalten und bedankt sich speziell bei Dani und Jürg für die Unterstützung.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen und so wünscht Jürg allen viel Erfolg und gute Gesundheit und bedankt sich nochmals bei allen Helfern und Funktionären für die wertvolle Unterstützung. Jürg kündigt die Diashow an, die Dani erstellt hat. Der Verein offeriert Getränke und kalte Platten und freut sich auf den gemütlichen Teil im Anschluss.

## 12. SCHLUSS DER VEREINSVERSAMMLUNG

Die 23. Vereinsversammlung schliesst nach der Diashow um 21 Uhr.

*Protokollführerin: Elena Amstad*  
*Präsident: Jürg Eggerschwiler*

# BASLER STADTLAUF

30. November 2019

**Während die meisten Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden im Herbst eine Trainings- und Wettkampfpause einlegten, standen die ersten bereits schon wieder bei vorweihnachtlicher Stimmung am Basler Stadtlauf an der Startlinie.**

Remo Blättler

Bereits wieder an die Leistung der vergangenen Saison anknüpfen konnte Shirin Kerber. In der Kategorie U14 gewann sie deutlich mit über 48 Sekunden Vorsprung. Auf der leicht coupierten Strecke lief sie eine sehr schnelle Pace von 3:25 Min./km. In der gleichen Kategorie lief Noelle Gander ebenfalls ein sehr gutes Rennen und klassierte sich mit dem 48. Schlussrang im ersten Viertel des Feldes. Der Bruder von Shirin, Navid Kerber, machte es seiner Schwester gleich und gewann sein Rennen ebenfalls diskussionlos mit sehr grossem Vorsprung. Über 2,5 Runden und somit einer Strecke von 5,5 km war Anna Jurt am Start. Bei recht deutlichen Abständen erreichte sie ebenfalls einen Podestplatz und musste sich lediglich von Nora Gmür geschlagen geben. Das tolle Teamresultat komplettierte schliesslich Sven Marti. In einem sehr starken Feld mit Sieger Fabian Kuert, der schon diverse grosse Rennen gewonnen hatte, verpasste Sven den Sprung aufs Podest knapp, durfte mit dem vierten Rang aber sicherlich zufrieden sein.

# ZÜRCHER SILVESTERLAUF

15. Dezember 2019

**Der Zürcher Silvesterlauf findet traditionell immer bereits vor Silvester statt, was die Stimmung in der Zürcher Altstadt jedoch keinesfalls beeinträchtigt. Bei perfekten Laufbedingungen und für einmal trockenem Wetter wurde das Rennen zum Erfolg.**

Remo Blättler

Das Format Sie + Er besteht darin, dass die fünf Runden immer abwechselnd von Mann und Frau absolviert werden müssen. Rahel Blättler sowie Anna und Florina Jurt traten jeweils mit einem Partner ausserhalb des Vereins an. Das vereinsinterne Duell gewann Rahel mit Roman Renner (TSV Rotkreuz). Zusammen erreichten sie in einem sehr guten Feld den 10. Schlussrang. Eine Minute dahinter auf dem 25. Rang klassierte sich Anna, welche zusammen mit Yanick Kuchler lief. Immer noch in den ersten zehn Prozent des Feldes erreichten Florina und Jonas Duss als 40. das Ziel. Am Nachmittag standen schliesslich noch die Rennen über 8,5 km an. Von der LA Nidwalden stand lediglich Remo Blättler am Start. Das Rennen führte über drei Runden, welche immer wieder mit steilen, kurzen Aufstiegen gespickt sind. Mit einer Zeit von 39.43 erreichte er in seiner Kategorie den 30. Rang.



## **BOHNANZTURNIER**

*7. Dezember 2019*

**Vorjahressieger Simon Lussy lud uns für das traditionelle Bohnanzturnier zu sich nach Hause ein. Bei diesem Kartenspiel geht es darum, verschiedene Bohnen anzubauen und so zu tauschen, dass man am Ende möglichst viele Punkte erreicht. Gespielt wurden vier Runden an drei Tischen mit jeweils fünf bzw. vier Personen.**

Nino Baumgartner

Ein super Start gelang Rahel Blättler, die das Feld mit 31 Punkten nach der ersten Runde anführte. Doch nach dem Fehltritt in der zweiten Runde wurde sie nach hinten durchgereicht. Nach der zweiten Runde führte Remo Blättler, dicht gefolgt von Simon Lussy, Stig Segat und Jonas Fischer. In der dritten Runde ging es beim Gewinnertisch richtig zur Sache. Jonas musste darunter leiden und hatte eine schwache Runde. Vor der alles entscheidenden letzten Runde lag Remo mit knappen zwei Punkten Vorsprung auf Simon in Poleposition. Remo missglückte aber die letzte Runde. Nick Eggerschwiler räumte das Feld vom Loosertisch aus von hinten auf und konnte sich den Gesamtsieg schnappen.



Simon Lussy und Nick Eggerschwiler





## **UBS KIDS CUP TEAM**

*Luzern, 26. Januar 2020*

**Am letzten Januarwochenende findet traditionell die lokale Ausscheidung des UBS Kids Cup Team in Luzern statt. Ein Teamwettkampf, der schon seit Jahren für begeisterte Kinder sorgt. Jedes Team muss vier Disziplinen absolvieren, dabei werden die Kernelemente der Leichtathletik – springen, werfen und laufen – auf spielerische Art in Wettkampf-Formen ausgeführt. Der Teamevent endet schliesslich mit dem Teamcross, wo nochmals alles gegeben wird.**

Remo Blättler

Die älteren Athletinnen und Athleten standen schon früh am Morgen in der Turnhalle, alles war bereit für die Wettkämpfe. Die U16-Mannschaften absolvierten einen Risikosprint sowie die etwas ungewohnte Disziplin Stabweitsprung. Nach den ersten beiden Disziplinen standen die U16-Boys mit Tim Jakob, Aaron Scheuber, Jonas König, Elias Fischer und Dino Amstutz an erster Stelle. Diesen ersten Rang konnten sie bis zum Schluss ganz knapp verteidigen, herzliche Gratulation! Die gleichaltrigen Mädchen mit Tina Scheuber, Alessia Coelho, Alisha Niedermann, Lya Niederberger und Mia Bachmann zeigten in allen Disziplinen ein sehr konstantes Re-

sultat, beim Teamcross konnten sie noch ein paar Ränge gut machen und klassierten sich schliesslich auf dem siebten Schlussrang. Bei den U14 bestand der Wettkampf aus einer Hürdenstaffette sowie einer Sprung-Challenge, wo Reifen in verschiedenen grossen Abständen übersprungen werden müssen. Die Mädchen der LA Nidwalden zeigten insbesondere im anschliessenden Biathlon eine gute Leistung und klassierten sich auf dem elften Schlussrang. Das Mixed-Team der U14 mit Sven Rymann, Andri Fröhlich, Marilou Krienbühl, Amy Rengli und Vanessa Feierabend zeigten einzig im Biathlon eine kleine Schwäche, es reichte am Schluss dennoch für den guten dritten Schlussrang.

Am Nachmittag standen dann die Wettkämpfe der U12 und U10 auf dem Programm. Bei den U12 Mixed stellte die LA Nidwalden gleich zwei Teams an den Start. Dank eines sehr konstanten Wettkampfs beim Ringlisprint, Zonen-Weitsprung, Biathlon und Teamcross reichte es für das eine Team auf den dritten Rang, nur wenig dahinter klassierte sich das zweite Team auf dem sechsten Rang. Anderes Team, andere Kategorie, aber gleiches Resultat. Auch bei den U10 Mixed stellte die LA Nidwalden zwei Teams an den Start, wobei es auch hier wieder einen dritten sowie einen sechsten Rang zu feiern gab.



## HALLENWETTKÄMPFE 2020

*Rückblick Hallenmeetings und Mehrkampf-SM  
Vorschau Schweizermeisterschaften*

**Nicht weniger als 16 Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden besuchten im Januar/Februar 2020 eines oder mehrere Hallenmeetings. Für die meisten ging es dabei um eine erste Standortbestimmung nach drei Monaten Wintertraining – für Tina Baumgartner, Nino Portmann und die neu für die LA Nidwalden startende Sandra Röthlin stand mit der Hallen-Mehrkampf-Schweizermeisterschaft ein erster Ernstkampf an.**

*Daniel Blättler*

### **GOLD, BRONZE UND RANG FÜNF AN DER SM**

Nach einem harzigen Einstieg in die Hallensaison gelang Tina Baumgartner im U20-Wettkampf, der über fünf Disziplinen ausgetragen wurde, ein gros-

ser Erfolg: Die letztjährige Dritte konnte mit einer neuen persönlichen Bestleistung über 60 m Hürden (9.03 s) und einem fulminanten 800-m-Lauf (2:15.54) die gesamte Konkurrenz hinter sich lassen und durfte sich zum achten Mal an einer Schweizermeisterschaft eine Goldmedaille umhängen lassen. Auch wenn sie im Kugelstossen sowie im Hoch- und im Weitsprung nicht an ihre Bestleistungen herankam, reichte dies ganz knapp, dass die Sport-KV-Schülerin die gesamte U20-Konkurrenz hinter sich lassen konnte.

Auch für die neu für die LA Nidwalden startende Sandra Röthlin (vorher LA Kerns) war es ein gelungener Wettkampftag: In einem hart umkämpften Fünfkampf konnte sie sich mit tollen Resultaten im Hürdenlauf (8.68 s), im Weitsprung (5.67 m)

und im Kugelstossen (12.21 m) den dritten Rang sichern. Damit ist sie seit Florian Lussy (2016 über 10 km) die erste, die für die LA Nidwalden eine Medaille an einer Aktiv-Einzel-Schweizermeisterschaft holen konnte. Ihre Resultate im Kugelstossen und im Hürdenlauf bedeuteten gleichzeitig neue Vereinsrekorde.

Einen guten Wettkampf zeigte auch Nino Portmann, der zum ersten Mal bei den Männern antreten musste. Ausgetragen wurde hier ein Siebenkampf über zwei Tage. Mit einem super Wettkampfstart über 60 m (7.11 s) und im Weitsprung (6.90 m) setzte sich Nino hinter U20-Europameister Simon Ehammer gleich auf Rang zwei. Obwohl er im Anschluss im 200-m-Lauf sowie über die Hürden neue Bestleistungen aufstellen konnte, wurde er in Folge durch die starke Konkurrenz auf den guten fünften Rang verwiesen.

#### **ZAHLEICHIGE STARKE EINZELRESULTATE**

Die grösste Überraschung der Hallensaison lieferte aber die erst 15-jährige Michelle Liem im Langsprint: Nach ihrem Exploit an der letztjährigen

Team-SM gelang der Stanserin in 56.69 s über 400 m eine phänomenale Zeit, mit welcher sie aktuell an fünfter Stelle der Aktiv-Hallenbestenliste liegt. In der Kategorie U18 ist sie damit sogar die Saisonschnellste – genau wie über 200 m, wo sie in 25.46 s auch überzeugen konnte.

Auch Julia Niederberger, die ihr Arbeitspensum nach Abschluss der Lehre zu Gunsten des Sports auf 80% reduziert hat, gelang ein starker Einstieg in die Hallensaison: Über 200 m lief sie sehr schnell 25.02 s – über 400 m stoppte die Zeit bei 57.68 s.

Schliesslich schnürte mit Michael Hofmeister (Jahrgang 2001, Stansstad) ein alter Bekannter in der Hallensaison erstmals wieder die Nagelschuhe, nachdem er über vier Jahre keine Leichtathletikwettkämpfe bestritten und sich auf American Football fokussiert hatte. Michael, der seine Trainings zusammen mit Nino Portmann absolviert, gelang mit 7.24 s über 60 m und 6.77 m im Weitsprung sogleich ein toller Einstand, mit welchem er sich für die Hallen-Nachwuchs-SM vom 22./23. Februar empfohlen hat. Geschafft hat dies auch Cédric

**ACHERMANN**

 **INTERSPORT**®

Achermann in seinem ersten U20-Jahr mit starken Resultaten im Kugelstossen (11.95 m/6 kg) sowie im Hürdenlauf (9.29 s). Weitere Athletinnen und Athleten, die sich für diesen Wettkampf empfohlen haben, sind Nino Baumgartner mit 11.33 m im Dreisprung, Selina Odermatt mit 9.82 s im Hürdenlauf sowie Nora Baumgartner mit 1.59 m im Hochsprung. Auch Michelle und Tina werden hier natürlich am Start sein.

Bereits eine Woche davor werden mit Sandra (Hürden, Weit), Nino (60 m, Hürden, Weit), Tina (Hürden, 800 m), Julia und Michelle (beide 200 m und 400 m) fünf Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden an der SM Halle Aktive am Start sein.

### VIELE NEULINGE AM START

Schliesslich entschieden sich auch mehrere Athletinnen und Athleten der Nachwuchs-Mehrkampfgruppe von Daniel Blättler für Wettkampfstarts in Magglingen: Neben Nino Baumgartner gab es so für Jonas Fischer, André Briker, Hanibal Desale, Elena Christen, Lya Niederberger und Tim Jakob zahlreiche Starts in verschiedenen Disziplinen und erfreulich viele persönliche Bestleistungen. Jonas kam im Hochsprung mit 1.67 m seiner Form vom August wieder etwas näher und sowohl Nino als auch André liefen über 60 m zum ersten Mal unter 8 Sekunden. Elena und Lya versuchten sich über 200 m und zeigten in 29.90 s resp. 30.70 s, dass sich das Langsprinttraining gelohnt hatte. Im Gegensatz dazu nicht optimal war sicher das Training im Bereich Kugelstossen, wo es uns noch immer nicht erlaubt ist, diese Disziplin in der Turmatthalle zu trainieren...

Leider auf einen Start in der Halle verzichten mussten Simon Fischer (verletzt) sowie Alessia Coelho (krank). Von der Laufgruppe war mit Nicole Niederberger lediglich eine Athletin am Start – sie machte über 600 m einen Schnelligkeitstest, welcher in 1:44.69 ansprechend gelang.

---

### AUSZUG AUS DEN RANGLISTEN

**60 m Frauen:** 8.04 s Sandra Röthlin, 8.09 s Michelle Liem, 8.38 s Tina Baumgartner, 8.48 s Selina Odermatt, 8.59 s Nora Baumgartner, 8.73 s Elena Christen, 8.98 s Lya Niederberger  
**60 m Männer:** 7.11 s Nino Portmann, 7.24 s Michael Hofmeister, 7.88 s Cédric Achermann, 7.90 s Nino Baumgartner, 7.91 s André Briker, 8.21 s Jonas Fischer, 8.35 s Hanibal Desale, 8.50 s Tim Jakob  
**200 m Frauen:** 25.02 s Julia Niederberger, 25.46 s Michelle Liem, 29.90 s Elena Christen, 30.70 s Lya Niederberger  
**200 m Männer:** 22.80 s Nino Portmann  
**400 m Frauen:** 56.69 s Michelle Liem, 57.68 s Julia Niederberger, 58.97 s Tina Baumgartner  
**400 m Männer:** 62.88 s Hanibal Desale  
**600 m Frauen:** 1:44.69 Nicole Niederberger  
**800 m Frauen:** 2:15.54 Tina Baumgartner, 2:24.54 Sandra Röthlin  
**1000 m Männer:** 3:19.50 Nino Portmann  
**60 m Hürden Frauen:** 8.68 s Sandra Röthlin (84 cm), 9.03 s Tina Baumgartner (84 cm), 9.25 s Michelle Liem (76 cm), 9.82 s Selina Odermatt (76 cm)  
**60 m Hürden Männer:** 8.29 s Nino Portmann (107 cm), 9.29 s Cédric Achermann (99 cm)  
**Hochsprung Frauen:** 1.63 m Sandra Röthlin, 1.60 m Tina Baumgartner, 1.59 m Nora Baumgartner, 1.53 m Selina Odermatt  
**Hochsprung Männer:** 1.80 m Nino Portmann, 1.67 m Jonas Fischer, 1.55 m André Briker  
**Weitsprung Frauen:** 5.67 m Sandra Röthlin, 5.27 m Tina Baumgartner, 4.90 m Selina Odermatt, 4.54 m Michelle Liem  
**Weitsprung Männer:** 6.90 m Nino Portmann, 6.77 m Michael Hofmeister, 5.85 m Cédric Achermann, 5.13 m Jonas Fischer  
**Stabhoch Männer:** 4.10 m Nino Portmann  
**Dreisprung Männer:** 11.33 m Nino Baumgartner  
**Kugelstossen Frauen:** 12.21 m Sandra Röthlin (4 kg), 10.24 m Selina Odermatt (3 kg), 9.70 m Tina Baumgartner (4 kg), 8.71 m Michelle Liem (3 kg)  
**Kugelstossen Männer:** 11.28 m Nino Portmann (7.26 kg), 11.95 m Cédric Achermann (6 kg), 11.40 m Nino Baumgartner (5 kg), 9.36 m Tim Jakob (4 kg)  
**Siebenkampf Halle Männer:** 4865 Pt. Nino Portmann (M)  
**Fünfkampf Halle Frauen:** 3937 Pt. Sandra Röthlin (F), 3597 Pt. Tina Baumgartner (U20)



Nino Portmann



Michelle Liem



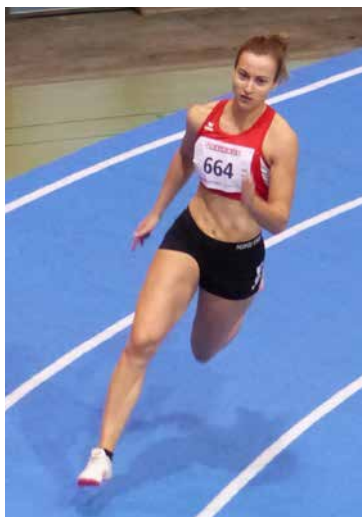
Tina Baumgartner (Mitte)



Sandra R othlin (rechts)



Nino Baumgartner



Julia Niederberger



C edric Achermann



Anouk Scheuber



Maël Schürmann



Anja Niederberger



Sven Rymann



Kristina Djordjic (100) und May Gautschi (304)



Niklas Christen (301) und Vanessa Feierabend (302)



Tom Scheuber



Sven Marti



Elena Bitzi



Alexander Kerber



Barbara Jurt (306) und Daniel Blättler (300)



Navid Kerber



## LOZÄRNER CROSS

8. Februar 2020

**Am diesjährigen Lozärner Cross, der bei weniger guten äusseren Bedingungen als im Vorjahr auf der Luzerner Allmend stattfand, wurde die LA Nidwalden von siebzehn Athletinnen und Athleten vertreten.**

### Shirin Kerber

Als erstes startete Maël Schürmann in der Kategorie U10M und schrammte als Vierter knapp am ersten Podest des Tages für die LA vorbei. Bei den U12W gingen gleich vier Mädchen ins Rennen. Als beste Nidwaldnerin wurde Anouk Scheuber gute Sechste, May Gautschi wurde 24., Kristina Djordjic wurde 38. und Anja Niederberger 41. In der Kategorie U12M wurde die LA Nidwalden durch Matteo Schwytter vertreten. Er sammelte als 32. erste Crossoverfahrungen. Bei den U14W starteten Vanessa Feierabend und Sena Müller. Vanessa konnte sich bei ihrem allerersten Cross den fünften Platz erkämpfen, Sena wurde 20. Tom Scheuber, Niklas Christen und Sven Rymann liefen zusammen im selben Rennen bei den U14M. Sven wurde 21., Niklas konnte sich den fünften Rang sichern und Tom wurde Dritter

und holte somit den ersten Podestplatz für die LA Nidwalden. Bei den U16W starteten Shirin Kerber und Elena Bitzi. Während Elena als Zehnte leicht unter ihren Erwartungen blieb, konnte Shirin ihren Sieg aus dem Vorjahr wiederholen und schnappte sich bei dieser Gelegenheit das begehrte ILV-Champion-Abzeichen. Nicole Niederberger konnte sich an ihrem ersten Cross der Saison den 11. Rang sichern. Bei den U18M holte Navid Kerber mit einem souveränen Start-Ziel-Sieg den zweiten Sieg für die LA Nidwalden. Als drittes Mitglied der Kehrsiter Lauftruppe startete Alexander Kerber bei den Masters Männern und wurde Zweiter. In der Hauptkategorie der Männer konnte sich Sven Marti trotz nicht ganz optimalem Rennverlauf den undankbaren vierten Rang erkämpfen. Barbara Jurt und Dani Blättler nutzten den Fun-Cross über 3000 m als Trainingseinheit unter Wettkampfbedingungen. Auch wenn die Einzelresultate vielleicht nicht ganz den Erwartungen entsprachen, so fällt die Gesamtbilanz der LA Nidwalden bei dieser wieder einmal sehr gut organisierten Veranstaltung doch recht positiv aus, schliesslich konnten einige ILV-Abzeichen in den Kanton Nidwalden gebracht werden.



# ABC PRINT

Die Stadtdruckerei.



Wir drucken  
schnell &  
professionell.

[abcprint.ch](http://abcprint.ch)

Gerhard Stöckli & Marcel Stöckli – Ihre Berater für farbigen Druck.

ABC Print GmbH Hirschmattstrasse 42 6003 Luzern 041 210 91 31 [info@abcprint.ch](mailto:info@abcprint.ch)

 **myclimate**  
shape our future



## **VIER MAL EDELMETALL FÜR** **DIE LA NIDWALDEN**

*SM Halle Aktive, St. Gallen, 15./16. Februar 2020*

*SM Halle Nachwuchs, Magglingen, 22./23. Februar 2020*

**Anlässlich der Hallen-Nachwuchs-Meisterschaften durften sich Tina Baumgartner und Michael Hofmeister je eine silberne Auszeichnung umhängen lassen – Michelle Liem und Nino Baumgartner wurden in ihren Disziplinen jeweils Dritte. An den Aktiv-Schweizermeisterschaften sorgten Sandra Röthlin und Julia Niederberger mit den Rängen 4 und 5 für die besten Resultate.**

*Daniel Blättler*

An den Hallenmeisterschaften des Nachwuchses am 22. und 23. Februar in der Halle «End der Welt» in Magglingen wurde die LA Nidwalden durch sieben Athletinnen und Athleten der Alterskategorien U16 bis U20 vertreten. Sie alle hatten die entsprechenden Limiten im Winter 2020 oder in der vorhergehenden Saison 2019 erfüllt und durften die Hallensaison mit einem Meisterschaftswettkampf abschliessen. Nach ihrem 800-m-Wettkampf an der Aktiv-SM entschied sich Tina Baumgartner, in der

Kategorie U20 über 400 m anzutreten. Im Vorlauf qualifizierte sie sich problemlos für das Finale, wo sie in schnellen 56.30 s sehr gute Zweite wurde. Während man Tinas Medaille in der Leichtathletikszene auf dem Radar hatte, durfte man die drei weiteren Nidwaldner Medaillen doch eher als Überraschung betiteln: Zunächst war das die Silbermedaille von Michael Hofmeister im Weitsprung: Der Stansstader, der nach dem U14-Alter über mehrere Jahre American Football trainierte, stieg diesen Winter wieder in die Leichtathletik ein und erreichte mit 6.68 m sogleich den zweiten Rang bei den U20 Männern im Weitsprung. Die dritte Medaille gelang U16-Athletin Michelle Liem als Dritte im 400-m-Rennen der U18 Frauen: Sie startete in Magglingen gesundheitlich angeschlagen und konnte bei ihrem sechsten 400-m-Lauf innert vier Wochen ihre Kräfte nochmals mobilisieren und den starken dritten Rang erkämpfen. Dies bedeutete gleichzeitig ihre erste Einzel-SM-Medaille, nachdem sie im letzten Herbst bereits über 400 m im Team Silber gewinnen konnte. Die vierte Medaille

schliesslich war eine faustdicke Überraschung und ging auf das Konto des Beckenrieder U18-Athleten Nino Baumgartner: Nino wagte vor drei Wochen spontan einen Start im Dreisprung, wo er die U18-Limite übersprang. An der SM gelang ihm ein super Wettkampf, in welchem er sich laufend verbesserte und zum Schluss mit 12.22 m den dritten Platz erkämpfen konnte. Weitere erfreuliche Leistungen lieferten die beiden U16-Athletinnen Nora Baumgartner und Selina Odermatt mit 1.55 m im Hochsprung sowie Cédric Achermann, der mit der 6-kg-Kugel 11.46 m stiess.

Nur eine Woche vor der Meisterschaft des Nachwuchses in Magglingen fand die Meisterschaft der Aktiven in St. Gallen statt. Hierbei durfte die LA Nidwalden nicht weniger als zehn Top-Ten-Plätze verbuchen, was in dieser Breite einen deutlichen Rekord darstellt. Die beste Rangierung für die LA Nidwalden holte Sandra Röthlin im Frauenfinal über 60 m Hürden mit Rang 4: Sie lief in 8.59 s nur einen Zehntel an einer Medaille vorbei, durfte sich aber eine deutliche neue PB notieren lassen. Auch im Weitsprung sprang sie mit 5.74 m so weit wie noch nie – und verbesserte damit innert eines Monats bereits zum vierten Mal einen Aktiv-Vereinsrekord der LA Nidwalden. Ähnlich gut lief es Julia Niederberger, die sich beim 400-m-Vorlauf am Samstagabend für den B-Final qualifizierte. Da sie das gleiche am Sonntagmorgen über 200 m in 25.16 s dann auch noch schaffte, stand sie vor der Entscheidung, über 200 m oder über 400 m im Final anzutreten. Julia entschied sich für die 400 m und lief in einem spannenden B-Final von der Spitze aus ganz knapp als erste über die Ziellinie. Dies bedeutete in der Endabrechnung den sehr guten fünften Rang. Auch Nino Portmann darf auf eine erfolgreiche Schweizermeisterschaft zurückblicken: Über 60 m Hürden konnte er sich für den Final qualifizieren, in welchem er in 8.34 s guter Siebter wurde. Im Weitsprung gelang ihm derselbe Rang in soliden 6.78 m und im sehr stark besetzten 60-m-Sprint konnte er sich für das Halbfinale qualifizieren. Das tolle Teamergebnis rundeten die beiden Athletinnen ab, die auch an der Nachwuchs-SM am Start waren: Michelle Liem holte den hervorragenden 7. Rang über 400 m und Tina Baumgartner wurde in einem sehr stark besetzten 800 m in neuer PB sehr gute Achte.

---

## AUSZUG AUS DER RANGLISTE

### SM Halle Aktive

4. Rang 60 m Hürden Frauen: Sandra Röthlin (8.59 s)
5. Rang 400 m Frauen: Julia Niederberger (57.24 s, VL 57.03 s)
5. Rang VL 200 m Frauen: Julia Niederberger (25.16 s)
7. Rang Weitsprung Männer: Nino Portmann (6.78 m)
7. Rang 60 m Hürden Männer: Nino Portmann (8.34 s)
7. Rang Weitsprung Frauen: Sandra Röthlin (5.74 m)
7. Rang 400 m Frauen: Michelle Liem (57.90 s, VL 57.64 s)
8. Rang 800 m Frauen: Tina Baumgartner (2:13.36)
10. Rang VL 200 m Frauen: Michelle Liem (25.77 s)
15. Rang 60 m Hürden Frauen: Tina Baumgartner (9.16 s)
16. Rang 60 m Männer: Nino Portmann (7.10 s)

### SM Halle Nachwuchs

2. Rang 400 m U20: Tina Baumgartner (56.30 s)
2. Rang Weitsprung U20: Michael Hofmeister (6.68 m)
3. Rang 400 m U18: Michelle Liem (57.87 s)
3. Rang Dreisprung U18: Nino Baumgartner (12.22 m)
9. Rang Hochsprung U16: Nora Baumgartner (1.55 m)
10. Rang Hochsprung U16: Selina Odermatt (1.55 m)
12. Rang Kugelstossen U20: Cédric Achermann (11.46 m)
15. Rang 60 m Hürden U20: Cédric Achermann (9.26 s)
18. Rang 200 m U18: Michelle Liem (27.51 s)
22. Rang 60 m U20: Michael Hofmeister (7.32 s)
44. Rang 60 m Hürden U16: Selina Odermatt (10.00 s)



Tina Baumgartner



Michael Hofmeister (links)



Michelle Liem



Sandra Röhlin



Nino Baumgartner (rechts)



Selina Odermatt



## **TRAINING TROTZ LOCKDOWN – ERFAHRUNGSBERICHTE**

**Der Lockdown mit all den verbundenen Konsequenzen im alltäglichen Trainingsbetrieb dürfte mittlerweile allen bekannt sein. Dass die Mehrkämpfer dennoch bestmöglich auf die Wettkämpfe vorbereitet sind und die Trainings unter Einhaltung der Schutzmassnahmen stattfinden konnten, haben sie hauptsächlich dem engagierten Trainer Dani Blättler zu verdanken.**

### **ALESSIA COELHO**

Die ganzen zwei Monate lang, in denen das Training wegen dem COVID-19 ausgefallen ist, hat Dani für die Mehrkämpfer einen Trainingsplan erstellt. Jede Woche waren verschiedene und abwechslungsreiche Trainingseinheiten dran, die Lya und ich umsetzen. Wir bekamen sogar die Möglichkeit, das Trainingslager von zu Hause aus zu machen. Die Trainingswoche beinhaltete insgesamt zehn Trainings, am letzten Tag der «Lagerwoche» stand dann noch eine Wanderung zum Rengpass an, die Marilou, Lya und ich schlussendlich zu dritt absolvieren durften. Danach folgte, im Vergleich zu den anderen Wochen, eine etwas lockerere Woche mit vier Trainings, normalerweise hatten wir aber jede Woche fünf bis sechs Trainingseinheiten. Wir haben dann noch die Erlaubnis bekommen, dass wir zu viert mit Enya trainieren dürfen und mussten dann einfach sehr auf die Schutzmassnahmen achten. Mit den Schutzmassnahmen hat alles ziemlich gut funktioniert. Wir mussten uns einfach darauf ach-

ten, dass wir immer schön die zwei Meter Abstand einhielten, obwohl dies bei manchen schmalen Wegen eine Herausforderung war. Und ein Punkt war sicher auch noch, dass wir nicht Dinge wie zum Beispiel die Trinkflasche oder Essen teilten. Im Grossen und Ganzen waren wir froh über die Trainingsplanung von Dani, durch die man auch mal andere Dinge wie Biken und Wandern ausüben durfte. Seit dem 11. Mai durften wir wieder in Gruppen mit vier Personen und einem Trainer trainieren – wir trafen uns hierfür jeweils am Donnerstag im Eichli. Zusätzlich war auch das Krafttraining einmal die Woche wieder möglich. Die weiteren Trainings absolvierten wir aber weiterhin selbstständig.

### **AARON SCHEUBER**

Diese aussergewöhnliche Situation machte uns bei den Trainings und Wettkämpfen einen Strich durch die Rechnung. Da alle Trainings abgesagt wurden, mussten wir alleine trainieren. Jeweils anfangs Woche hat Dani uns einen Wochenplan geschickt wie das Training aussehen würde. So konnte jeder sein Training zu Hause absolvieren. Ich schaute auf den Plan und teilte mir die Trainings ein. Ich erledigte meistens nicht alles genau nach dem Plan sondern ging häufig joggen, wandern, Velofahren... Ich schrieb das geleistete Training in eine Tabelle und schickte diese Ende Woche an Dani.

# **TRAININGSORGANISATION**

---

## **WÄHREND DES LOCKDOWNS**

---

**Wie organisiert man eine Trainingsgruppe während des Lockdowns sinnvoll? Mit dieser Frage beschäftigte ich mich am Wochenende vom 14./15. März intensiv – schliesslich waren Vereinstrainings tabu und in Anbetracht der Devise «zu Hause bleiben» stand die Frage im Raum, ob man die Athletinnen und Athleten überhaupt dazu animieren sollte, ausser Haus Trainings durchzuführen.**

*Daniel Blättler*

Für die Mehrkampfgruppe wählte ich schliesslich das Vorgehen mit einem Trainingsplan, welcher individuell oder in konstanten Zweiergruppen absolviert werden sollte. Die Athletinnen und Athleten erhielten per Mail/Whatsapp jeweils am Sonntagabend die Planung – bis zu diesem Zeitpunkt sollten jeweils auch die Rückmeldungen zu den Trainings der vergangenen Woche gemacht werden.

**Die allgemeinen Regeln lauteten in der ersten Phase wie folgt:**

1. Es finden keine offiziellen Trainings der LA Nidwalden statt.
2. Athletinnen und Athleten trainieren individuell oder bis maximal zu zweit gemäss Plan (Ausnahme Geschwister).
3. Die Trainings werden als Privatpersonen durchgeführt – das heisst ohne Vereinsbekleidung.
4. Während den gemeinsamen Trainings beträgt der Abstand jederzeit mindestens zwei Meter.
5. Für die Absprache der Trainings nutzt ihr die private Kommunikation.

6. Für die Anreise zum Training darf kein ÖV benützt werden. Trainings können aber in der Heimatgemeinde stattfinden.
7. Dort wo geschlossen, dürfen keine Sportanlagen benützt werden. Sollte es auf einer nicht geschlossenen Trainingsanlage zu einer Wegweisung kommen, so wird diese eingehalten.
8. Sollten sich die Weisungen des Bundes/Kantons verändern, verändern sich auch die Regeln.

Unter diesen Voraussetzungen bildeten sich verschiedene konstante Trainingsgrüppchen, z. B. Alesia/Lya oder Laura/Elena, welche die Trainings gemäss Plan bei sich zu Hause absolvierten.

Auch wenn lange nicht alle 24 Athletinnen und Athleten der Mehrkampfgruppe die Trainings komplett befolgten, so gaben sie den meisten sicher eine Struktur und von Seite des Vereins war eine klare Erwartungshaltung da, dass man in der Coronazeit nicht einfach auf der faulen Haut liegt.

Am 11. Mai folgten dann die Lockerungen und damit die Möglichkeit, Trainings wieder in Kleingruppen mit einem Trainer und vier Athleten/Athletinnen anzubieten. Nach mehreren Gesprächen mit der Gemeinde wurde das Schutzkonzept genehmigt und zu unserer Überraschung durfte auch der Kraftraum wieder benützt werden. In diesem bildeten wir vier konstante Trainingsgruppen – für die Techniktrainings waren es deren fünf. Ein herzliches Dankeschön geht besonders an Emma Meissner, die es sich über die vier Wochen an jeweils drei Tagen einrichten konnte, Trainings zu leiten.

# EINIGE EINDRÜCKE AUS DEN TRAININGS ZU HAUSE

*Trotz Unterbruch der offiziellen Angebote trainierten die Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden zu Hause fleissig weiter.*







# **EINMAL VIERWALDSTÄTTERSEE** **AUF ZWEI RÄDERN**

23. Mai 2020

Für unsere 4er-Trainingsgruppe stand am Samstag, 23. Mai 2020 diese Premiere auf dem Programm. Gemeinsam mit unserem Trainer Dani starteten Alessia und Lya bereits um 6 Uhr in Stans, während sich Tim dann um 6.15 Uhr in Hergiswil zum Trio gesellte. Um diese Uhrzeit sind die Strassen noch relativ leer, so dass wir die Entfernung Luzern – Meggen bis zur ersten Pause in Küsnacht immer wieder mit viel Genuss der herrlichen Aussicht auf unseren Zweirädern absolvierten.

Etappe 2 führte uns von Greppen – Weggis – Vitznau bis Gersau. Während Dani selbstverständlich bereits früh morgens topfit war, benötigten wir Jungen ein Mü länger, um in die «Gänge» zu kommen. Und obendrein zwangen uns diese unzähligen roten Ampellichter ja auch ständig aus dem Pedalen-Rhythmus.

Die nächste Teilstrecke beinhaltete erneut die Axenstrasse... diesmal bis nach Flüelen. Eine kurze Zwischenverpflegung stärkte uns für das bevorstehende Segment von Seedorf – Bauen – Seelisberg bis Emmetten. Und dieses Stück hatte es echt in sich, denn die Fahrräder mussten von Bauen bis Seelisberg hochgeschleppt werden. Für diejenigen, denen diese Veloroute nicht so geläufig ist: Es handelt

sich um 258 Höhenmeter mit +/- 15 kg Bike auf den Schultern, die sich nach den bereits abgestampelten Kilometern irgendwie nach einem X-fachen mehr anfühlten.

Mittlerweile war der individuell mitgebrachte Proviant an Wasser, Sandwich, Powerriegel, Früchten oder Schoggistängel aufgebraucht und der Sonnenhimmel wandelte sich plötzlich in eine wolkenige, dunkelgraue Angelegenheit. Ob wir's wohl noch trocken bis nach Hause schaffen würden? Mit Endspurtmotivation traten wir für die letzte Distanz nach Buochs – Stans bis Hergiswil nochmal zünftig in die Pedalen. Während die beiden Mädels gegen 13 Uhr regenfrei bei sich Daheim eintrafen, wartete auf Dani und Tim noch eine ziemlich nasse Endphase bis nach Hergiswil.

Mit Ausnahme des Trainers war der Rest der Truppe spürbar geschafft von dieser Samstagmorgen-Tour um den Vierwaldstättersee. Gleichzeitig jedoch auch gehörig stolz auf uns selber, die letzten sieben Stunden sportlich in der Natur verbracht und rund 100 Bike-Kilometer in den Beinen zu haben. Ein Bravo an unser motiviertes Bike-Quartett!

*Lya Niederberger und Tim Jakob*

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](http://ms-element.ch)

Modular. Schnell. Individuell.

MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG  
6221 Rickenbach LU  
Tel. 0848 200 210  
[info@ms-element.ch](mailto: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](http://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** **ENZO**  
Dein Beitrag macht  
den Unterschied.

**RUAG**

Entfaltungspotenzial bei RUAG hat viele Namen. Denn unser Angebot an Aus- und Weiterbildung, 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](http://www.ruag.ch)  
[berufsbildung@ruag.ch](mailto:berufsbildung@ruag.ch)