

SPRINT

Vereinsmagazin der LA Nidwalden

Ausgabe 1/2021



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Co-Sponsor



Ausrüster



Sportförderung



Printpartner



www.w-r-s.ch



Immer in Bewegung!

WRS unterstützt dich dabei und wünscht dir viel Erfolg.



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 1/2021

- 04** Go in 6 weeks
- 05** Sven Marti und Barbara Jurt überzeugen
- 06** Spartacus Run
- 08** Trainingslager Teneriffa
- 10** Starke Hallenresultate von Sandra und Julia
- 12** Migros Challenge
- 14** Trainingslager Schüpfheim
- 15** Lagerrückblick
- 18** OKB-Meeting
- 19** Raiffeisen-Frühjahrsmeeting
- 20** Innerschweizer Staffelmeisterschaften
- 22** Einkampfmeisterschaften
- 24** Regionenmeisterschaften
- 26** SM Aktive
- 28** Swiss Athletics Sprint
- 30** U23-Europameisterschaften
- 32** Saisonbericht von Navid Kerber

IMPRESSUM

Redaktionsschluss «Sprint» 2/2021

30. September 2021

Redaktionsteam

Remo Blättler, Daniel Blättler,
Jürg Eggerschwiler, Sven Marti

Layout

Julia Niederberger

Sponsoring/Inserate

Guschi Baumgartner

Druck

ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

Auflage

340 Exemplare



GO IN 6 WEEKS

Laufserie vom 9. September bis 14. Oktober 2020

Die bekannte Laufserie «Go in 6 Weeks» ist im Frühjahr der Pandemie zum Opfer gefallen. Umso erfreulicher ist, dass die Veranstalter diese im Herbst nun nachholen konnten. Jeweils an Mittwochabenden wurden Wettkämpfe an unterschiedlichen Orten, Strecken und Höhenprofilen ausgetragen. Auf eine Einzelgesamtwertung wurde dieses Jahr verzichtet, die LA Nidwalden holte sich jedoch in der Teamwertung den zweiten Schlussrang.

Remo Blättler

Gleich am ersten Lauf in Sursee konnte sowohl Sven Marti als auch Barbara Jurt den Hauptlauf über 10.3 km gewinnen. Dank dem dritten Läufer der LA Nidwalden, Dani Blättler, wurde auch gleich der erste Rang in der Teamwertung übernommen. Die zweite Etappe führte auf den Zugerberg, die Läufer/innen hatten also einige Höhenmeter zu überwinden. Mats Fanger, der sich umso wohler

fühlt desto steiler das Gelände ist, ersetzte Sven, der in dieser Woche nicht starten konnte. Barbara lief erneut ein starkes Rennen und wurde hinter der Gettnauerin Flavia Stutz Zweite, Dani rundete das Teamergebnis ab. Dennoch konnte der erste Rang in der Teamwertung nicht verteidigt werden. Auf den nächsten Etappen zeigte sich die LA Nidwalden jeweils stark. Sven und Barbara gewannen nochmals je eine Etappe und konnten sich auch noch je über einen zweiten Rang freuen. Dani und Remo ergänzten die guten Teamleistungen jeweils. Die Hypothek auf die Gettnauer konnte jedoch nicht mehr wettgemacht werden. Auf die schwierige letzte Etappe, bei der die Läufer/innen erst bei Dunkelheit im Ziel eintrafen, verzichtete Sven (nur wenige Tage später lief er und Barbara die Halbmarathon-SM). Remo, Dani und Barbara konnten den zweiten Rang in der Teamwertung auch ohne Sven klar verteidigen und freuten sich nach zum Teil langer Wettkampfpause wieder einmal Wettkampfluft zu schnuppern.

SVEN MARTI UND BARBARA JURT ÜBERZEUGEN

Belp, 27. September und 18. Oktober 2020

Nachdem die Schweizermeisterschaften über 10 km und im Halbmarathon coronabedingt nicht durchgeführt werden konnten, organisierte Swiss Athletics die beiden Wettkämpfe im Herbst auf einer schnellen Runde auf dem Flugplatz Belp. Dabei waren lediglich 100 Läufer/innen pro Rennen zugelassen, die sich über einen Richtwert qualifizieren mussten. Auf Seniorenwertungen wurde komplett verzichtet – es gab also lediglich eine Elitekategorie.

Daniel Blättler

Von der LA Nidwalden nahmen Sven Marti und Barbara Jurt die Herausforderung an, sich am 27. September (10 km) und 18. Oktober (Halbmarathon) mit den schnellsten Langstreckenläufer/innen der Schweiz zu messen.

Das beste Rennen gelang dabei Sven über 21.1 km, wo er so schnell lief wie noch nie: In 1:10.37 verbesserte er seine PB auf der flachen Strecke um

über eine Minute und ist damit nur noch 47 Sekunden langsamer als René Hauser 2009 bei seinem Vereinsrekord. Sven belegte damit den sehr guten 20. SM-Rang und war damit deutlich zufriedener als mit seinem Rennen über 10 km drei Wochen zuvor. Hier lief er bei windigen Verhältnissen in 32:46 als 29. über die Ziellinie.

Barbara Jurt, die sich den Halbmarathon-Vereinsrekord bereits letzten Herbst in Luzern geschnappt hatte, ging mit moderaten Erwartungen in die beiden Rennen. Sie konnte dennoch überzeugen und lief mit den Rängen 16 (Halbmarathon) und 22 (10 km) schneller als so manche jüngere Athletin. Den Halbmarathon absolvierte die Beckenriederin ab Kilometer drei komplett alleine – dennoch blieb sie unter dem Kilometerschnitt von 4 min/km.

Für die Läufer/innen steht Mitte November mit der Cross-Schweizermeisterschaft in Regensdorf bereits der nächste Höhepunkt des Herbsts auf dem Programm.



Sven Marti



Barbara Jurt



SPARTACUS RUN

Sursee, 18. Oktober 2020

Mal was anderes zum Abschluss der Saison – mit ganz viel Dreck und Spass – das war der Spartacus Run 2020 in Sursee.

Emma und Dani

Wenn Leichtathleten vom Regen überrascht werden, so entwickelt sich daraus im Normalfall keine Freundschaft. Hochsprungmatten dürfen nicht feucht werden, Kugeln machen Kleider und Hals dreckig und unebene Sprintbahnen neigen dazu, Wasserlachen anzusammeln. Doch was wäre, wenn man einfach das Element Wasser ins Training aufnimmt und das Beste daraus macht?

So geschehen bei einem Training der Mehrkampfgruppe im Frühsommer 2020. Die Coronamassnahmen wurden eben gelockert und man freute sich wieder in der grossen Gruppe zu trainieren. Es folgte der angesprochene Regen, was die Jugendlichen nicht davon abhielt, die letzte halbe Stunde des Trainings spontan diverse Spiele auf dem Rasen sowie eine Wasserschlacht zu veranstalten. Ähnliches folgte in den kommenden Wochen noch zwei weitere Male und so entstand die Idee, einmal als Gruppe an einem Hindernislauf mitzumachen, wo man richtig dreckig wird.

Als Event bot sich der Spartacus Run in Sursee an – Mitte Oktober nach Abschluss der Wettkampfsaison und mit 3 km so kurz, dass er auch für alle Mehrkämpfer problemlos zu absolvieren war. Ziel war keine Bestleistung, sondern ein cooles Gruppenerlebnis zum Abschluss der Saison.

Ausser für Nino, der hatte nämlich im Gegensatz zu den anderen Jahrgang 2003 und musste daher über zwei Runden und 6 km mit den Erwachsenen ins Rennen. Immerhin starteten mit Nicole, Chrigi und Dani noch drei Leute aus der Laufgruppe im gleichen Rennen, doch ein lockerer Event sollte daraus nicht werden – zumal Dani die ganze Gruppe bei der Elite angemeldet hatte.

Eine Runde bestand aus einer ziemlich coupierten Laufstrecke mit rund 100 Höhenmetern Auf- und Abstieg. Dabei musste geklettert, gerobbt, gehüpft und gehangelt werden. Bei zwei Hindernissen waren Objekte zu transportieren, einmal watete man durch hüfttiefes Wasser und auf dem Wurzel-Downhill-Trail kam man richtig auf Tempo.

Nino, Nicole, Chrigi und Dani hatten für die beiden Runden zwischen 39 und 45 Minuten – als drittschnellste Frau durfte Nicole als Einzige von den Vieren einen Preis entgegennehmen. Nino verlor allerdings noch einige Sekunden bei seiner zweiten Passage des Wassergrabens kurz vor Schluss. Die Stilnote für den besten Sprung ins Wasser gehörte aber definitiv ihm.

Alle sieben Athletinnen und Athleten mit Jahrgang 2004 bis 2006 (Jonas, André, Laura, Elias, Elena, Lya und Alessia) waren in der Juniorenkategorie über eine Runde angemeldet. Die Startreihenfolge sah vor, dass nach ihrem Start in regelmässigen Abständen Läuferinnen und Läufer der Teamkategorie auf die Strecke geschickt wurden, wodurch die sieben eigentlich immer in Gesellschaft waren. Sie liessen sich nicht stressen, genossen den Spartacus Run und erreichten das Ziel gemeinsam in knapp 27 Minuten.

Nach dem Mittagessen in einer Restaurantkette, die an dieser Stelle nicht erwähnt wird, ging es weiter zum Nachmittagsprogramm. Wir hatten in der Bowlinghalle Sursee drei Bahnen reserviert und genossen die gemeinsame Zeit – wohlwissend, dass die Coronamassnahmen wohl bald verschärft würden und ein solcher Event in Folge für ein halbes Jahr nicht mehr möglich sein würde.

Danke Mehrkampfgruppe für das tolle Jahr!



TRAININGSLAGER TENERIFFA

10. bis 20. Januar 2021

Tina Baumgartner, Sandra Röthlin und Julia Niederberger verbrachten zehn Tage im Trainingslager in Teneriffa und durften von optimalen Trainingsbedingungen profitieren.

Julia Niederberger

Lange war aufgrund der aktuellen Situation unklar, ob das Trainingslager überhaupt durchgeführt werden konnte. Nach einigen Formalitäten und einem negativen Coronatest stand der Reise nach Teneriffa aber nichts mehr im Wege. Während dem ganzen Trainingslager galt es, die aktuellen Coronamassnahmen einzuhalten.

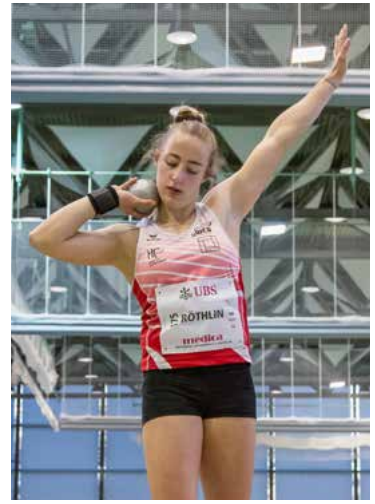
Tina und Julia trainierten gemeinsam mit dem Langsprint-Nationalkader und Sandra unter der Leitung von Heimtrainer Thomi Rymann. Die Trainings waren abwechslungsreich und wir konnten neue Inputs sammeln, welche wir auch zuhause wieder einbauen werden. Die Stimmung innerhalb der Trainingsgruppe war super und bei harten Läu-

fen konnte man von der schnellen Schweizer Konkurrenz profitieren. Im Stadion trainierte auch der eine oder andere Profi, den man sonst nur aus dem Fernsehen kennt...

Teneriffa hatte auch neben der Leichtathletikanlage einiges zu bieten. An unserem freien Tag wollten wir eigentlich auf den Vulkan Teide (3715 m). Leider war die Seilbahn aber wegen zu viel Schnee und Eis geschlossen. So erkundeten wir die Insel mit einem Mietauto und bestaunten den «Teide» aus der Ferne.

Die zehn Tage vergingen wie im Flug und wir genossen die sonnigen und warmen Trainingsbedingungen. Dankbar und mit guten Trainings in den Beinen reisten wir zurück in die Schweiz. Nun stehen mit den Hallenwettkämpfen für Sandra und Julia ein erster Formtest an.







STARKE HALLENRESULTATE **VON SANDRA UND JULIA**

Sandra Röthlin gewann an den nationalen Mehrkampfmeisterschaften in der Halle mit dem dritten Rang die erste Medaille für die LA Nidwalden im laufenden Jahr. Auch Julia Niederberger findet im Langsprint zu ihrer alten Stärke zurück.

Daniel Blättler

An den Meetings in St. Gallen (24. Januar) und Magglingen (30./31. Januar und 6./7. Februar) waren nur Mitglieder des Nationalkaders zugelassen. Sandra Röthlin und Julia Niederberger nutzten diese Chancen, um sich nach einem guten Aufbautraining mit den Besten der Schweiz zu messen.

Der Einstieg beim Meeting in St. Gallen gelang Sandra nur in einer Disziplin nach Wunsch – in 13.22 m verbesserte sie ihre Bestweite mit der 4-kg-Kugel aber gleich um stolze 67 cm. Am Wochenende darauf folgte ein guter Hochsprung in 1.61 m sowie eine neue PB über 60 m in 7.94 s.

Sandra war damit bereit für ihren ersten Saisonhöhepunkt – die Mehrkampf-SM, welche bei den Frauen in der Halle über fünf Disziplinen ausgetragen wird. Mit Annik Kälin und Caroline Agnou standen hier zwei Frauen am Start, die im Mehrkampf schon internationale Erfolge feiern konnten. Sandra hatte eine Bestleistung von 3937 Punkten aufzuweisen –

aufgestellt anlässlich des gleichen Wettkampfs vor einem Jahr. Der Start gelang mit neuer PB über 60 m Hürden in 8.55 s sehr gut. Im Anschluss folgte im Hochsprung mit 1.69 m eine weitere neue PB und im Kugelstossen mit 13.14 m ein Wert knapp unter ihrer Leistung von St. Gallen. Mit 5.77 m folgte eine neue Hallenbestleistung im Weitsprung und den abschliessenden 800-m-Lauf konnte Sandra sogar für sich entscheiden. In der Endabrechnung resultierten so starke 4144 Punkte – diese reichten deutlich für den dritten Rang. Annik Kälin stellte in 4509 Punkten als Siegerin des Wettkampfs sogar einen neuen Schweizerrekord auf.

Auch Julia Niederberger darf auf zwei erfolgreiche Wettkampfwochenenden zurückblicken: Zunächst gelang ihr über 200 m sogleich eine Zeit unter 25 Sekunden – diese konnte sie am 6. Februar dann in 24.76 s nochmals verbessern. Über 400 m lief sie in der Serie mit Lea Sprunger in 55.61 s schneller als die ganze letzte Saison – ihre Outdoor-PB verpasste sie dabei im ersten Rennen lediglich um 15 Hundertstel. Schliesslich gelang Julia über 60 m eine Egalisierung ihrer knapp drei Jahre alten PB in 7.87 s. Alle drei Resultate bedeuten für die Buochserin aber deutliche Hallenbestleistungen.

Als Abschluss der Hallensaison findet am Wochenende des 20./21. Februar die Hallen-Schweizermeisterschaft statt.

MIGROS CHALLENGE

Im Rahmen der Migros Challenge erhielten Kunden der Migros pro 20 Franken Einkauf einen Gutschein, welchen sie im Anschluss einem Verein ihrer Wahl zuordnen konnten. Rund 7000 Bons wurden von Anfang Februar bis Mitte April der LA Nidwalden zugeordnet. Dies sollte gemäss ersten Berechnungen nach der Aufstockung des Gesamtbetrags durch die Migros einen Betrag von rund 1000 Franken für die Vereinskasse ergeben.

Daniel Blättler

Parallel wurden in der Aktion verschiedene Challenges an die Vereine gestellt – diese wurden durch Daniel Blättler koordiniert und durch Alessia Coelho auf den Instagramkanal des Vereins hochgeladen. Die folgende Übersicht zeigt die zehn Themen sowie die Umsetzung durch den Verein:

1. Der Verein auf einem Bild

Samstagstraining auf dem Flugfeld (Daniel Blättler)

2. Ein Trick in der Vereinssportart

Backflip-Hochsprung (Jonas Fischer)

3. Ein kurzer Werbespot für den Verein

Intro Vereinsversammlung (Daniel Blättler)

4. Ein Bild von der Vereinslocation

Eichlihalle mit Ferientraining U10/U12-Gruppe (Barbara Jurt)

5. Wer hat die beste Fan-Choreo im Videocall?

Schriftbild LANW (Mehrkampfgruppe unter der Leitung von Alessia Coelho)

6. Wer ist die grösste Vereinslegende?

Portrait von Christian Gloor (Daniel Blättler, Mithilfe von diversen Vereinsmitgliedern)

7. Ein animierendes Mitmach-Video mit Sportübungen

Tierische Kraftübungen (Julia Niederberger und AZSU-Gruppe)

8. Das Vereinsmaskottchen stellt sich in einem Video vor

Waldi, unser Minion-Maskottchen (Daniel Blättler)

9. Ein GIF vom mitreissendsten Jubel

Spartacus-Run-Jubel Oktober 2020 und U12-Gruppe (Samira Odermatt)

10. Welches Ritual verbindet die Vereinsmitglieder?

Typische Leichtathletik-Szenen aus dem Trainingslager (André Briker)

Mit unserem Beitrag über die Vereinslegende Christian Gloor konnten wir in Woche sechs den ersten Platz der Challenge gewinnen. Die einzelnen Beiträge sind auf dem Instagramkanal der LA Nidwalden zu finden. Ein Gesamtvideo mit allen zehn Beiträgen ist auf YouTube aufgeschaltet. Herzlichen Dank allen Mitgliedern, Eltern und Freunden der LA Nidwalden für das Zuordnen der Bons.







TRAININGSLAGER SCHÜPFHEIM

5. bis 10. April 2021

Lange war gar nicht klar, ob das Trainingslager 2021 überhaupt stattfinden kann. Umso froher sind wir jetzt natürlich, dass alles so gut gelaufen ist und wir diesen wunderschönen Platz in Schüpfheim im Haus an der Emme bekommen haben.

Aina Näpflin

Das Lagerhaus hatte Platz für 100 Personen auf acht Zimmer verteilt. Es stand direkt an der Emme und hatte zwei Stöcke. Wir waren 25 Athletinnen und Athleten, zwei Köchinnen mit ihren Kindern sowie zehn Leiterinnen und Leiter. Wir waren in Zimmer aufgeteilt. Es gab ebenfalls Ämtli-Gruppen, die von einem Abend bis zum nächsten Mittag Dienst hatten. Zu den Aufgaben gehörten den Köchinnen beim Abwaschen und Tische putzen helfen oder mit dem Gruppenleiter die Toiletten und den Gang sauber machen. Für die Trainings waren wir in fünf verschiedene Gruppen eingeteilt und konnten bei gutem Wetter die Aussenanlage mit Rundbahn und bei schlechtem Wetter die Dreifachhalle benutzen. Wir trainierten total acht Einheiten und konnten uns so immer weiter verbessern. Wir hatten viel

Platz, um uns auszutoben. Wir konnten sogar Volleyball und Tischtennis spielen und auch «töggen». Am Erholungsnachmittag machten wir im Dorf in 4er-Gruppen einen Selfie-OL und am Spielabend erlernten wir Bohnanza und verrieten uns beim Gefangenendilemma (nicht). Am Freitagmorgen erlernten wir in verschiedenen Ateliers, wie man sich selber massieren kann, wie man beweglicher wird, wie man sich entspannen kann und was «cool and clean» bedeutet. Am letzten Abend gab es den Höhepunkt mit unserer Vereinslegende – den bunten Abend. Toll war es auch, dass wir so gute Köchinnen hatten und es immer sehr feines Essen gab. Weil wir im Lager nahe beieinander lebten, mussten wir auch gewisse Regeln einhalten, z. B. in keine anderen Zimmer gehen, respektvoll miteinander umgehen und Masken tragen, wenn wir nicht in unseren Zimmern sind. Das Wetter war sehr abwechslungsreich. Am Tag unserer Anreise war es sonnig und angenehm warm. Am nächsten Tag lag draussen Schnee. Danach wurde es wärmer und der Schnee schmolz wieder. Am Tag unserer Abreise war es wieder bewölkt und kühler. Trotzdem hatten wir eine sehr schöne Zeit in Schüpfheim und freuen uns schon auf das nächste Lager der LA Nidwalden.

LAGERRÜCKBLICK

von André Briker

MONTAG, 5. APRIL 2021

Jede/r Athlet/in musste sich am Montagmorgen einem Covid-Test im Eichli unterziehen lassen. Durchgeführt wurde dieser von der Kinderärztin Carole Bodenmüller mit Hilfe der Trainingsleiterin Emma Meissner. «Es war sehr unangenehm. Wir hatten nach dem Eingriff wässrige Augen, weil sie das Stäbchen so tief in die Nase steckte», meinten viele der Athletinnen und Athleten. Um 12.40 Uhr trafen wir uns dann beim Bahnhof Stansstad, um unsere Reise nach Schüpfheim antreten zu können. In Luzern stiegen wir um und fuhren schlussendlich bis ins Luzerner Hinterland. Als wir angekommen waren und uns eingerichtet sowie umgezogen hatten, fand direkt das erste Training bei starkem Wind statt. Da wir keine Speere zur Verfügung hatten, musste der Trainingsplan bereits abgeändert werden. Ursprünglich wären nämlich Hürden, Kugel und Staffel für die U12/14 sowie Speer, Hoch und Stabi für die U16+ geplant gewesen. Jedoch wurden schlussendlich andere Disziplinen trainiert. Bei den U16+ waren es beispielsweise Staffelübergaben, Kugel sowie Hoch. Nach dem ersten Training waren alle froh, endlich ins Lagerhaus «Haus an der Emme» gehen zu dürfen. Dies lag am kalten Wind, welcher das ganze Training über wehte. Dann gab es das erste feine Abendessen und anschliessend ein paar Theorie-Infos von Dani für die Älteren und von Ivo für die Jüngeren. Zu guter Letzt gingen wir Zähneputzen und legten uns ins Bett, bevor wir einschliefen.

DIENSTAG, 6. APRIL 2021

Am Dienstagmorgen standen alle auf und schauten verwundert aus dem Fenster. «Äs hed eifach gschneyt! Als ob?» So reagierten viele auf die aussergewöhnlichen Wetterverhältnisse. Nichtsdestotrotz gingen wir nach einem ausgewogenen Frühstück trainieren – allerdings in die Halle. Vor der Halle trafen wir Emma und die Vereinslegende Christian Gloor höchstpersönlich. Gemeinsam mit ihnen sowie Ivo und Sabine trainierten wir den ganzen Tag in der Halle. Am Morgen hatten wir Sprint. Über den Mittag gingen wir zurück ins La-

gerhaus, das etwa fünf Minuten Fussweg von der Halle entfernt war. Dort assen wir Zmittag. Am Abend stand ein Spieleabend auf dem Programm. Dieser wurde von Julia und Jasmin durchgeführt. Auch Dani erklärte uns ein von ihm erfundenes Spiel, welches wir gemeinsam spielten. Das war für viele sehr amüsant, da es beim Spiel darum ging, sich in die andere Person hineinzusetzen.

MITTWOCH, 7. APRIL 2021

Am Mittwochmorgen sahen die Wetterverhältnisse nicht gerade anders aus als am Dienstag. Die Bahn war mit Schnee bedeckt, weshalb wir den Schnee mit Hilfe von einem Besen wegwischen mussten. Am Morgen waren wir zuerst in der Halle, um Weitsprung zu trainieren. Anschliessend machten wir Koordinationsläufe. Am Nachmittag nahmen alle Athletinnen und Athleten an einem Selfie-OL teil, welcher quer durch Schüpfheim führte. Dabei versuchten wir in Gruppen möglichst kreative Fotos an verschiedenen Plätzen oder Gebäuden zu machen. Es kamen tatsächlich einige kreative Fotos zusammen. Abendprogramm war keines vorgesehen, also hatten wir einen freien Abend. Dieser wurde grösstenteils mit Pingpong spielen sowie Musik hören verbracht.

DONNERSTAG, 8. APRIL 2021

Vom Schnee war am Donnerstagmorgen nicht mehr viel übrig. Es wurde immer wärmer. Am Morgen trainierten die Älteren im ersten Teil drinnen und im zweiten draussen. Die Jüngeren hatten das Vergnügen, den ganzen Morgen in der Halle zu sein. Am Nachmittag stand Speer und ein 7-km-Dauerlauf für die Älteren sowie Speer und Hoch für die Jüngeren auf dem Programm. Der 7-km-Lauf war für einige sehr anstrengend, andere hatten wiederum keine grossen Probleme, diesen zu bewältigen. Eins war aber klar: Es war sehr heiss zum Laufen. Die Sonne schien und der Himmel war blau. Nach dem Lauf hielten fast alle ihre Beine in die Emme. Dies sorgte für eine starke Durchblutung, was vielen nach einem solch strengen Lauf gutgetan hat. Das Abendprogramm an diesem Tag war ein Film

zu schauen. Alle zusammen schauten «100 Dinge», in welchem auch der bekannte Schauspieler Matthias Schweighöfer vorkam. Jedoch kam der Film nicht bei allen gut an. Einige schauten die ganze Zeit über auf ihr Handy und verbrachten ihre Zeit lieber auf Instagram. Jedenfalls waren nach dem Film alle sehr müde, weshalb es ziemlich schnell ins Bett ging.

FREITAG, 9. APRIL 2021

Der Freitagmorgen war etwas gemütlicher als alle anderen davor. Wir mussten erst um 7.45 Uhr aufstehen, da wir am Morgen kein Training hatten. Stattdessen durchliefen die Athletinnen und Athleten verschiedene Posten, die jeweils von einem/einer Leiter/in besetzt waren. Bei Christian machten wir kleine Koordinationsübungen mit Bällen und massierten unsere Beine selber. Beweglichkeit war hingegen ein Thema beim Vereinspräsidenten Jürg Eggerschwiler. Das Ziel war, ein Anfang-Schluss-Vergleich zu ziehen. Also zu schauen, ob man nach vier Übungen beweglicher geworden ist. Bei den meisten war dies tatsächlich der Fall. Bei den Leiterinnen Julia und Jasmin redeten wir über

«cool and clean», also verschiedenste Suchtmittel wie Tabak, Nikotin oder Alkohol. Dies war für einige sehr interessant, da das Thema mit dem Alter immer präsenter wird. Die beiden Leiterinnen versuchten uns Tipps und Tricks für den Konsum von Alkohol sowie anderen Suchtmitteln mitzugeben. Der letzte Posten war bei Dani. Bei ihm legten wir uns alle auf dünne Matten und schlossen für etwa zehn Minuten unsere Augen. Es ging um Mentalcoaching. Er stellte uns, während wir die Augen geschlossen hatten und auf unseren Matten lagen, verschiedenste Fragen, die wir uns selbst – ohne etwas zu sagen – beantworten mussten. Am Nachmittag hatten wir nochmals Training. Bei den Älteren stand Hoch oder Kugel sowie «Américaine» (4×133 m) in Gruppen auf dem Programm. Die Jüngeren trainierten Weit sowie Diskus und spielten ein wenig. Nach der «Américaine» waren praktisch alle älteren Athletinnen und Athleten sehr erschöpft. Die Beine brannten eine lange Zeit bis sie sich wieder erholten. Schlussendlich gingen alle duschen und am Abend war der «bunte Abend» angesagt. Dieser wurde von Julia, Jasmin sowie Christian geplant und durchgeführt. Es wurden zu-





erst Gruppen nach dem Alter gebildet. Da das Thema «Fernsehsendungen» war, musste sich jeder aus der Gruppe für eine der vorgegebenen Fernsehsendungen entscheiden. Dann ging von jeder Gruppe jeweils die Person, welche beispielsweise die Sendung «Landfrauenküche» gewählt hatte, nach vorne und musste eine Challenge bewältigen. Je nachdem wie gut diese von der Person absolviert wurde, gab es mehr oder weniger Punkte. Ich bin überzeugt, dass alle den «bunten Abend» sehr amüsant und unterhaltend fanden. Dies liegt wahrscheinlich auch an den verschiedenen Challenges, die teilweise fast schon verrückt, aber sehr kreativ waren.

SAMSTAG, 10. APRIL 2021

Am letzten Morgen des Lagers mussten alle Koffer vor dem letzten Training gepackt und bereitgestellt werden. Als dies erledigt war, konnten alle – bis auf Laura, Alessia und Elena – trainieren gehen. Dies lag daran, dass sie zu einem früheren Zeitpunkt im Lager ins Jungszimmer gegangen waren, obwohl dies eigentlich verboten war. Als Strafe mussten sie den ganzen Morgen das Haus putzen. Alessia und Elena machte es offenbar nicht viel aus, während

Laura lieber trainieren gegangen wäre und somit ziemlich enttäuscht war. Die anderen trainierten ihre am Vorabend abgemachte Disziplin. Heute waren die Jüngeren mit der «Américaine» dran. Es war sehr spannend ihnen zuzusehen. Zum Schluss des Morgens gab es noch einen kleinen Plausch-Wettkampf, der wiederum von Julia und Jasmin organisiert und durchgeführt wurde. Dieser bestand aus verschiedensten Posten wie beispielsweise Speerzielwurf, Limbo, Untendurch-Hürdenlauf oder Blind-versuchen-auf-Bahn-bleiben-Läufe. Anschliessend kehrten alle zurück zum Lagerhaus und wir machten uns nach dem Fassen des Sandwiches auf die Heimreise.

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen Leiter/innen für dieses tolle Lager und der Küche für das feine Essen bedanken! Insbesondere möchte ich meinen Dank an Daniel Blättler aussprechen. Er hat einmal mehr einen sehr grossen Aufwand für die Organisation des Lagers betrieben. Ohne sein grosses Engagement wäre solch ein Lager wahrscheinlich eher nicht möglich. Ich denke, dass ich damit im Namen aller Athletinnen und Athleten spreche. Danke Dani!



OKB-MEETING

Sarnen, 24. April 2021

In Sarnen wurde am 24. April 2021 für Kaderathleten sowie Athleten mit Jahrgang 2001 und jünger das erste Meeting der Outdoor-Saison durchgeführt. Dabei wurden SM-Limiten und neue persönliche Bestleistungen erreicht!

Remo Blättler

Der Zehnkämpfer Nino Portmann war wie gewohnt in mehreren Disziplinen am Start. Im Diskus gelang ihm mit 40.54 m eine neue persönliche Bestleistung. Den Speer warf er noch etwas weiter auf 48.99 m, was nicht ganz für eine neue PB reichte. Michael Hofmeister, der seit gut einem Jahr wieder Leichtathletikwettkämpfe bestreitet, sprang im Weitsprung auf 6.37 m. Nino Baumgartner, eine Kategorie jünger als Michael, gelang ein Sprung auf 5.50 m. 8 cm weiter sprang der U18-Athlet André Briker und durfte sich über eine neue PB freuen. Mit je einer Wurfdisziplin – Kugelstossen bei Nino respektive Speerwurf bei André – nahmen auch sie in mehreren Disziplinen teil. Weitsprung scheint

eine gut trainierte Disziplin der Nidwaldner/innen zu sein, so durfte sich auch Jonas Fischer und Lya Niederberger mit guten Sprüngen auf 5.74 m respektive 4.38 m über neue persönliche Bestleistungen freuen. Wenn man bereits beim ersten Meeting der Saison die SM-Limite erreicht, verringert dies natürlich den Druck für die nächsten Wettkämpfe. Dies gelang Tim Jakob im Speer mit einem sehr weiten Wurf auf 44.59 m. Enya Roher hat trotz neuer PB (28.92 m) die SM-Limite im Diskus leider knapp verfehlt. Auch im Kugelstossen (9.84 m) und Speerwurf (32.68 m) gelangen ihr zwei gute neue PBs. Ebenfalls in den Wurfdisziplinen am Start stand Selina Odermatt. Mit 11.08 m im Kugelstossen und 25.87 m im Diskuswurf gelangen ihr zwei gute Resultate. Sandra Röthlin war im Weitsprung (5.59 m), Kugelstossen (12.92 m), Diskuswurf (33.49 m) und Speerwurf (39.84 m) am Start. Über ihre Leistung im Kugelstossen darf sie besonders stolz sein, so weit wie an diesem Tag hat sie die Kugel noch nie gestossen. Allen Athletinnen und Athleten herzliche Gratulation!

RAIFFEISEN-FRÜHJAHRSMEEETING

Sarnen, 13. Mai 2021

Trotz all des Niederschlags liessen wir uns nicht von guten Leistungen und unzähligen PBs abhalten.

Tim Jakob

Gegen 8 Uhr liefen die ersten Athletinnen und Athleten in Sarnen ein. Angereist aus der ganzen Schweiz liessen sie sich die Laune selbst vom 8 °C kühlen Regenwetter nicht trüben. Die Vorbereitungen für das Frühjahrsmeeting von U16 bis U20 waren fleissig im Gange. Aktiv wurde überall aufgebaut... die Helfer auf der Anlage und die einzelnen Teams aussen herum. Echt beeindruckend, welche professionelle Zelte zwecks Schutz vor Nässe und Wind einige aufgebaut hatten. Andere wiederum kümmerten sich um die Abgabe der Zutrittsformulare mit ihren Personalien oder montierten sich ihre Startnummern. Selbstverständlich waren auch an diesem Meeting die Schutzmasken Teil des «Dresscodes». Während Sabine Rymann den gan-

zen Tag für die Athletenbetreuung verantwortlich war, wechselten sich Emma Meissner und Dani Blättler je einen halben Tag ab. Um 10 Uhr ging es dann endlich los!

Natürlich lassen sich die einzelnen Resultate problemlos online mittels Rangliste recherchieren; aber ich bin so stolz auf meine Teamkolleg(inn)en, dass ich den Leser/innen am liebsten nicht nur die unzähligen PBs sondern sämtliche vor Ort vollbrachten Leistungen hier niedergeschrieben hätte... Ein besonderes Kompliment gebührt meines Erachtens Vanessa Feierabend, die als U14-Athletin nicht nur problemlos mit den U16-Läuferinnen mithalten konnte; nein, sie rannte nach 1000 m auf Platz eins. Toll gemacht! Ich möchte aber auch der ganzen LA-Nidwalden-Gruppe ein grosses Bravo aussprechen! Es macht echt Spass, euch alle so motiviert und fokussiert an einem Wettkampftag zu erleben und selber Teil von diesem engagierten Mehrkampfteam zu sein. Daumen hoch!

WER WAR BEI WELCHEN DISZIPLINEN AM START?

U16 W

Alessia Coelho: Diskus, 80 m

Aline Rymann: Diskus: 19.03 m (PB),

Kugel: 7.34 m (PB)

Enya Rohrer: Kugel: 10.32 m (PB), Diskus, Weit

Livia Käslin: 80 m, Hoch, Weit

Marilou Krienbühl: Weit: 4.64 m (PB), 80 m, Diskus, 80 m Hürden

Ranja Bodenmüller: 1000 m: 3:27.86 (PB)

Vanessa Feierabend: 1000 m: 3:16.75

Niklas Christen: 1000 m: 3:08.85 (SB)

Sven Rymann: Weit: 4.73 m (PB), 80 m, Diskus, 100 m Hürden

Tim Jakob: Kugel: 10.68 m (PB),

80 m: 10.43 s (PB), Weit: 5.13 m (PB), Diskus

U18 M

André Briker: Kugel, Hoch, Weit

Jonas Fischer: Kugel: 9.92 m (PB),

Hoch: 1.75 m (PB), Weit

U16 M

Aaron Scheuber: Hoch: 1.35 m (PB), 80 m, Weit

Jonas König: Hoch, 80 m

U20 M

Nino Baumgartner: Weit: 5.60 m (SB), Kugel

Simon Fischer: Hammer

INNERSCHWEIZER

STAFFELMEISTERSCHAFTEN

Zug, 2. Juni 2021

Am Mittwochnachmittag, 2. Juni 2021, reisten wir alle mit vollen Autos zur neuen Herti-Anlage in Zug. Auf dem Programm standen 6× frei bei den U12, 5× frei bei den U14 und 5×80 m bei den U16 sowie die 3×1000 m bei den genannten Kategorien. Die U18 massen sich in der 4×100 m sowie in der Olympischen Staffel.

Anja Christen

Als alle ihr LG-Unterwalden-Dress und ihre Startnummer hatten, begannen wir mit dem Einlaufen. Die 5×-frei-Staffel der U14 Mädchen war die Eröffnung des Wettkampfes. In der U14-Staffel startete unser LG-Team mit vier Teams. Leider qualifizierte sich nur ein Team für den Final. Das Team (Anja Christen, Leonie Frank, Amy Schlauffer, Seraina Liem und Vanessa Feierabend) konnte das Finalrennen für sich entscheiden und gewann knapp mit einer Zeit von 54.57 s. Auf die U14 folgte die Kategorie U16 weiblich. Auch dieses Team (Marilou Krienbühl, Enya Rohrer, Alessia Coelho, Lianne Imfeld und Livia Käslin) schaffte den Sprung ins Finale und konnte sich mit einer schnellen Zeit von 51.24 s den ersten Rang sichern. Anschliessend starteten die U12-Mädchen mit der 6×-frei-Staffel. Ihr Team (Julia Ettlín, Mia Arregger, May Gautschi, Elin Gestach, Lena Kruppenacher und Nina Küchler) verpasste das Podest um ein Haar und sie wurden undankbare Vierte mit einer Zeit von 62.77 s.

Weiter ging es mit den U12-Jungs. Auch ihr Team (Jamie Limmacher, Nico Christen, Mael Schürmann, Ueli Jurt, Cedric Küng und Fabio Bader) zeigte ein ausgezeichnetes Rennen und erreichte den ersten Platz in einer Zeit von 61.04 s. Auf die U12 folgten die U14-Jungs. Das Team (Moreno Würsch, Niklas Christen, Neal Déneraud, Sven Durrer und Ramon Bucher) meisterte das Rennen

mit einer Zeit von 55.04 s und wurde sehr gute Dritte. Bei der 5×80-m-Staffel der U16 männlich konnte sich das LG-Unterwalden-Team (Tim Jakob, Jonas König, Sven Rymann, Tim Oberholzer und Dino Amstutz) gegen ihr einziges Gegnerenteam durchsetzen und gewann mit einem grossen Vorsprung und einer Zeit von 49.03 s.

Als es plötzlich zu regnen begann, musste das U12-Mädchenteam (Lena Kruppenacher, Mia Arregger und Julia Ettlín) die 3×1000-m-Staffel antreten. Sie verpassten das Podest wieder knapp mit einer Zeit von 12:08.39. Den U12-Jungs (Ueli Jurt, Jeremy Gasser und Cedric Küng) gelang ein grossartiges Rennen und sie siegten mit einer Zeit von 10:35.56. Anschliessend starteten die U14-Jungs (Sven Durrer, Ramon Bucher und Niklas Christen) die Staffel und konnten mit einer guten Zeit von 10:43.35 den dritten Rang erzielen. Weiter ging es mit den U14-Mädchen (Leonie Frank, Anouk Scheuber und Vanessa Feierabend), die mit einer ausgezeichneten Zeit von 10:52.05 die Goldmedaille holten. Die Kategorie U16 weiblich (Ranja Bodenmüller, Marilou Krienbühl und Valeria Gasser) schaffte es mit 10:50.47 auf den dritten Rang. In der 4×100-m-Staffel der U18-Frauen liefen Cindy Zumbühl, Selina Odermatt, Laura Barmettler und Rahel Duss mit einer Zeit von 51.48 s auf den Rang zwei. In der Olympischen Staffel gewannen Ariane Kruppenacher, Cindy Zumbühl, Rahel Duss und Selina Odermatt mit 4:10.71 das Rennen.

Es war ein sehr erfolgreicher Mittwochnachmittag für die LG Unterwalden.



EINKAMPFMEISTERSCHAFTEN

Luzern, 12./13. Juni 2021

Wie jedes Jahr wurden auf der Luzerner Allmend der «ILV-Event» durchgeführt und die besten Leichtathlet(inn)en der Innerschweiz ausgezeichnet. Zusammen gewannen die LA Nidwalden 32 Medaillen, darunter 12 goldene. Zudem wurden zahlreiche neue persönliche Bestleistungen aufgestellt.

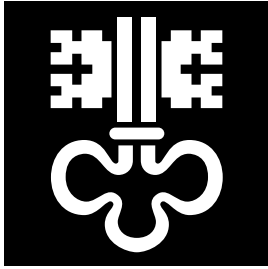
Jasmin Gauch

Erfolgreichster Nidwaldner Athlet war an diesem Wochenende Tim Spichtig (U12m) mit drei Meistertiteln (60 m Hürden, Weitsprung und Ballwurf) und einem zweiten Platz im 60-m-Sprint. Mit seiner Zeit von 11.10 s über 60 m Hürden belegt er nun Platz drei in der Schweizer Bestenliste. Ebenfalls viermal Edelmetall konnte Selina Odermatt (U18w) für sich beanspruchen. Sie gewann im Weitsprung, im Hochsprung, im Kugelstossen und über 200 m jeweils die Silbermedaille. Auch Angelika Ribler (U14w) kann mit zwei Meistertiteln (Hoch: 1.55 m und Speerwurf: 26.37 m) und einem dritten Rang im Kugelstossen ein sehr erfolgreiches Wochenende vorweisen. Jonas Fischer (U18m) sprang erstmals über 6 m im Weitsprung und gewann damit die Bronzemedaille. Er überzeugte ebenso im Hochsprung und wurde mit einer Höhe von 1.75 m Zweiter. Bei den jüngsten Mädchen (U12w) sicherte sich May Gautschi Gold im Weitsprung mit 4.19 m und Silber im 60-m-Sprint.

Mit einer Weite von 10.92 m im Kugelstossen konnte sich Enya Rohrer (U16w) nicht nur über die Goldmedaille, sondern auch über das Erreichen der SM-Limite freuen. Weiter entschied sie an diesem Wochenende den Diskuswurf mit 31.65 m für sich. Marilou Krienbühl (U16w) sprintete in 12.84 s über 80 m Hürden, gewann Silber und erreichte die SM-Limite spielend. Ebenfalls beeindruckte sie im 80-m-Sprint und holte sich mit einer neuen PB Bronze.

Auch über die längeren Distanzen überzeugten die Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden. Allen voran Niklas Christen (U14m) mit einem Doppelsieg über 600 m und 2000 m. Dank seiner neuen PB von 6:46.45 über 2000 m rangiert er nun auf Platz drei der Schweizer Bestenliste. Vanessa Feierabend (U14w) konnte sich ebenfalls über zwei Medaillen freuen: Mit einer Zeit von 7:05.40 sicherte sie sich Gold über 2000 m und mit 1:46.75 Silber über 600 m. Shirin Kerber (U16w) überzeugte über 600 m und gewann den Innerschweizer Meistertitel. Florina Jurt setzte sich in einem knappen Finish durch und errang die Silbermedaille über 1500 m.

Über weitere Medaillen konnten sich folgende Athletinnen und Athleten freuen: Cédric Achermann und Simon Fischer im Hammerwurf, Nicole Niederberger über 400 m, Tim Jakob im Kugelstossen, Aline Rymann und Marc Liem im Diskuswurf und Sereina Liem über 60 m Hürden.



SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN

 **INTERSPORT**[®]
ACHERMANN



Sereina Liem



Ranja Bodenmüller



Marilou Krienbühl



Niklas Christen (212)



Selina Odermatt



Anja Christen



Aline Rymann



Tim Jakob



REGIONENMEISTERSCHAFTEN

Riehen, 19./20. Juni 2021

Am 19. und 20. Juni 2021 fanden in Riehen die Regionenmeisterschaft Zentralschweiz statt. Erfreulich aus Nidwaldner Sicht war die zahlreiche Vertretung, insgesamt gab es rund 30 Einsätze der LA Nidwalden an diesem Wochenende.

Remo Blättler

Bei den U14 Frauen standen vier Athletinnen von der LA Nidwalden im Einsatz. Aline Ryman in den beiden Wurfdisziplinen Diskus und Kugel, wobei sie die 3 kg schwere Kugel so weit stiess wie bisher noch nie. Anja Christen erreichte dank einer neuen PB über 60 m den Halbfinal, Vanessa Feierabend über 600 m in guten 1:46.86 den Final. Von Einsatz zu Einsatz konnte sich Sereina Liem über 60 m Hürden steigern, bis sie schliesslich im Final ganz knapp den dritten Rang erreichte!

Bei den U16 Frauen lief Marilou Krienbühl über 80 m in den Halbfinal und sprang im Weitsprung gute 4.49 m weit. Enya Rohrer stand gleich in drei verschiedenen Disziplinen im Einsatz: im Hochsprung (1.40 m), Weitsprung (4.67 m) und schliesslich noch im Speerwurf (25.56 m). Es gelangen ihr

überall solide Leistungen, ein Exploit blieb jedoch aus. Umso besser fand sich Ranja Bodenmüller zurecht. Über fünf Bahnstunden lief sie ein kontrolliertes Rennen und durfte sich nach 7:34.80 über den Sieg freuen!

Auch bei den U18 Frauen konnte die LA Nidwalden Medaillen gewinnen. So zum Beispiel Selina Odermatt die Silbermedaille im Hochsprung (1.50 m) und die Bronzemedaille im Kugelstossen (11.18 m).

Sven Ryman qualifizierte sich noch knapp für den 100-m-Hürden-Final, Tim Jakob erreichte im 80-m-Lauf den Halbfinal und im Kugelstossen den fünften Rang. Sein Highlight war jedoch sicherlich der Speerwurf, wo er sich mit einer tollen Weite von 43.60 m den dritten Rang holte. Reine Formsache war die Qualifikation für den Finallauf über 600 m für Niklas Christen. Dort gelang ihm gegenüber dem Vorlauf nochmals eine Steigerung, in einem knappen Rennen um den dritten Rang lief er mit 1:39.79 auf den fünften Schlussrang.



SM AKTIVE

Langenthal, 25. bis 27. Juni 2021

Über drei Tage verteilt fand vom 25. bis 27. Juni 2021 die Schweizermeisterschaft der Aktiven in Langenthal statt. Startberechtigt sind Athletinnen und Athleten, welche in dieser oder der letzten Saison die geforderten Limiten erreicht haben. Von der LA Nidwalden waren dies Julia Niederberger (400 m), Sandra Röthlin (Siebenkampf), Rahel Blättler (5000 m) und Nino Portmann (Zehnkampf).

Remo Blättler

Rahel startete am Freitagabend über 5000 m. Seit längerer Zeit kämpft sie mit schwerem Asthma, eine grosse Unsicherheit und Ungewissheit nach der 10000-m-SM begleitete sie bis zum Start. Die ersten 3000 m lief sie ein gutes, konstantes Rennen, ehe das Asthma sie zum Aufgeben zwang. Nach dieser Enttäuschung wird sie nun mit dem Stanserhornberglauf etwas Abstand von der Bahn nehmen, bevor sie sich in den Sommerferien in St. Moritz auf die Nachwuchs-SM im Herbst vorbereiten wird.

Für Julia Niederberger bot die Aktiv-SM eine letzte Chance, sich für die U23-Europameisterschaften zu qualifizieren. Dafür musste sie ihre persönliche Bestleistung über die Bahnrunde um gut eine Zehntelsekunde verbessern. In ihrem 400-m-Vorlauf unterbot sie in 54.96 s die geforderte Limite um vier Hundertstelsekunden. Einen Tag später im Final bestätigte sie ihre gute Form in 55.16 s und erreichte den fünften Schlussrang.

Die Teamkollegin Sandra Röthlin hatte die U23-EM-Limite im Siebenkampf bereits erreicht. Für sie ging es an der Aktiv-SM darum, diese Limite zu bestätigen und Selbstvertrauen zu tanken. Mit neuen persönlichen Bestleistungen über 100 m Hürden (13.76 s) und 200 m (24.96 s) gelang ihr das sicherlich. Der Weitsprung verlief leider nicht nach Plan und sie verschenkte wichtige Punkte. Im Hinblick auf die U23-EM in zwei Wochen ging sie deshalb im abschliessenden 800-m-Lauf nicht mehr ans Limit. Sandra durfte sich am Ende des Wettkampfs mit 5641 Punkten über die Silbermedaille freuen.

Nicht wunschgemäss verlief der Zehnkampf für Nino Portmann, wobei er in vielen Disziplinen durchaus überzeugte. Nach dem ersten Tag übernachtete er sogar auf dem dritten Zwischenrang. Ihm gelangen über 100 m (10.99 s), 400 m (49.85 s) und im Weitsprung (6.99 m) neue Saisonbestleistungen und über 110 m Hürden (14.94 s) und im Kugelstossen (12.41 m) sogar neue persönliche Bestleistungen. Der Diskus folgte jedoch gar nicht nach Wunsch, nach drei Fehlversuchen gab es schliesslich null Punkte. Er setzte seinen Wettkampf danach trotzdem fort, verletzte sich beim Stabhochsprung aber bei der Lattenüberquerung. Danach musste er seinen Zehnkampf leider aufgeben.



Rahel Blättler



Sandra Röhlin



Julia Niederberger



Nino Portmann



Dino Amstutz, Tim Jakob und Jonas König (von links)

Maël Schürmann



Johnny Russi

Clarissa Schmied

Tim Spichtig

Eline Schelbert



Marilou Krienbühl

Matteo Schwitter (rechts)



SWISS ATHLETICS SPRINT

Ennetbürgen, 30. Juni 2021

Grösstenteils vom Regen verschont, fand in Ennetbürgen am Abend des 30. Juni 2021 der Kantonalfinal des Swiss Athletics Sprints statt. Am Start waren 123 Sprinter/innen zwischen 7 und 15 Jahren. Die glücklichen Sieger/innen jeder Kategorie, ausgenommen diejenigen der Kategorie U10 (W/M 7–9), können sich über eine Qualifikation für den Schweizerfinal in Schaffhausen freuen.

Jasmin Gauch

Mit dem ersten Startschuss wurde der Abend eröffnet und die Vorläufe der jüngsten Athletinnen und Athleten begannen. Die Mädchen und Jungen mit den Jahrgängen 2012, 2013, 2014 und jünger sprinteten über eine Strecke von 50 m. Julia Jakober (W9) war mit einer Zeit von 8.08 s die Schnellste über diese Distanz. Maël Schürmann (M9) kann den Platz als schnellster Junge mit 8.30 s für sich beanspruchen, knapp vor Giorgio Manuali mit 8.36 s. Den ersten Rang erkämpften sich zudem Livia Bösch (W7), Eliah Müller (M7), Mei Blättler (W8) und Nino Wigger (M8).

Die nächsten Rennen fanden über die Distanz von 60 m statt. Mit einer Hundertstelsekunde Vorsprung gewann Clarissa Schmied (W11) vor Vanessa Zieri. Dies gelang ihr mit einer neuen PB. Mit 9.33 s trium-

phierte Nico Christen (M10) ebenfalls mit einer neuen Bestzeit. Bei der Kategorie M11 sprintete Tim Spichtig all seinen Konkurrenten davon und entschied das Rennen für sich. Äusserst mitreissend war das Duell zwischen Niklas Christen (M13) und Maric Dorian, aus welchem Niklas mit einer neuen PB von 8.70 s als Sieger hervorging. Bei den W13 kam Liana Würsch als Erste ins Ziel. Weiter dürfen sich Jara Wurmbrand (W10), Anja Christen (W12) und Moreno Würsch (M12) über den Einzug ins Schweizerfinale freuen.

Über 80 m wurden keine Vorläufe durchgeführt, sondern direkt mit den Finalläufen gestartet. In der Kategorie M15 nutzte Julien Bricka aus Lausanne das Angebot, dass ausserkantonale Jugendliche ausser Konkurrenz als Gäste starten dürfen. Er gewann dieses Rennen auch, jedoch darf Tim Jakob als schnellster Nidwaldner am Schweizerfinal teilnehmen. Sehr spannend war der Zweikampf zwischen Sven Rymann und Oliver Frank (M14), welcher Sven für sich entscheiden konnte. Ein starkes Rennen lief Marilou Krienbühl (W14) mit 10.75 s und auch Alessia Coelho (W15) ging als Siegerin ihrer Kategorie hervor.

Herzliche Gratulation an alle Sprinter/innen sowie ein riesiges Dankeschön an alle Helfer/innen.



U23-EUROPAMEISTERSCHAFTEN

Tallinn, 8. bis 11. Juli 2021

Vom 8. bis 11. Juli 2021 fanden in Tallinn (Estland) die U23-Europameisterschaften statt. Mit dabei waren auch zwei Athletinnen der LA Nidwalden – Julia Niederberger über 400 m und Sandra Röthlin im Siebenkampf.

Sandra und Julia

Ende Mai erhielten wir die Nachricht, dass die U23-EM wegen Quarantänevorschriften nicht wie geplant in Bergen (Norwegen) durchgeführt werden kann. Dies war bereits mitten in der Qualifikationsperiode und die Chancen standen schlecht, so kurzfristig einen neuen Organisator zu finden. Zum Glück erklärte sich aber kurz darauf die estnische Hauptstadt Tallinn bereit, neben der U20-EM auch die U23-EM zu organisieren. Die U20-EM fand eine Woche später vom 15. bis 18. Juli 2021 statt.

Sandra erfüllte die geforderte U23-EM-Limite bereits bei ihrem ersten Siebenkampf in der Saison. Beim Mehrkampfmeeting in Landquart übertraf sie ihre persönliche Bestleistung um 117 Punkte und erreichte so deutlich mit 5770 Punkten die geforderten 5550 Punkte. Julia hingegen musste sich etwas länger gedulden. Bei ihrem ersten 400 m der Saison lief sie eine Zeit von 55.33 s. Von Rennen zu Rennen konnte sie sich immer etwas steigern und ihre Zeit bis auf 55.13 s verbessern. Erst an der Aktiv-SM konnte sie dann mit 54.96 s die geforderte Limite von 55.00 s unterbieten. Umso grösser war dann die Freude, als sie für den 400 m und die 4×400-m-Staffel selektioniert wurde.

An der U23-EM ging es für Julia direkt am Donnerstagsmorgen los mit den 400-m-Vorläufen. Für sie war es der erste Start im Schweizer Dress an einem internationalen Grossanlass. Julia teilte das Rennen gut ein und konnte mit einer Zeit von 54.96 s ihre PB egalisieren. Für das Weiterkommen reichte es leider nicht, jedoch wurde sie mit vielen wertvollen Erfahrungen belohnt. Am Sonntag war Julia noch als Ersatzläuferin bei der 4×400-m-Staffel dabei. Hier kam sie leider zu keinem Einsatz, feuerte das Team aber kräftig vom Streckenrand aus an.

Für Sandra war es bereits die vierte Teilnahme an einem internationalen Grossanlass. Auch für sie begann der Wettkampf am Donnerstagsmorgen. 14.09 s über 100 m Hürden war nicht der erhoffte Start für sie. Ein extrem guter Start neben der Topfavoritin Adrianna Sulek liess sie bei der dritten Hürde etwas zu nahe heran laufen, was ein Tempoverlust zur Folge hatte. Auch mit 1.63 m gelang Sandra der Hochsprung nicht ganz nach Wunsch. Es folgten 12.77 m im Kugelstossen. Auch hier nicht ganz das, was sie sich erhofft hatte. Mit 25.12 s schloss Sandra den ersten Tag erfreulich ab. Am Freitagmorgen ging es dann weiter mit 5.63 m im Weitsprung. Leider verletzte sie sich beim Einspringen am Becken und konnte so nicht ihre Topleistung abrufen. Danach folgten gute 40.68 m im Speerwurf. Den U23-EM-Mehrkampf beendete Sandra versöhnlich mit einer neuen Bestleistung über 800 m (2.15.95). Mit 5622 Punkten erreichte sie den guten elften Rang. Zur Top Ten fehlten lediglich 16 Punkte.



SAISONBERICHT

VON NAVID KERBER

Nachdem ich die vergangenen beiden Outdoor-Saisons aufgrund von Verletzungen fast komplett verpasst hatte, konnte ich dieses Frühjahr endlich einmal wieder ohne Beschwerden trainieren. Dies lag sicherlich auch daran, dass ich das Kräftigungs- und Stabilisationstraining fest in meinen Trainingsplan integrierte, um nicht erneut vom Verletzungspech heimgesucht zu werden. Bekanntlich mussten wir alle aber sehr lange warten, bis endlich wieder die ersten Wettkämpfe auf der Bahn stattfinden durften. Entsprechend freute ich mich jedoch, als anfangs Mai dann schrittweise Lockerungen eintraten und wir Athletinnen und Athleten die Nagelschuhe wieder schnüren durften. Zum Auftakt der Freiluftsaison wollte ich einen ersten Schnelligkeitstest absolvieren und ging über die 300 m in Baden an den Start, wo ich mit 36.25 s meine Erwartungen gleich deutlich übertraf. Dieser Wettkampf gab mir viel Zuversicht für die anstehenden Mittelstrecken-Bewerbe. Bereits weniger als eine Woche später stand nämlich das traditionelle Nationale Auffahrtsmeeting in Langenthal auf dem Programm. Ich startete hier über die 1000 m und lief dabei in einem Rennen gegen die besten Läufer der Schweiz, was mich natürlich motivierte. Der Lauf fühlte sich super an, was sich nicht zuletzt auch im sechsten Schlussrang und einer deutlichen neuen persönlichen Bestleistung von 2:27.45 widerspiegelte. Die Form schien also definitiv zu stimmen. Doch ausruhen konnte ich mich nicht, denn mit dem Pfingstmeeting in Basel folgte gleich ein nächster Wettkampf auf hohem Niveau. Über die 1500 m konnte ich dort dank einer schnellen Schlussrunde in 3:58.36 endlich die magische Schallmauer von vier Minuten durchbrechen, obwohl das Rennen eigentlich nicht optimal verlief. Zum Abschluss dieses ersten Wettkampfblockes ging ich dann in Meilen noch über die 800 m an den Start, um in jeder Mittelstrecken-Disziplin ein Resultat zu haben. Mit einer Zeit von 1:52.89 steigerte ich nicht nur meine bestehende persönliche Bestleistung um beinahe fünf Sekunden, sondern verpasste die Limite für die U20-Europameisterschaften

in Tallinn (Estland) um nur gerade etwas weniger als zwei Sekunden (1:51.00). Wie bereits erwähnt, bildete das Meeting in Meilen den Schlusspunkt eines ersten Wettkampfblockes, nach welchem ich mich wieder zurück ins Training begab, um auch für die späteren Wettkämpfe der Saison gerüstet zu sein. Dabei legten wir den Fokus im Training vermehrt auf die 800 m. Würde ich mit einer etwas spezifischeren Vorbereitung die Limite für die Europameisterschaften vielleicht doch noch unterbieten?

Nach dieser intensiveren Trainingsphase wollte ich am Abendmeeting in Thun meine Form testen und die angesprochene Limite angreifen. Leider hatte ich an diesem Tag jedoch nicht die gewünschten Beine und auch die äusseren Bedingungen mitten in den Maturaprüfungen erschwerten es, meine maximale Leistung abrufen zu können. Ich gab die Hoffnung jedoch nicht auf und wollte es ein letztes Mal probieren. Dafür reiste ich am 4. Juli 2021 extra an ein Leichtathletik-Meeting in Deutschland (Waiblingen). Ich freute mich sehr auf das Rennen, schliesslich fühlte ich mich sehr gut und auch das Wetter spielte mit. Und nicht zuletzt verlief dann auch das Rennen optimal: 700 m lang konnte ich im Windschatten eines Kontrahenten laufen, bevor ich ihn auf der Zielgerade überspurtete und in 1:50.65 tatsächlich das beinahe Unmögliche erreichte. Ich hatte soeben die EM-Limite unterboten! Und das wirklich auf den letzten «Drücker». Bereits einen Tag später erhielt ich den definitiven Selektionsentscheid. Der Reise nach Tallinn steht nichts mehr im Weg...

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

Mehr vom Leben



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



Nidwaldner
Kantonalbank

WIR BEWEGEN
DIE SCHWEIZ.



MIT ELEF® TREPPEN
GEHT ES AUFWÄRTS.

GERADE. GEWENDELT. FALTTREPPEN.

ms-element.ch

Modular. Schnell. Individuell.

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



MÜLLER-STEINAG
ELEMENT AG

BELOHNE DICH UND UNSEREN VEREIN

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



So einfach geht's:

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



CONCORDIA
Dir vertraue ich

Wichtig zu wissen:

- Je mehr Registrationsen wir erreichen, desto mehr Beiträge erhalten wir.
- Die CONCORDIA wird dich kontaktieren und dir unverbindlich aufzeigen, wie du profitieren kannst.

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

A 92 D 01

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

RUAG

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

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