

# SPRINT

Vereinsmagazin der LA Nidwalden

Ausgabe 2/2024



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Ausrüster



Sportförderung



Printpartner



www.w-r-s.ch



Zieh...

Zieh...

**Zieh los wie eine Lokomotive!**

**WRS wünscht dir viel Dampf**



**3 Millionen Tonnen**  
bewegen unsere Lokomotiven  
gemeinsam pro Jahr.



**Tag & Nacht**  
für Sie und  
Ihre Güter im Einsatz.



**Rund 100 Mitarbeitende**  
sind zurzeit bei WRS beschäftigt.



**Unser Familienbetrieb**  
entscheidet schnell, flexibel  
und kundenorientiert.

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

WRS Widmer Rail Services AG, Emmetterstrasse 3, 6375 Beckenried

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

# **INHALTSVERZEICHNIS**

*Ausgabe 2/2024*

- 04** Trainingslager Pisa
- 05** Trainingstage Sarnen
- 08** Enrico Bolzli läuft den Marathon in 2:31
- 10** 44. Eröffnungsmeeting Cham
- 12** Doppelticket für die Offroad-EM
- 14** Luzerner Stadtlauf
- 16** 27. Nidwaldnerlauf
- 18** World Relays
- 20** EM-Limite für Sven Ryman
- 22** Meeting Sarnen und zwei internationale Limiten
- 24** Pfingstmeeting Zofingen
- 24** UBS Kids Cup Ausscheidungen
- 25** Team-Bronze an Berglauf-EM für Selina Burch
- 26** ILV-Event
- 30** Regionenmeisterschaften
- 22** Athletenportraits Dino Amstutz und Noah Meierkord
- 33** Halbfinaleinzug für Julia Niederberger an der EM
- 34** Visana Sprint
- 36** Mein erstes halbes Jahr in der LA Nidwalden
- 37** Sereina und Sven an der U18-EM
- 38** Spitzen Leichtathletik Luzern

## **IMPRESSUM**

### **Redaktionsteam**

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

### **Redaktionsschluss Sprint 3/2024**

31. Oktober 2024

### **Druck**

ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

### **Auflage**

340 Exemplare



## TRAININGSLAGER PISA

29. März bis 3. April 2024

Früh morgens am Karfreitag war es endlich so weit: Dino Amstutz, André Briker, Michael Hofmeister, Nino Portmann und Tim Jakob begaben sich zusammen mit ihrer Trainingsgruppe «United Athletes Unterwalden» auf den Weg in Richtung Süden. Nach zehn staureichen Stunden auf italienischen Strassen erreichten alle die Bleibe etwas nördlich von Pisa. Mit angenehmen 23 Grad und etwas Saharastaub startete die gesamte Gruppe Tags darauf in den Trainingsalltag. Während sich Dino, André und Michael den Sprint- und Sprungdisziplinen zuwendeten, nahmen die beiden Zehnkämpfer Nino und Tim hohe Sprünge, weite Würfe, schnelle Sprints und ausdauernde Läufe in Angriff. Nebst den guten Trainingsbedingungen kamen die fünf Jungs, gemeinsam mit Athletinnen und Athleten aus der ganzen Schweiz, in den Genuss der italienischen Gastfreundschaft. Nach den Übungseinheiten auf der Bahn durfte der Gang ins erfrischende Mittelmeer auf keinen Fall fehlen. Als sich die Sonne nach zwei Tagen am Ostermontag dann doch noch hinter den Wolken hervortraute, waren die ersten Laktat-Läufe, Stabhochsprünge und Weitsprung-Landungen bereits Geschichte. So erfreute sich die gesamte Trainingsgruppe am fol-

genden Morgen den schiefen Turm bei selbigem Wetter in seiner vollen Pracht begutachten zu dürfen. Ohne diesen jedoch wieder gerade gestellt zu haben, standen die letzten Sessions auf dem Trainingsplan. Nach einer Woche auf blauem Tartan in der Toscana und vielen wertvollen Inputs seitens der Coaches André Kiser und Sandro Jöri sind die Jungs bereit für die anstehende Aussensaison!

Tim Jakob



# TRAININGSTAGE SARNEN

9. bis 12. April 2024

## 1. TAG

Am Dienstag, 9. April 2024 fuhren wir gespannt an die Trainingstage nach Sarnen. Bei trockenem Wetter und mit guter Laune begrüßten uns die Trainer/innen und erklärten den Tagesablauf. Am Morgen trainierten wir die Disziplinen Weitsprung, Speer, Ball und Hürden. Vor allem beim Hürdenlauf waren Koordination und Beweglichkeit gefordert, was am Anfang gar nicht so einfach war. Leider begann es am Vormittag zu regnen und wir mussten bei nasskaltem Wetter die Disziplinen absolvieren. Zum Glück durften wir dann in den Obwaldnerhof Mittagessen gehen und uns aufwärmen. Beim Mittagessen lernten wir unsere Kolleginnen und Kollegen aus den anderen Vereinen besser kennen. Es war

toll, die Kernser, die Alpacher, die Sarner und die Nidwaldner Kids näher kennenzulernen. Nach dem feinen Mittagessen ging es bei strömenden Regen und Kälte weiter. Wir haben Fusstabi, Laufschule, Hochsprung und Kugel trainiert. Obwohl das Wetter sehr schlecht war, hatten wir eine ausgezeichnete Stimmung untereinander.

## 2. TAG

Am zweiten Tag haben nur die Grossen (U14) trainiert. Sie haben mir mitgeteilt, dass es auch kalt war. Die Trainings und das Mittagessen waren aber wieder hervorragend. Die U14er haben folgende Disziplinen trainiert: Diskus, Kugel, Staffeltechnik, Sprint und Stabhochsprung.





### 3. TAG

Bei strahlendem Wetter und kühlen Temperaturen starteten wir in den dritten Trainingstag. Am Morgen nach dem Einlaufen ging es mit dem UBS Kids Cup los. Da es für fast alle der erste Ernstkampf der Saison gewesen ist, waren wir alle sehr nervös. Aber bereits nach der ersten Disziplin, dem 50-Meter-Sprint, legte sich die Nervosität und alle meisterten den Weitsprung und den Ballwurf ohne Probleme. Nach dem Mittagessen durften wir uns in den Disziplinen Diskus, Hoch, Ausdauer, Speer und Stabhoch versuchen. Es war sehr spannend und abwechslungsreich. Nach dem Aufräumen und dem Dehnen folgte die Rangverkündigung des UBS Kids Cups. Wir Nidwaldner haben da sehr gut abgeschnitten und einige Podestplätze erkämpft. Bravo allen Athletinnen und Athleten für die tollen Leistungen. Anschliessend übernahmen Samira und Michi. Währenddem wir ein feines Eis genossen, erklärte Samira das Programm. Wir durften gruppenweise eine Schnitzeljagd durch Sarnen machen. Wir fanden immer wieder Hinweise, welche uns dem Ziel und dem wohlverdienten «Wikinger-mahl» näherbrachten. Aber halt, da war ja noch der Wikingerkoch, der nur Finnisch verstand und wir mussten mit dem Lösungswort «Halaisin hot dogin, kiltos» was auf Deutsch «Ich hätte gern einen Hot Dog» heisst, bestellen. Zum Glück hatten wir alle das Lösungswort parat und wir durften den Hot

Dog geniessen und den Abend ausklingen lassen. An dieser Stelle bedanke ich mich im Namen der Vereine bei der Metzgerei Stalder, welche uns Wienerli, Ketchup, Senf und die Hot-Dog-Maschine gesponsert hat.

### 4. TAG

Zu Beginn des Tages hatten wir alle sehr schwere Beine. Aber das schöne Wetter und das tolle Programm machten die Müdigkeit schnell vergessen. Der letzte Tag war vor allem dem Staffelformen trainieren. Aber auch die Disziplinen Diskus, Hoch, Hürden und Speer wurden wieder trainiert. Nach dem wiederum feinen Mittagessen, heute sogar mit Pommes Frites, hatten wir die letzte Disziplin der Lagermeisterschaft. Hier galt es noch einmal das Erlernte vom Staffelformen anzuwenden und möglichst schnell als Team ins Ziel zu kommen. Die Lagermeisterschaft war dann auch der krönende Abschluss der Trainingstage in Sarnen. Es hat richtig Spass gemacht zusammen mit den anderen Athletinnen und Athleten zu trainieren. Wir haben neue Bekanntschaften und Freundschaften gemacht und die Trainingstage waren einfach super.

*Dario und Michi Jaber*





Enrico Bolzli



Elvira Keiser



Daniel Blättler



Mesfin Müller



Daniel Blättler und Elvira Keiser



# **ENRICO BOLZLI LÄUFT** **DEN MARATHON IN 2:31**

*Zürich, 21. April 2024*

**Weitere Erfolge für die Laufgruppe: Enrico Bolzli und Elvira Keiser überzeugen am Zürich Marathon, während Sven Marti und Mesfin Müller Gesamtsiege am Sempacherseelauf und am Aargauer Volkslauf feiern können.**

Daniel Blättler

Auch wenn Enrico Bolzli erst seit Januar im Verein ist – spätestens seit dem Trainingslager in Tenero und seinem Einsatz als Fotograf am Nidwaldnerlauf kennt man den kräftigen Athleten. Enrico hatte aus dem Vorjahr persönliche Bestleistungen von 1:18 h im Halbmarathon und 2:42 h im Marathon vorzuweisen – und die klare Absicht, sich auf beiden Distanzen deutlich zu verbessern. Auch die Fixpunkte waren bereits klar: der Halbmarathon Milano Ende März und der Zürich Marathon Ende April.

Mit 120 Laufkilometern pro Woche und einer 1:14er-Zeit am Halbmarathon waren die Voraussetzungen für Zürich gut und Enrico nahm sich vor, den Marathon offensiv mit einem 3:35er-Schnitt anzulaufen. Und es lief prächtig: Mit 17:53 min (5 km), 35:36 min (10 km) und 53:39 min (15 km) konnte er seine Vorgabe auf dem ersten Streckenteil mit grosser Präzision einhalten – rangmässig lief er im Bereich von Platz 45. Den Halbmarathon

passierte Enrico in Folge bei 1:15.38 h, also rund anderthalb Minuten langsamer als in Milano. Die Strecke führte in Folge nach Meilen und nach einer kurzen Steigung wieder retour nach Zürich. Enrico hielt seine Pace hoch, die Verpflegung mit Unterstützung des Vaters klappte und bis zum Bürkliplatz konnte er ganze zehn Ränge gutmachen. Was nun noch folgte, war «extrem hart» und inmitten der vielen Zuschauern fühlte es sich an «wie in einem Tunnel». So konnte Enrico seine letzten Reserven frei machen und hielt das Tempo bis ins Ziel. Die Zeit stoppte bei 2:31.33 h – Ziel erreicht und als 34. overall und 23. der Schweizermeisterschaftswertung durfte er sich auch über eine hervorragende Platzierung freuen.

Ebenfalls der Höhepunkt der Wintersaison stellte der Zürich Marathon für Elvira Keiser und Daniel Blättler dar. Die beiden hatten sich im Dezember unabhängig von Enrico entschieden, ihren ersten Marathon vorzubereiten und mit dem 16-Wochen-Plan von Jürg Eggerschwiler die 3-Stunden-Marke anzupeilen. Die Vorbereitung lief bei beiden gut und mit rund 60 bis 80 Laufkilometer pro Woche hatten auch sie ein ansprechendes Trainingspensum zu bestreiten. Dani lief den Halbmarathon in Folge deutlich schneller als vorgenommen, bei Elvira war er dagegen etwas langsamer. Leider entzündete

sich bei Dani im Anschluss die Achillessehne, was für ihn eine deutliche Reduktion des Trainingspensums in den letzten Wochen zur Folge hatte.

Während sich Dani vornahm, den Marathon in einem 4:10er-Schnitt anzulaufen, peilte Elvira genau die 3 Stunden an, was einem 4:15er-Schnitt entspricht. Beide starteten gut und passierten die ersten 10 km in 41:32 min (Dani) resp. 41:58 min (Elvira), was sogar etwas schneller war als geplant. Auch beim Halbmarathon (1:28.23 h resp. 1:28:58 h) und bei der 30-Kilometer-Marke (2:07.00 h resp. 2:07.15 h) waren beide auf Kurs für die 3-Stunden-Marke, wobei Dani bereits etwas an Tempo einbüsste. Bei Kilometer 33 liefen sie ca. einen Kilometer gemeinsam, doch bald musste Dani erkennen, dass er die 3 Stunden nicht erreichen wird. Der berühmte Hammermann schlug dann bei km 35 voll zu – im Anschluss gings nur noch im 5:30er-Schnitt weiter in Richtung Ziel. Elvira da-

gegen konnte den Anschluss an den 3-Stunden-Pacemaker noch einige Kilometer halten, doch auch sie musste auf den letzten Kilometern etwas an Tempo herausnehmen. Sie erreichte das Ziel ihres ersten Marathons schliesslich in guten 3:02.32 h als 26. Frau – dies entsprach dem 15. Rang an den Schweizermeisterschaften. Dani folgte acht Minuten später in 3:10.50 h und belegte damit den 486. Rang. Auch wenn beide das Ziel unter drei Stunden zu laufen nicht geschafft haben – sie blicken positiv auf die letzten vier Monate Training zurück. Und es wird bestimmt nicht der letzte Marathon gewesen sein...

Sven Marti und Mesfin Müller entschieden sich beide gegen eine Teilnahme am Marathon – dafür durften sie je einen Gesamtsieg feiern. Mesfin triumphierte am Aargauer Volkslauf (15 km) in 53:53 min und Sven entschied den Halbmarathon um den Sempachersee in 1:12:35 h deutlich für sich.

## 44. ERÖFFNUNGSMEEETING CHAM

*27. April 2024*

**Am 27. April 2024 fand das Eröffnungsmeeting in Cham statt, welches für viele Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden der Start in die Outdoor-Saison 2024 war.**

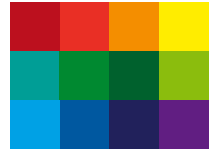
Sereina Liem

Leider meinte es Petrus gar nicht gut mit den Sprinter/innen: Bis zu 4 m/s Gegenwind herrschte in gewissen Serien, womit an PBs gar nicht zu denken war. Dino Amstutz lief mit einer Zeit von 12.39 s solid ins Ziel, während André Briker in 12.63 s gar kein gutes Rennen erwischte. Über 300 m klappte es in 39.01 s dagegen deutlich besser. Auch unter dem Wind litt Amy Schlauffer mit ihrem ersten 100-m-Lauf in 14.33 s, womit sie sich in der Ranglistenmitte platzierte. Mit den 4.33 m im Weitsprung war sie dagegen mässig zufrieden. Die U16 zeigten

auch tolle Ergebnisse, darunter Moreno Würsch mit einer Zeit von 11.10 s über 80 m und einer Höhe von 1.45 m im Hochsprung. Ivan Zimmermann übersprang im Hochsprung zum ersten Mal 1.40 m und lief den Sprint in 12.57 s. Anja Christen überzeugte im Weitsprung mit einer Weite von 5.05 m und Anja Niederberger übersprang im Hochsprung 1.20 m. Besser lief es ihr im Kugelstossen mit 7.35 m, wo mit Leah Würsch (8.14 m) und Anja (8.19 m) aber noch zwei Vereinskolleginnen weiter gestossen haben. Bei den U14 war Sophia Langenstein über 1000 m am Start und erreichte eine Zeit von 3:36.55 min – dies eine sehr gute Leistung wenn man die windigen Verhältnisse beachtet. Nick Achermann war für die U12 am Start und warf den Ball auf eine Weite von 25.33 m, das für ihn eine neue persönliche Bestleistung war. Im 1000 m rannte er eine Zeit von 4:03.55 min.



**ABC  
PRINT**  
Die Stadtdruckerei.



Ob Stadt oder Land:  
Wir drucken auch für  
ihren Verein!

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

Marcel Stöckli – Ihr 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



Selina Burch



Ursina Brunner



Selina Burch (rechts)

# DOPPELTICKET

## FÜR DIE OFFROAD-EM

Hägendorf, 26. April 2024

**Selina Burch (3. Rang Frauen) und Ursina Brunner (3. Rang U20w) überzeugen am Tüfelschlucht-Berglauf und dürfen nun an der Offroad-EM in Annecy im Schweizer Nationaldress starten.**

Selina Burch erzählt gleich selber von ihrem Rennen: «Meine Trainingsstatistik besagt, dass ich dieses Jahr bereits über 270 Stunden auf dem Velo (>7200 Kilometer) und nicht einmal 30 Stunden zu Fuss (300 Kilometer) trainiert habe. Da stellt man sich manchmal schon die Frage, weshalb man überhaupt versucht zu Fuss schnell zu sein und Wettkämpfe zu bestreiten, trainieren tue ich es ja nicht wirklich – was jedoch nicht am Willen sondern an meinem fragilen Laufkörper liegt. Diese Sinnesfrage stelle ich mir also immer wieder. So auch beim heutigen Rennen. Dank einer grosszügigen Ladung Muskelkater vom letzten Rennen in Aigle, konnte ich seither kein einziges Lauftraining mehr absolvieren. Wie es um meine Laufform stand, war somit ein grosses Fragezeichen. Die Strecke führte über 8 Kilometer und 500 Höhenmeter von Hägendorf auf den Allerheiligenberg. Die erste Rennhälfte war fast komplett flach und lediglich die zweite Hälfte ging den Berg hoch. Die Strecke kannte ich vor dem Rennen nicht und daher war es sehr schwierig sich für das geeignete Schuhwerk zu entscheiden – Trail- oder Strassenschuhe? Ich entschied mich für die Strassenschuhe, bemerkte jedoch, dass viele andere Läufer/innen wie Judith Wyder, Céline Aebi und Cédric Lehmann sich für die Trailschuhe entschieden hatten. Ich liess mich davon jedoch nicht allzu fest verunsichern und nahm das Rennen in Angriff. Da das Rennen als einziger Selektionswettkampf für die Uphill-Europameisterschaften in Annecy galt und gleichzeitig auch die Schweizermeisterschaften im Berglauf war, wusste ich, dass ich heute alles geben muss, um eine Chance für eine Selektion zu haben. Beim Massenstart-Rennen mit allen Frauen und Männern ging auch gleich die Post ab und der ers-

te Kilometer wurde in einem sehr schnellen Tempo abgespult. Gleich von Beginn an musste ich mindestens fünf, sechs Frauen ziehen lassen. Relativ schnell fand ich jedoch meinen Rhythmus und konnte den Abstand zu Judith Wyder, der einzigen Frau, welche ich vor mir im Blickfeld hatte, stetig verkleinern. Ungefähr bei Kilometer 6.5 merkte ich, dass von hinten Céline Aebi immer näher kommt, gleichzeitig konnte ich eine andere Frau vor mir (eine Deutsche, die zurückfiel) überholen. Céline musste ich leider an mir vorbeiziehen lassen, da sie gegen Rennende immer ein sehr schnelles Tempo laufen kann. Dafür hatte ich den Kampf gegen Judith noch nicht aufgegeben. Schlussendlich kam es zu einem Zielsprint und Fotofinish zwischen uns beiden. Im Ziel war lange Zeit nicht klar, wie jetzt die endgültige Rangliste aussieht, da es immer wieder zu Änderungen kam. Somit erfuhr ich erst bei der Rangverkündigung wie das Endresultat aussah. Céline wurde Schweizermeisterin, gefolgt von Nicole Egger. Judith und ich gewannen beide Bronze! Ich bin sehr zufrieden mit meiner Laufleistung am heutigen Tag, auch wenn das Rennen für meinen Geschmack deutlich zu wenig Höhenmeter aufwies. Fingers crossed, dass es für die EM-Selektion gereicht hat!»

Auch Ursina Brunner wurde nach dem Rennen überraschend für die Offroad-EM selektioniert, welche vom 31. Mai bis 2. Juni 2024 mitten in ihrer Maturazeit stattfinden wird. Für sie wird es der erste internationale Wettkampf sein und wir freuen uns, dass eine weitere Athletin der LA Nidwalden das Schweizer Nationaldress tragen wird.



## LUZERNER STADTLAUF

27. April 2024

**Am diesjährigen Luzerner Stadtlauf gab es perfekte Bedingungen für einen Laufwettkampf. Die strahlende Sonne begleitete die Läufer/innen auf ihren Wegen durch die Stadt, während sie die frische Luft und die motivierende Umgebung genossen.**

*Sena Müller und Daniel Blättler*

Am Höhepunkt des Abends – dem Start der Nachwuchselite – waren mit Shirin Kerber und Vanessa Feierabend zwei Athletinnen der LA Nidwalden am Start. Bald wurde klar, dass es zu einem Kopf-an-Kopf-Duell zwischen Shirin und der zwei Jahre jüngeren Fiona von Flüe kommen würde. Die beiden jungen Frauen kämpften bis am Schluss und schliesslich hatte Shirin knapp die Nase vorne. Vanessa Feierabend, die auf kürzeren Strecken deutlich schneller ist, belegte den guten 14. Rang bei den U18.

Daneben durfte die LA Nidwalden in Luzern zwei weitere Podestplätze feiern: Einerseits durch Sven Marti, welcher über 7 km im Musegg Classic Zweiter der M40 wurde. Andererseits Seraina Hengartner, die mit ihrem Langlauftraining diesen Winter enorme Fortschritte gemacht hat und ihre Ausdauer nun auch im Lauf ausspielen kann. Sereina lief über 2.1 km bei den U14 unter einem 4:00er-Schnitt und wurde damit hervorragende Zweite. Im selben Rennen starteten auch die U16 und U18 Mädchen – hier waren Sena Müller (9. bei U18) und Cécile Bischoff (60. bei U16) die schnellsten Nidwaldnerinnen.

Weitere Toprangierungen in den Top 15 erreichten allesamt Läufer/innen in den Aktivkategorien: Remo Blättler und Alexander Kerber verpassten das Podest in ihren Kategorien nur um einen Rang – Martin Filliger und Ranja Bodenmüller erreichten weitere Top-10-Ränge. Auch die anderen Teilnehmer/innen zeigten hervorragende Leistungen.



Seraina Hengartner



Jan Habermacher



Ranja und Nicole



Raphael Rohr



Allegra Odermatt



Maël Schürmann



Amelia Thomi



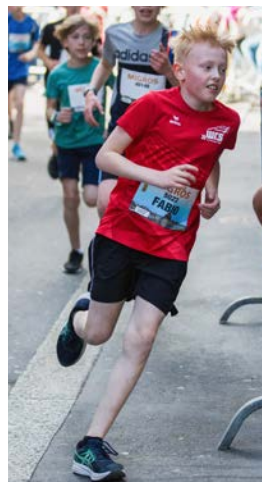
Jonas Kempf



Emely Töngi



Seraina und Nora



Fabio Hodel



Nora Schär





## 27. NIDWALDNERLAUF

Stans, 4. Mai 2024

**Für den diesjährigen Nidwaldnerlauf zeigte sich das Wetter von seiner besten Seite, es waren ideale Laufbedingungen. Da es letztes Jahr wegen der glatten Pflastersteine zu gefährlichen Situationen kam, wurde die Laufrichtung geändert.**

Cécile Bischoff

Um 17 Uhr startete die erste Kategorie, welche auch gleich die grösste war. 89 Familien machten sich auf den Weg auf die zwei kleinen Runden.

Natürlich war die LA Nidwalden überall vorne mit dabei. Bei den Schülerinnen C gewann Leandra Christen vor Jasmin Jacober, die sich den zweiten Platz mit einer Sekunde Vorsprung auf Emilia Hilpert sichern konnte. Auch Rang vier besetzte mit Amelia Thomi eine Athletin der LA Nidwalden. In der Kategorie Schüler C ist Noah Meierkord als Erster ins Ziel gelaufen und Jan Habermacher als Vierter.

Mara Stalder gewann die Kategorie Schülerinnen B deutlich mit 17 Sekunden Vorsprung auf die Zweitplatzierte und war damit fast so schnell wie die

Siegerin der älteren Kategorie. Bei den Schüler B zeigte Nick Achermann mit dem fünften Rang das beste Ergebnis.

Bei den Schülerinnen A rannte Seraina Hengartner auf den ersten Rang und Sophia Langenstein belegte den ausgezeichneten dritten Rang. Johnny Russi (Schüler A) kam nach seinem grandiosen Endsprint auf den dritten Rang.

In der Jugend B kam Leonie Frank als Erste und Elina Glatthard als Vierte ins Ziel. Bei den gleichaltrigen Jungs startete Tim Spichtig als Einziger für die LA Nidwalden und belegte den sechsten Rang. In allen Kategorien von Schüler/innen und Jugend waren insgesamt 56 Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden am Start.

Der Hauptlauf musste um 15 Minuten verschoben werden, weil die Strasse beim Gymnasium wegen der Zufahrt zu einem Konzert besetzt war. In der Hauptklasse über 7 Kilometer gewann Mesfin Müller bei den Männern und Samira Odermatt bei den Frauen. Auch auf der Kurzstrecke stand mit Remo Blättler ein Vereinsmitglied zuoberst auf dem Podest.



## WORLD RELAYS

Nassau (Bahamas), 4. und 5. Mai 2024

**Julia Niederberger und Michelle Liem wurden dank ihren tollen Leistungen zu den World Relays auf den Bahamas aufgeboten. Beide konnten über 4×400 m einen Start im Nationaldress absolvieren – Michelle in Runde eins und Julia in Runde zwei. Mit einer Zeit von 3:28.30 min holte sich das Team mit Lena Wernli, Annina Fahr, Julia Niederberger und Giulia Senn schliesslich den begehrten Startplatz für die Olympischen Spiele in Paris. Nachfolgend erzählt Michelle Liem über ihre Erfahrungen auf den Bahamas:**

**Wie ist der Wettkampf abgelaufen? Wann hast du etwa erfahren, dass du für Julia Niederberger einspringen darfst?**

Michelle Liem: Ich bin schon als Ersatzläuferin angereist. Ein paar Tage vor dem Wettkampf ging es Julia Niederberger bereits nicht mehr so gut. Die Trainer haben mir dann gesagt, dass ich bereit sein muss, um eventuell einzuspringen. Uns wurde schliesslich am Freitagabend an einem Team-Meeting mitgeteilt, in welchen Konstellationen wir laufen werden (Catia Gubelmann, Lena Wernli,

Michelle Liem, Yasmin Giger). Allgemein musst du als Ersatzläuferin eigentlich immer bereit sein, um zu laufen. Auch wenn Julia nicht krank geworden wäre, hätte ich mich aufgewärmt und müsste jederzeit bereit sein, um einzuspringen. Es kann schnell passieren, dass sich jemand beim Aufwärmen fünf Minuten vor dem Callroom eine Zerrung holt. Darum musst du dort immer mit dem Mindset sein, dass du laufen musst.

**Hast du dich an diesem Wettkampf anders gefühlt als sonst?**

Ich bin sicherlich etwas nervöser gewesen, weil es ein sehr wichtiger Wettkampf und auch mein erster Einsatz mit einer 4×400-Meter-Staffel war und alle Stars auch dort waren. Beim Aufwärmen war ich schon etwas nervöser als sonst. Am Start als ich die anderen hab laufen sehen, verschwand die Nervosität langsam und ich war einfach glücklich, dass ich dort laufen durfte. Es war eine Mischung aus Nervosität und Vorfreude. Das Rennen an sich ging sehr schnell vorbei. Gefühlt waren es die kürzesten 400 Meter, die ich je lief. Die Atmosphäre im Stadion war sehr motivierend und auch das Team war sehr

cool mit den Trainern und den anderen Athletinnen und Athleten. Sie haben die Nervosität etwas herausgenommen und die erfahrenen Athletinnen und Athleten haben auch ein paar Tipps gegeben.

### **Wie zufrieden warst du mit deiner Leistung?**

Mit unserer Teamleistung waren wir nicht ganz zufrieden, da das Ziel war, unter die schnellsten Zwei zu kommen. Mit meiner Einzelleistung war ich sehr zufrieden, weil die Übergaben und auch mein Lauf gut waren. Ich bin sehr froh, dass alles klappte und sich das andere Team am nächsten Tag qualifizieren konnte.

### **Was war für dich das Tollste am ganzen Event?**

Ich denke, es war die ganze Erfahrung, dass ich mit dem Schweizer Team und all den super Athletinnen und Athleten auf die Bahamas reisen durfte. Und auch der Austausch und die Stimmung im Team waren sehr cool. Das Highlight für mich war, dass ich am Schluss auch rennen durfte.

### **Würdest du für das nächste Mal irgendetwas anders machen?**

Ich denke, dieser Wettkampf hat meine Einstellung von den Ersatzläufer/innen etwas verändert. Ich habe gemerkt, dass man wirklich immer bereit sein muss und immer etwas passieren kann. Für die Zukunft nehme ich mit, dass ein/e Ersatzläufer/in genauso wichtig ist, wie jemand anderes im Team. Am Anfang sah ich das anders.

### **Was denkst du ist der Schlüssel, dass man so weit kommt wie du? Was sind deine Empfehlungen für junge Athletinnen und Athleten?**

Ich denke, gut trainieren und in jedem Training das Beste herausholen ist wichtig. Man sollte Vertrauen in den Trainer und Spass haben, indem was man macht, weil man schlussendlich auch die beste Leistung bringen kann, wenn man einfach Spass hat. Ich denke mit der Zeit kommt der Erfolg auch von selbst.

*Aina Näpflin*



# EM-LIMITE FÜR SVEN RYMANN

Willisau, 4. Mai 2024

**Am 4. Mai 2024 fand in Willisau das 51. Leichtathletikmeeting statt. An diesem wurden wieder zahlreiche persönliche Bestleistungen erzielt.**

## Marilou Krienbühl

Sven Ryman erzielte in all seinen Disziplinen 60 m, 100 m, 150 m und 110 m Hürden eine neue persönliche Bestleistung. Über 110 m Hürden erreichte er mit einer Zeit von 14.30 s die U18-EM-Limite.

Ebenfalls mit sehr guten Resultaten begeisterte Sereina Liem: Sie verpasste die U18-EM-Limite über 100 m nur knapp um 0.02 s. Mit einer Zeit von 12.17 s unterbot sie aber ihre persönliche Bestleistung deutlich. Michael Hofmeister überzeugte mit

einem starken Rennen über 150 m und einer neuen persönlichen Bestleistung von 17.05 s. Mit einer Zeit von 11.85 s über 100 m konnte sich André Briker ebenfalls über eine neue persönliche Bestleistung freuen.

In der Kategorie U16 Männer starteten Moreno Würsch und Ivan Zimmermann im Sprint über 80 m. Beide zeigten im Rennen eine tolle Leistung und wurden mit neuen PBs von 10.46 s (Moreno Würsch) und 12.22 s (Ivan Zimmermann) belohnt. In den technischen Disziplinen erzielte Leah Würsch im Kugelstossen eine neue Bestweite von 8.48 m.

Wir gratulieren allen Athletinnen und Athleten herzlich zu den neuen persönlichen Bestleistungen sowie auch allen anderen guten Leistungen.



Vanessa Feierabend

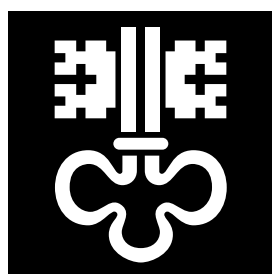


Selina Odermatt



Sven Ryman

 **INTERSPORT**<sup>®</sup>  
**ACHERMANN**



**SWISSLOS**  
**SPORTFONDS**  
**NIDWALDEN**



Livia Bissig



André Briker



Anja Niederberger



Cécile Bischoff



Julia Jacober



Ivan Zimmermann



Sophia Langenstein



Maël Schürmann



## MEETING SARNEN UND ZWEI INTERNATIONALE LIMITEN

9. Mai 2024

**An einem kühlen Tag im Frühling fand das diesjährige Frühjahrsmeeting in Sarnen statt. Zahlreiche Mitglieder der LA Nidwalden waren vertreten, sowohl junge als auch ältere Athletinnen und Athleten.**

Michael Hofmeister

Besonders stark vertreten war die LA Nidwalden in den Sprintdisziplinen. Auf den Strecken über 100 m und 200 m traten André Briker, Michael Hofmeister, Marilou Krienbühl, Lya Niederberger und Amy Schlauffer an. André Briker und Michael Hofmeister zeigten einen beeindruckenden Start auf den 200 m und konnten ihre persönlichen Bestzeiten auf 24.13 s und 22.87 s verbessern. Über 60 m sprintete James Achermann souverän zu einer neuen persönlichen Bestzeit von 8.20 s, während Julia Jacober mit 9.09 s nah an ihre Bestleistung herankam. Über 80 m gewann Elina Glatthard ihre Serie in 10.81 s.

Unsere Zehnkämpfer Nino Portmann und Cédric Achermann widmeten sich hauptsächlich den Wurfdisziplinen. Nino Portmann erzielte im Speerwurf mit einer Weite von 50.88 m einen soliden Wurf. Im Diskuswurf gelang ihm sogar eine neue Bestmarke von 43.30 m. Bei den Frauen der U16 im Speerwurf konnten Anja Niederberger, Lara Schaffhauser und Cécile Bischoff neue persönliche Bestweiten erzielen.

Parallel waren mehrere Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden an weiteren Meetings am Start – und dies äusserst erfolgreich: Sereina Liem erfüllte in Kreuzlingen die Limite für die U18-Europameisterschaften über 100 m Hürden in 14.17 s und Sven Rymann bestätigte die Limite von letzter Woche in Basel. Shirin Kerber lief in Karlsruhe die 1500 m in 4:20.72 min und erfüllte damit die Limite für die U20-Weltmeisterschaften.

# PFINGSTMEETING ZOFINGEN

18. Mai 2024

**Am 18. Mai 2024 war es wieder soweit. Das Pfingstmeeting in Zofingen fand statt. Zahlreiche ältere Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden gingen an den Start.**

Aina Nöpflin

Michael Hofmeister überzeugte mit 11.37 s über 100 m, was eine SB für ihn bedeutete. Cédric Achermann lief die 110 m Hürden in 17.02 s und erzielte im Diskus eine Weite von 31.69 m. Sereina Liem lief im 100-m-Vorlauf eine Zeit von 12.23 s und im Final eine Zeit von 12.26 s, wobei sie in ihrer Serie auf den ersten Platz lief. Im 200 m lief sie mit 25.57 s eine neue PB. Marilou Krienbühl startete über 100 m und 200 m und erzielte zwei Mal eine SB mit 13.43 s resp. 27.39 s. Lya Niederberger konnte sich im 100 m mit

13.56 s über eine neue PB freuen und lief über die 200 m eine SB mit einer Zeit von 27.82 s. Michelle Liem startete über die 200 m und lief mit 24.30 s auf den starken fünften Rang. Vanessa Feierabend lief die 800 m mit einer sehr schnellen Zeit von 2:13.72 min, was eine erreichte U18-EM-Limite für sie bedeutete. Selina Odermatt ging gleich bei vier Disziplinen an den Start. Im 200 m erreichte sie eine Zeit von 26.31 s, im Weitsprung überzeugte sie mit einer Weite von 5.29 m und den Speer warf sie auf 26.45 m. Zum Schluss lief sie im Vorlauf über 100 m Hürden eine Zeit von 15.01 s und im Final erreichte sie mit einer Zeit von 14.65 s eine neue PB. Enya Rohrer ging im Diskus an den Start und warf eine Weite von 30.94 m. Es war ein sehr erfolgreiches Meeting für die LA Nidwalden und wir gratulieren allen Teilnehmenden für ihre starke Leistung.

## UBS KIDS CUP AUSSCHIEDUNGEN

### **KERNS, 25. MAI 2024**

Am UBS Kids Cup Kerns sind über 200 Athletinnen und Athleten angetreten, davon sind 30 von der LA Nidwalden. Das Ziel von allen war, sich für den Kantonalfinal in Stans zu qualifizieren. Der Tag startete zuerst etwas kühl, später war es aber das perfekte Wettkampfwetter. Bei den Disziplinen Ballwurf, Sprint und Weitsprung haben alle Teilnehmer/innen ihr Bestes gegeben und manche haben sogar PBs aufgestellt. Von insgesamt 18 Kategorien konnte die LA Nidwalden 12-mal den/die Kategoriensieger/in stellen. Mit diesen herausragenden Leistungen freuen wir uns auf den Kantonalfinal in Stans vom 29. Juni 2024.

Lara Schaffhauser

### **STANS, 5. JUNI 2024**

Bei wunderschönem Wetter am Nachmittag auf der Sportanlage Eichli war der UBS Kids Cup. Ab 16 Uhr konnte man bereits die Startnummern abholen. Anschliessend sind wir gemeinsam einlaufen gegangen. Die Spannung stieg immer mehr bis es an den Start ging. Die ersten Disziplinen begannen um 17 Uhr. Zuerst stand der Weitsprung an, danach folgte der Ballwurf und als Letztes noch der 60-m-Sprint. Der Zeitplan war ein bisschen eng, aber schlussendlich hatten wir alle Spass. Nach den letzten Disziplinen hatten wir eine kurze Pause bis die Rangverkündigung war. Nach der spannenden Rangverkündigung konnten alle mit neuen Erfahrungen nach Hause gehen.

Eldana Tequabo

# TEAM-BRONZE AN BERGLAUF-EM FÜR SELINA BURCH

*Annecy (Frankreich), 31. Mai bis 2. Juni 2024*

**Schwerste Bedingungen warteten auf die 200 Startenden zum Auftakt der Berglauf-Europameisterschaften im französischen Annecy. Denn der Wettkampf des Eröffnungstags, der rein bergauf führte, erwies sich nach lang anhaltenden Regenfällen als seifig und höchst anspruchsvoll. Tiefe Temperaturen, Regen und zum Teil sogar Schneefall verlangten den Läufer/innen alles ab. Selina Burch (Elite) und Ursina Brunner (U20) zeigten in diesem Feld mit grossen internationalen Bergläufer-Namen ein gutes Rennen.**

Franz Hess

Selina Burch klassierte sich im Elite-Rennen über 7.6 km und einer Höhendifferenz von 960 m mitten in der europäischen Elite auf dem guten elften Rang

als zweitbeste Schweizerin hinter Judith Wyder, die den sechsten Rang belegte. In der Team-Wertung reichte es dem Schweizer Frauenteam zum tollen dritten Rang und zum Gewinn der EM-Bronzemedaille.

Im Rennen der U20-Frauen startete die 19-jährige Oberdorferin Ursina Brunner erstmals an einem internationalen Rennen im Dress der Schweizer Nationalmannschaft. Sie musste 5.6 km und eine Höhendifferenz von 830 m absolvieren. In einem beherzten Rennen erkämpfte sich Ursina Brunner den 17. Rang und war damit die zweitbeste Schweizerin hinter Aina Scherling, die sich auf dem 15. Rang klassierte. Sie berichtete nach dem Wettkampf: «Es war eine riesen Erfahrung und dieser erste internationale Einsatz hat unglaublich Spass und Freude bereitet.»



Selina Burch



Ursina Brunner



## ILV-EVENT

*Luzern, 8. und 9. Juni 2024*

**Am 8. und 9. Juni 2024 fand der ILV-Event statt, der für die LA Nidwalden sehr erfolgreich verlief. Die Athletinnen und Athleten konnten viele Podestplätze erringen, darunter auch zahlreiche Siege.**

### Enya Rohrer

Bei den U18 Frauen konnten zwei Siege gefeiert werden. Sereina Liem setzte sich über 100 m Hürden mit einer Zeit von 14.21 s durch und wurde damit Innerschweizermeisterin. Auch in den Laufdisziplinen gab es Erfolge: Vanessa Feierabend gewann den 400-Meter-Lauf mit einer beeindruckenden Zeit von 57.36 s.

Bei den U18 Männer holte Sven Ryman zwei Siege. Im Weitsprung erreichte er mit einer persönlichen Bestleistung von 6.89 m den ersten Platz. Auch über 110 m Hürden sicherte er sich den Sieg mit einer Zeit von 14.28 s.

Anja Christen startete bei den U16 Frauen und erzielte im Weitsprung mit einer Saisonbestleistung von 5.10 m den ersten Platz. Livia Bissig erreichte im Weitsprung mit einer Weite von 4.97 m den dritten Platz bei den U18 Frauen.

Moreno Würsch nahm an drei Disziplinen teil und erzielte in allen eine neue persönliche Bestleistung. Im Weitsprung erreichte er mit 5.26 m den dritten Platz. Im Speerwurf (30.80 m) sowie über 100 m Hürden (16.99 s) sicherte er sich den zweiten Platz.

Besonders erfolgreich war James Achermann (U14 Männer): In deutlicher neuer PB gewann er sowohl die Konkurrenz über 60 m (7.90 s) als auch im Weitsprung (5.10 m).

Der Wettkampf bot spannende Momente und herausragende Leistungen. Insgesamt waren es zwei erfolgreiche Tage, welche die Vorfreude auf kommende Veranstaltungen wecken.

# AUSZUG AUS DER RANGLISTE

*Medaillengewinner/innen der LA Nidwalden*

## **GOLD**

**James Achermann (U14):** 60 m, 8.18 s (VL 7.90 s);  
Weitsprung Zone, 5.10 m

**Anja Christen (U16):** Weitsprung, 5.10 m

**Aline Rymann (U16):** Diskus (0.75 kg), 30.79 m

**Sven Rymann (U18):** Weitsprung, 6.89 m;  
110 m Hürden, 14.28 s

**Vanessa Feierabend (U18):** 400 m, 57.36 s

**Sereina Liem (U18):** 100 m Hürden, 14.21 s

## **SILBER**

**Seraina Hengartner (U14):** 2000 m, 7:47.05 min

**Moreno Würsch (U16):** Speer (600 g), 30.80 m;  
100 m Hürden, 16.99 s

**Anja Christen (U16):** 80 m Hürden, 12.52 s

**Elina Glatthard (U16):** 80 m, 10.57 s (VL 10.47 s)

**Sereina Liem (U18):** 100 m, 12.29 s;  
200 m, 25.35 s

**Selina Odermatt (U20):** Weitsprung, 5.21 m;  
100 m Hürden, 15.09 s

**Cédric Achermann (Männer):** Weitsprung, 6.29 m;  
Kugel (7.26 kg), 12.30 m; Diskus (2 kg), 35.36 m

**Michael Hofmeister (Männer):**  
Hochsprung, 1.88 m

## **BRONZE**

**Nora Näpflin (U14):** Diskus (0.75 kg), 20.29 m

**Tim Spichtig (U16):** 100 m Hürden, 17.41 s

**Moreno Würsch (U16):** Weitsprung, 5.26 m

**Livia Bissig (U18):** Weitsprung, 4.97 m

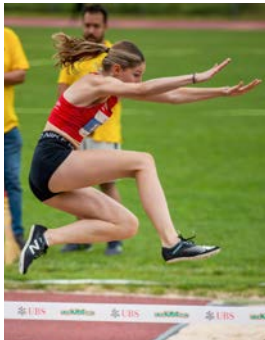
**Lya Niederberger (U20):** Stabhochsprung,  
2.30 m

**Selina Odermatt (U20):** Kugel (4 kg), 11.23 m

**Cédric Achermann (Männer):** Speer (800 g),  
47.89 m

**Sven Marti (Männer):** 5000 m, 16:21.93 min







## **REGIONENMEISTERSCHAFTEN**

*Olten, 15. und 16. Juni 2024*

**Die diesjährigen Regionenmeisterschaften fanden im Kanton Solothurn, in Olten statt. Vier Athletinnen und Athleten waren an diesem Wochenende für die LA Nidwalden am Start.**

Aline Rymann

Am Samstag startete Sven Rymann als Erster in den Wettkampf. Er zeigte im Weitsprung mit 6.80 m eine solide Leistung und blieb damit nur 15 cm unter der U18-EM-Limite. Diese Weite erbrachte ihm den ersten Rang bei den U18.

Ebenfalls im Weitsprung startete Anja Christen. Sie erzielte mit einer sensationellen PB von 5.15 m in einer knappen Entscheidung den zweiten Rang bei den U16.

Sereina Liem startete über 100 m, dabei überstand sie den Vorlauf und qualifizierte sich anschliessend souverän für den Final. Dort lief sie eine gute Zeit von 12.24 s trotz Gegenwind. Damit erreichte sie den zweiten Rang bei den U18.

Am Sonntag ging es etwas früher los. Für Sereina, Anja und Sven galt es über die Hürden so schnell wie möglich zu rennen. Sereina sicherte sich mit einer phänomenalen Zeit von 13.78 s den ersten Rang. Leider hatte sie zu viel Rückenwind. Anja konnte sich mit einem guten Halbfinal für den Final qualifizieren. Dort erreichte sie den fünften Rang. Ihre schnellste Zeit des Tages war 12.58 s. Sven wurde in einem knappen Rennen um die ersten beiden Plätze Zweiter. Dabei lief er eine ausgezeichnete Zeit von 14.16 s.

Aline Rymann startete im Diskuswerfen. Mit einer soliden Weite von 33.69 m schaffte sie es als Zweite aufs Podest.

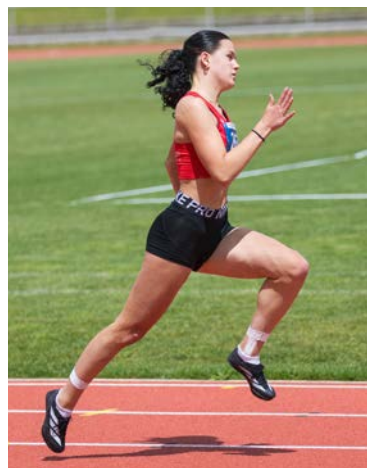
Trotz wenigen Startenden waren es erfolgreiche Regionenmeisterschaften für die LA Nidwalden. Sechs Medaillen von vier Athletinnen und Athleten sind eine tolle Ausbeute.



Anja Christen



Sven Rymann



Sereina Liem



Sereina Liem



Sven Rymann



Anja Christen



Sereina Liem



Aline Rymann



## DINO AMSTUTZ

### *Athletenportrait*

**Geburtsdatum**

21. Februar 2006

**Wohnort**

Ennetmoos

**Schule/Beruf**

3. Lehrjahr Zeichner EFZ  
Fachrichtung Ingenieurbau

**Hobbys (nebst Leichtathletik)**

Ski fahren, Musik hören, Essen

**Disziplin(en)**

Mehrkampf

**Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?**

Ich hatte immer einen Bezug zum Springen/Sprinten. Vor der Leichtathletik war ich für ein paar Jahre in der Jugi. Später gab es einen Infoanlass, da kam jemand vorbei und hat über die Leichtathletik geredet. Da dachte ich, warum nicht mal ausprobieren.

**Wie sieht dein Lieblingstraining aus?**

Neben dem Sprinten oder Werfen ist der Krafraum auch einer der Lieblinge.

**Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?**

Musik hören und je nachdem wie viel Zeit vor der Disziplin bleibt vom Honig-Farmer abbeissen.

**Welches sind deine sportlichen Ziele?**

Das eigene Können verbessern und Spass haben.



## NOAH MEIERKORD

### *Athletenportrait*

**Geburtsdatum**

19. September 2015

**Wohnort**

Dallenwil

**Schule/Beruf**

Schüler

**Hobbys (nebst Leichtathletik)**

Fussball

**Disziplin(en)**

Weitsprung

**Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?**

Durch meine Geschwister.

**Wie sieht dein Lieblingstraining aus?**

Am liebsten trainiere ich Weitsprung.

**Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?**

Ich nehme ein Sportmint.

**Welches sind deine sportlichen Ziele?**

Fussball- oder Leichtathletikprofi.



## HALBFINALEINZUG FÜR JULIA NIEDERBERGER AN DER EM

*Rom, 7. bis 12. Juni 2024*

**Julia Niederberger hatte drei Einsätze an der EM in Rom – zwei Mal über 400 m und einmal mit der 4×400-m-Staffel.**

*Sophia Langenstein*

In der 4×400-m-Frauen-Staffel hat der Finaleinzug leider nicht geklappt, da nicht alles nach Plan lief. Denn das Team musste auf die erkrankte Giulia Senn verzichten. Trotz eines Ausfalls der besten Athletin erreichte das Schweizer Team mit 3:27.48 min eine neue Saisonbestleistung. Mit dieser Zeit waren sie eine Sekunde schneller als auf den Bahamas.

An den 400-m-Vorläufen im Einzel verpasste Julia um achtzehn Hundertstel den Halbfinaleinzug. Unerwartet sagte dann aber eine Gegnerin ab und Julia bekam das Ticket für den Halbfinal. Mit viel Vorfreude und wenig Druck startete sie offensiv in das Rennen. Doch bei der Zielgerade musste sie dafür büssen und fiel zurück. Von diesen Wettkampftagen konnte Julia sehr viele gute Erfahrungen sammeln. Wir sind riesig stolz auf unsere Buochserin.



## VISANA SPRINT

Stans, 28. Juni 2024

Eines der Highlights der Wettkampfsaison ist der Visana Sprint. Darum waren dort sehr viele Kinder der LA Nidwalden am Start, aber es kamen auch viele andere Kinder. Es gab einige spannende Rennen, es wurde um Hundertstel gekämpft, mitgefiebert und vor allem angefeuert. Mit einigen tollen Spielangeboten wie zum Beispiel Glücksrad drehen wurde einem nie langweilig. Auch eine sensationelle Festwirtschaft war am Start.

Leider spielte am Ende das Wetter nicht mehr so mit, doch trotz schlechtem Wetter wurden einige tolle Leistungen erbracht. Bei den meisten Rennen wurde wirklich um Hundertstel gekämpft, was dann die Rangverkündigung umso spannender machte. Einige waren glücklich über ihre Leistung, andere waren etwas enttäuscht, dass die Hundertstel nicht auf ihrer Seite waren oder weil man gewusst hat, dass man schneller rennen kann.

Ich gratuliere allen ganz herzlich zu ihren Leistungen, ihr dürft stolz auf euch sein. Viel Erfolg den Finalteilnehmer/innen in Bern. Ich freue mich schon auf den nächsten Visana Sprint, auf spannende Rennen und einen tollen Abend.

*Julia Jacober*

### NIDWALDNER SIEGER/INNEN

M14: Tim Spichtig, 11.09 s  
 M13: James Achermann, 8.44 s  
 M12: Maël Schürmann, 8.86 s  
 M10: Eliah Müller, 9.75 s  
 M9: Aaron Reinhart, 8.27 s  
 M7: Nico Achermann, 9.28 s  
 W14: Elina Glatthard, 10.94 s  
 W13: Sereina Hengartner, 9.15 s  
 W11: Nejla Hamzic, 9.63 s  
 W9: Leandra Christen, 8.69 s  
 W8: Jasmin Jacober, 8.55 s





# MEIN ERSTES HALBES JAHR IN DER LA NIDWALDEN

*Interview mit Leni Kemke*

## **Wie hat alles angefangen?**

Während ich noch vor einem Jahr Fussball gespielt habe, war ich nebenbei oft laufen. Es hat mir Spass gemacht, habe es aber hauptsächlich gemacht, um mich im Fussball und meiner Kondition zu verbessern. Als ich dann mit dem Fussball aufgehört habe, weil es mir nicht mehr gefiel, habe ich das Laufen beibehalten. Gegen Winter 2023/24 habe ich von einer Freundin gehört, dass man in der LA Nidwalden auch in eine Laufgruppe kann. Das hatte ich davor nicht gewusst, weswegen ich nicht früher gekommen bin. Ich bin also in ein paar Probetrainings gegangen, welche mir sehr gefallen haben.

## **Wie gefielen dir die ersten Trainings bei der LA Nidwalden?**

Die Probetrainings haben mir sehr gefallen. Zum einen, weil einfach jedes Training anders ist, weswegen es auch nicht schnell langweilig wird und zum anderen weil ich sehr nett aufgenommen und integriert wurde. Die Läufe sind cool und es gibt immer Gesprächsthemen.

## **Wie sieht dein Trainingsalltag aus?**

Ich gehe zweimal die Woche (Dienstag und Donnerstag) ins Training und mittlerweile auch mal in den Krafraum. Natürlich mache ich auch anderes Training wie zum Beispiel mit dem Velo zur Schule fahren oder selbstständig oder auch mal mit meinem Hund laufen gehen. Am liebsten habe ich das Training am Dienstag, wo wir im Sommer immer auf die Rundbahn in Sarnen gehen, weil ich Intervalle mag und weil noch andere Leute dort sind. Noch schwer fallen mir Sprints, auch wenn ich gerne sprinte.

## **Hast du schon Wettkampferfahrungen gemacht?**

Ich bin zwar schon vor der LA Nidwalden einmal ein Rennen gelaufen, hatte aber keine grossen Erwartungen gehabt. Seit ich dem Verein beigetreten bin, startete ich an ein paar Rennen, darunter zum Beispiel der Luzerner Stadtlauf. Ich finde es immer gut, ein Ziel vor Augen zu haben und zum Beispiel auf einen Lauf hin zu trainieren. Mittlerweile habe ich auch höhere Erwartungen. Es motiviert mich, wenn ich die Leistungen der anderen aus der Laufgruppe sehe, mich selber zu verbessern.



## SEREINA UND SVEN AN DER U18-EM

*Banská Bystrica (Slowakei), 18. bis 21. Juli 2024*

**Mit 44 Athletinnen und Athleten war die Schweizer Delegation an der U18-EM in Banská Bystrica (Slowakei) so gross wie noch nie. Für die Nachwuchstalente ging es darum, Erfahrungen zu sammeln und sich gegen internationale Konkurrenz zu behaupten.**

Franz Hess

Mit Sven Rymann und Sereina Liem waren im Hürdensprint zwei Mitglieder der LA Nidwalden im Nationaldress am Start. Sereina lief im Vorlauf persönliche Bestzeit von 13.70 s – leider kommen diese aber nicht in die Bestenliste, weil mit +2.1 m/s etwas zu viel Rückenwind herrschte. Die noch im jüngeren Jahrgang Startende lag letzte Woche noch

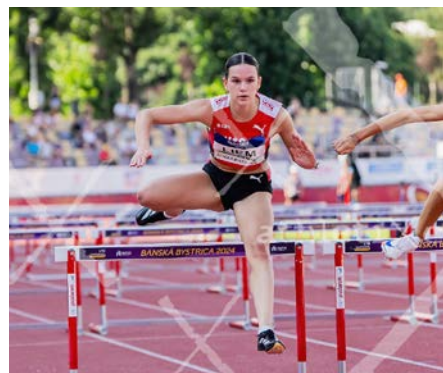
mit einer Grippe flach – umso bemerkenswerter ihre Leistung mit der sie als beste Zeitschnellste ins Halbfinal kam. Hier gelang ihr wiederum ein gutes Rennen und sie klassierte sich in 13.97 s im 17. Rang.

Sven Rymann gelang über 110 m Hürden im Vorlauf auch ein guter Lauf. Lange Wartezeiten im Callroom machten seinen Einsatz anspruchsvoll, doch als Zweitklassierter gelang ihm die Direktqualifikation für die Halbfinals. Hier erreichte er in einem Rennen mit viel Gegenwind eine Zeit von 14.13 s, was für ihn den 20. Rang bedeutete.

Wir sind sehr stolz auf die beiden – beim ersten Grossanlass so gut zu performen, ist nicht selbstverständlich. Herzliche Gratulation an beide!



Sven Rymann



Sereina Liem

# SPITZEN LEICHTATHLETIK LUZERN

16. Juli 2024

Julia Niederberger startete in der internationalen Serie über 400 m und erkämpfte sich hinter Stacey-Ann Williams (Jamaika), Lisanne de Witte (Niederlande) und der Zürcherin Annina Fahr den vierten Rang in einer Zeit von 52.91 s.

Nino Portmann startete in diesem Jahr in den beiden Sprintdisziplinen 100 m und 200 m. Dies war sein erster Wettkampf nach den Mehrkampf-Schweizermeisterschaften, wo er beim Einspringen zum Stabhochsprung einen Stabbruch erlitt und sich an der Hand verletzte. Der 15. Gesamtrang

über 100 m in einer Zeit von 10.76 s und der 6. Rang über 200 m in der internationalen B-Serie in einer Zeit von 22.05 s waren die guten Ergebnisse.

Selina Odermatt durfte in Luzern in drei verschiedenen Disziplinen im nationalen Wettbewerb starten: Über 100 m Hürden wurde sie in 15.30 s Siebte, im Kugelstossen kam sie mit der 4-kg-Kugel auf 11.51 m und im Hochsprung wurde sie mit 1.55 m gute Dritte.

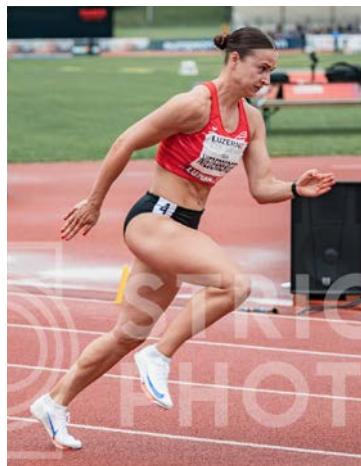
Franz Hess und Daniel Blättler



Selina Odermatt



Nino Portmann



Julia Niederberger



Club 2014

# 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!



## Wichtig zu wissen:

- Je mehr Registrierungen 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.



**LÄUFT BEI DIR**

**LÄUFT BEI UNS**

**Leuchter**  
IT SOLUTIONS

RUN IT TOGETHER

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