

SPRINT

Vereinsmagazin der LA Nidwalden

Ausgabe 1/2024



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Ausrüster



Sportförderung



Printpartner





**Gewinner fokussieren auf ihr Ziel.
Verlierer fokussieren auf Gewinner.**

**WRS wünscht allen einen guten
Fokus
für diese Saison!**



3 Millionen Tonnen
bewegen unsere Lokomotiven
gemeinsam pro Jahr.



Tag & Nacht
für Sie und
Ihre Güter im Einsatz.



Rund 100 Mitarbeitende
sind zurzeit bei WRS beschäftigt.



Unser Familienbetrieb
entscheidet schnell, flexibel
und kundenorientiert.

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

WRS Widmer Rail Services AG, Emmetterstrasse 3, 6375 Beckenried

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

INHALTSVERZEICHNIS

Ausgabe 1/2024

- 04** Vereinsversammlung
- 05** Ausscheidung UBS Kids Cup Team
- 06** Erfolgreiche Teilnahme am Zürcher Silvesterlauf
- 08** Einblick in die Spitzensport-Rekrutenschule
- 10** Shirin Kerber mit Topleistung an der Cross-EM
- 12** Zwei Innerschweizer Crossmeister
- 14** Athletenportrait Julia Jacober
- 15** Hallenmeeting
- 16** Ausscheidung UBS Kids Cup Team
- 18** Athletenportrait Aina Näpflin
- 19** Rückblick auf Wettkampfwochenende im In- und Ausland
- 20** Lozärner Cross
- 22** Hallen-SM Aktive
- 24** Hallen-SM Nachwuchs
- 26** Regionalfinal UBS Kids Cup Team
- 28** Zwei Medaillen für die LA Nidwalden an der Cross-SM
- 30** Medaille für die LA Nidwalden am Schweizerfinal des UBS Kids Cup Team
- 31** Athletenportrait Enrico Bolzli
- 32** 47. Obwaldner Schüler- und Volkscross
- 34** Laufgruppe mit guten Resultaten
- 36** Quer durch Zug
- 38** Skiweekend Bannalp
- 40** Trainingslager Tenero
- 42** Athletenportrait Raphael Rohr

IMPRESSUM

Redaktionsteam

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

Redaktionsschluss Sprint 2/2024

31. Juli 2024

Druck

ABC Print – Die Stadtdruckerei, Luzern

Auflage

340 Exemplare

VEREINSVERSAMMLUNG

Stansstad, 24. November 2023





AUSSCHIEDUNG UBS KIDS CUP TEAM

Eschenbach, 26. November 2023

Nachdem wir uns bereits um 7 Uhr in Eschenbach trafen und uns einwärmten, war die Halle schon randvoll mit Teilnehmer/innen und Zuschauer/innen. Die Nervosität stieg an und bei den ersten Disziplinen waren die U10 wie auch die U12 an der Reihe. Wir vertraten unseren Verein am Morgen mit fünf verschiedenen Teams. Nachdem jedes Team zwei Disziplinen absolviert hatte, wurde der Biathlon und anschliessend auch noch der Teamcross aufgestellt. Es waren die ganze Zeit äusserst spannende Kopf-an-Kopf-Rennen. Glücklicherweise konnten sich das U10-Mixed-Team 1 und das U12-Girls-Team, welche beide tolle Dritte wurden und sich somit für den Regionalfinal in Willisau quali-

fizierten! Zusätzlich klassierte sich das U10-Mixed-Team 2 auf dem vierten Rang und verpasste somit das Podest leider hauchdünn. Das U10-Girls-Team und das U12-Boys-Team klassierten sich beide im Mittelfeld und erreichten jeweils mit Rang sieben einen Top-Ten-Platz. Am Nachmittag wurde es beim U14-Mixed-Team noch einmal extrem knapp. Das Team landete ebenfalls auf dem dritten Rang und qualifizierte sich auch für den Regionalfinal. Wir konnten diesen erfolgreichen Tag somit mit dem Gewinn von drei Bronzemedailles abschliessen. Jetzt heisst es diesen drei Teams am Regionalfinal die Daumen drücken.

Niklas Christen



ERFOLGREICHE TEILNAHME **AM ZÜRCHER SILVESTERLAUF**

Zürich, 10. Dezember 2023

Am 10. Dezember 2023 nahmen fünf Läuferinnen der LA Nidwalden am Zürcher Silvesterlauf teil und erzielten herausragende Leistungen. Das Wetter präsentierte sich von seiner besten Seite, ohne Regen oder Schnee und mit angenehmen Temperaturen, was die Laufbedingungen perfekt machte.

Nicole Niederberger und Samira Odermatt

In der Kategorie U10 erreichte Gianna Würsch den ausgezeichneten 36. Rang mit einer Zeit von 6.57 min über die 1.5-Kilometer-Distanz. Salome Fässler platzierte sich auf dem guten 67. Rang in einem sehr grossen Starterfeld derselben Kategorie. Beide berichteten, dass das Rennen trotz vieler Stürze und einer rutschigen Strecke sehr cool war. Glücklicherweise hatten Gianna und Salome keinen Sturz.

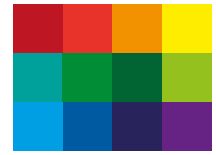
Die F20-Kategorie brachte ebenfalls ein hervorragendes Resultat hervor. Elvira Keiser erkämpfte sich den vierten Rang in ihrer Altersgruppe und den achten Gesamtrang mit einer beeindruckenden Zeit von 32.35 min über die 8.5-Kilometer-Distanz.

Das Duo Nicole Niederberger und Samira Odermatt stellte ihre Teamarbeit in der Kategorie Duo Frau/Frau unter Beweis. In dieser Kategorie wird abwechselungsweise eine Runde von etwa 1.3 Kilometer gelaufen. Insgesamt werden so fünf Runden absolviert. Mit einer Zeit von 24.37 min über die 6.3-Kilometer-Distanz sicherten sie sich den 22. Rang.

Herzlichen Glückwunsch an alle Athletinnen von der LA Nidwalden zu ihren tollen Leistungen beim Zürcher Silvesterlauf 2023.



**ABC
PRINT**
Die Stadtdruckerei.



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

abcprint.ch

Marcel Stöckli – Ihr Berater für farbigen Druck.

ABC Print GmbH Hirschmattstrasse 42 6003 Luzern 041 210 91 31 info@abcprint.ch

 myclimate
Shape our future





EINBLICK IN DIE SPITZENSORT- REKRUTENSCHULE

Mittlerweile habe ich fast die Hälfte meiner Rekrutenschule in Magglingen absolviert. Immer wieder werde ich gefragt, wie denn eigentlich unser Alltag in der Spitzensport-RS so aussieht. Gerne gebe ich dazu ein paar Einblicke...

Julia Niederberger

Die ersten 3 Wochen der Spitzensport-RS standen ganz im Zeichen der militärischen Grundausbildung. Wir fassten unsere Tarnanzüge und wurden mit den militärischen Umgangsformen vertraut gemacht. Unser Tag startete jeweils mit dem Antrittsverlesen und dem Singen der Nationalhymne, danach standen zum Beispiel Zugschule, Sanitäts- oder Fahrausbildung auf dem Programm. Dies alles jedoch in einer sehr abgeschwächten Form verglichen mit einer normalen Rekrutenschule, da wir nebenbei noch Zeit für unser Training hatten. Am Ende der Grundausbildung durfte auch ein Marsch mit Biwak im Wald nicht fehlen.

Während den Wochen 4 bis 8 standen neben dem individuellen Training verschiedene Ausbildungsblöcke auf dem Programm. Wir erhielten Inputs in Bereichen wie Sponsoring, Social Media, Ernährung, Regeneration, Mentaltraining, Englisch etc. und absolvierten ein Medien- und Kommunikationstraining. Wir konnten sehr viel von den verschiedenen Fachpersonen profitieren, aber auch der Austausch mit den anderen Sportler/innen aus verschiedenen Sportarten war äusserst spannend.

In den Wochen 9 bis 18 können wir uns nun ganz auf unser Training fokussieren. Ich werde zum Beispiel zwei Wochen mit dem Langsprint-Nationalkader in Teneriffa trainieren und anschliessend mehrere Hallenwettkämpfe im In- und Ausland bestreiten. Während der ganzen RS steht uns die Infrastruktur des BASPO zur Verfügung und ich kann dank der Indoor-Rundbahn in Magglingen von optimalen Trainingsbedingungen profitieren.



SHIRIN KERBER MIT TOPLEISTUNG AN DER CROSS-EM

Brüssel, 10. Dezember 2023

An der Cross-EM in Brüssel überzeugte Shirin Kerber bei den U20 mit dem sechsten Rang und klassierte sich damit mitten in der europäischen Cross-Spitze.

Franz Hess und Daniel Blättler

Shirin startete zusammen mit ihren Teamkolleginnen Fabienne Müller, Nina Villiger und Gioana Lopizzo über fünf Kilometer und durfte sich als beste Schweizerin des Wettkampfs feiern lassen. Zwischenzeitlich lag die 17-Jährige auf den Rängen 24, 15 und 9, bevor sie mit einem schnellen letzten Kilometer noch auf Rang 6 vorstossen konnte. Damit bestätigte die EYOF-Gewinnerin ihre starke Form auch im Crosslauf. In der Teamwertung wurden die Schweizerinnen gute Achte.

Shirin berichtet nachfolgend gleich selber von ihrem Einsatz: Am Freitag, 8. Dezember 2023 reiste eine kleine Delegation von 17 Schweizer Läufer/innen gemeinsam nach Brüssel für die diesjährigen Cross-Europameisterschaften. Für mich war es nun schon der zweite Grossanlass in dieser Disziplin, den ich miterleben durfte. Da ich mich dieses Jahr schon ein paar Wochen früher mit dem Streckenprofil befasst hatte, fühlte ich mich vorbereitet, doch mit dem, was wir am Samstag auf der Streckenbesichtigung in Brüssel vorfanden, hatte ich wirklich nicht gerechnet. Der Boden war so tief, dass sogar die 18-mm-Nägel fast zu kurz waren, denn es hatte in den vergangenen Wochen permanent geregnet. Da ich mich aber schon zwei Wochen zuvor an den Deutschen Meisterschaften einigermaßen gut im «Matsch» zurechtgefunden

hatte, war ich sehr zuversichtlich und freute mich auf das Rennen (meine weissen Schuhe taten mir aber etwas leid). Für das Rennen wählte ich eine für mich neue Taktik. Ich reihte mich nach dem Start erst einmal in der hinteren Hälfte ein und wartete ab. Schon nach zehn Metern spürte ich die ersten Dreckspritzer im Gesicht und an den Beinen. Da wir die erste Kategorie waren, fand ich am Rand ab und zu noch einen einigermaßen begehbaren Streifen Gras, weswegen ich immer vom linken zum rechten Ende der Strecke rannte. So konnte ich trotz Umwegen einiges an Kraft sparen, welche ich dann im Endspurt noch zur Verfügung hatte. Insgesamt gelang mir ein ziemlich guter Steigerungslauf. Ich konnte nach und nach immer wieder Gegnerinnen überholen und mich dann im Endspurt gegen alle in meiner Reichweite durchsetzen. Völlig unerwartet landete ich dann auf dem sechsten Rang. Vor dem Rennen hatte ich mir eine Top-30-Platzierung erhofft. «Belohnt» wurde ich dann damit, dass ich gleich nach dem Zieleinlauf völlig mit Dreck beschmiert in die Dopingkontrolle durfte. Alles in allem kann ich sagen, dass diese Veranstaltung der am besten organisierte Grossanlass war, den ich miterleben durfte, denn wir Athletinnen und Athleten wurden wie VIPs behandelt (mit einer Polizeieskorte durch ganz Brüssel chauffiert).

RANGLISTE

U20 (5000 m)

1. Innes Fitzgerald (Grossbritannien) 18:19 min. Ferner:
6. Shirin Kerber (Schweiz) 19:30 min.
30. Fabienne Müller (Schweiz) 20:13 min.
39. Gioana Lopizzo (Schweiz) 20:26 min.
50. Nina Villiger (Schweiz) 20:42 min.

Teamwertung

1. Grossbritannien (22). Ferner: 8. Schweiz (75).





Mara Stalder



Selina Burch



Sven Marti



Sara Wegmann



ZWEI INNERSCHWEIZER CROSSMEISTER

Gettnau, 27. Januar 2024

Am Samstag, 27. Januar 2024 fanden die Innerschweizer Crossmeisterschaften in Gettnau statt. Im nebelverhangenen, aber schneefreien Gettnau waren insgesamt sechs Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden am Start.

Selina Burch

Gestartet wurde mit den Jüngsten, wobei Sara Wegmann knapp die Top Ten verpasste. Mara Stalder konnte ebenfalls ein sehr starkes Rennen zeigen und lief auf den zweiten Rang bei den U12. Bei den Jungs liefen in der U12-Kategorie mit Ewan Kosmidis und Nick Achermann gleich zwei Athleten in die Top Ten.

Bei den Elite-Läufer/innen durften sich Selina Burch und Sven Marti beide als Innerschweizer Crossmeister 2024 bezeichnen. Selina konnte das Rennen von Beginn weg an der Spitze laufen und feierte einen ungefährdeten Sieg. Sven lief ein einsames Rennen hinter den OL-Läufern und teilte sich seine Reserven gekonnt ein, sodass er den fünften Gesamtrang über die acht Runden hinweg problemlos verteidigen konnte.



JULIA JACOBER

Athletenportrait

Geburtsdatum

9. Juni 2012

Wohnort

Beckenried

Schule/Beruf

Schülerin 6. Klasse

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Gitarre spielen, Snowboarden

Disziplin(en)

Alle, aber am liebsten Sprint, Hürden und Weitsprung

Bei der LA Nidwalden seit

3 Jahren

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Mein Vater hat früher selber schon Leichtathletik betrieben. Darum hat er uns immer wieder davon erzählt, was mich sehr begeistert hat. Er meldete mich eines Tages am «Schnellsten Beckenrieder» an, dort gewann ich per Zufall. Am Abend sagte mein Vater, dass ich ein Talent im Sprint wäre und dass ich ja mal im LA Nidwalden schnuppern könnte. Also bin ich dann gleich schnuppern gegangen und ich hatte einen Riesenspass. Ich wurde aufgenommen und mein Leben hat sich verändert. Ich habe nicht nur die Leichtathletik kennen gelernt, sondern auch meine beste Freundin Sophia.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Ich mag es wenn wir ein intensives Sprinttraining haben.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Eine Banane essen und Lockerungsübungen machen.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Ich will unbedingt in einer Disziplin Olympiasiegerin werden und möglichst viele Kinder zu diesem Sport begeistern.

Welches sind deine Vorbilder? Weshalb?

Ganz klar die Kambundji-Schwester, Julia Niederberger und Shirin Kerber.



HALLENMEETING

Magglingen, 27. und 28. Januar 2024

**Ein Hallenmeeting am Ende der Welt?
So nennt sich der Ort, an dem die grosse
Sporthalle in Magglingen (Biel) steht.**

Anja Christen

Für mich war dieses Meeting zum wiederholten Mal der Einstieg in die Hallensaison. Dementsprechend war ich auch ein wenig nervös. Die Veranstaltung fand über zwei Tage statt, die verschiedenen Disziplinen sind auf diese zwei Tage aufgeteilt. Ich selbst war nur am Sonntag da, aber auch am Samstag wurden grossartige Resultate von Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden erzielt. Angereist sind wir morgens bei kaltem, klarem Wetter. Im Verlauf des Tages wurde es dann aber so warm und sonnig, dass wir auf der Rundbahn, die ausserhalb der Halle liegt, einlaufen konnten und doch noch ein wenig Sonne tanken konnten. In der Halle herrschte immer ziemlicher Trubel und es ist laut. Man hörte von überall Leute, die einander anfeuern und die lauten Schritte von den Athletinnen und Athleten, die auf der blauen Rundbahn rennen. Genau darum musste ich immer aufpassen, dass ich meine Serie nicht verpasste. Das passiert so nämlich sehr schnell. Nichtsdestotrotz starteten wir alle motiviert unseren Wettkampf. Es wurden viele persönliche Bestleistungen erzielt und das Wochenende in Magglingen war ein Erfolg. Ich gratuliere allen Athletinnen und Athleten zu ihren tollen Ergebnissen.

AUSZUG AUS DER RANGLISTE

Julia Niederberger

60 m: 7.53 s (PB), 200 m: 24.02 s

Sereina Liem

60 m: 7.86 s (PB), 60 m Hürden: 8.99 s (PB), 200 m: 26.69 s

Michelle Liem

200 m: 24.90 s, 400 m: 55.28 s

Vanessa Feierabend

600 m: 1:33.90 min

Aina Nöpflin

Hochsprung: 1.35 m

Anja Christen

60 m Hürden: 9.64 s (PB), Weitsprung: 4.87 m

Leah Würsch

Kugelstossen: 8.16 m, Weitsprung: 3.85 m

Nino Portmann

60 m Hürden: 8.65 s, Stabhochsprung: 3.90 m,
Weitsprung: 6.59 m

Navid Kerber

800 m: 1:51.52 min

André Briker

60 m: 7.66 s, Weitsprung: 5.42 m

Sven Rymann

60 m Hürden: 8.12 s (PB), Weitsprung: 6.39 m (PB)



AUSSCHIEDUNG UBS KIDS CUP TEAM

Luzern, 28. Januar 2024

Am Sonntag, 28. Januar 2024 fand die Ausscheidung des UBS Kids Cup Team in der Sporthalle Maihof in Luzern statt. Die Teilnehmer/innen der LA Nidwalden lieferten einen erfolgreichen Wettkampf ab.

Kristina Djordjic

Beim UBS Kids Cup Team misst man sich in vier Disziplinen – bei den U16 sind dies Stabweitsprung, Risikosprint, Biathlon und im Teamcross. Bei den Mädchen mit dem Jahrgang 2010 hatte das Team am Anfang Schwierigkeiten beim Risikosprint, doch dann wurden sie immer besser und schafften es mit guten 14 Punkten auf den dritten Rang. Damit haben sie sich erfolgreich für das Regionalfinal in Willisau qualifiziert, welches am 2. März stattfindet.

Die U16-Mixed-Gruppe mit den Jahrgängen 2010 und 2009 haben es mit guten 17 Punkten auf den fünften Rang geschafft. Sie hatten Schwierigkeiten

beim Stabweitsprung, doch sie haben nie aufgegeben und am Schluss wurde es ganz knapp. Die U14-Mixed-Gruppe mit den Jahrgängen 2011 und 2012 hat es mit 26 Punkten auf den sechsten Rang geschafft – hier ist allerdings bereits ein Team in Eschenbach für den Regionalfinal qualifiziert.

Die jüngeren Jahrgänge waren am Nachmittag am Start – auch hier waren bereits zwei Teams qualifiziert. Die zwei U12-Mixed-Gruppen starteten in den Disziplinen Risikosprint, Weitsprung, Biathlon und Teamcross. Die Teams lieferten sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen und das erste Team hatte schlussendlich als Sechste die Nase vorn.

Bei den U10 Mädchen mit den Jahrgängen 2015 und 2016 erreichte das Team mit 27 Punkten den siebten Rang. Die U10-Mixed-Gruppe wurde mit 14 Punkten gute Vierte.

Herzliche Gratulation an alle Teilnehmer/innen!





AINA NÖPFLIN

Athletenportrait

Geburtsdatum

10. Juli 2008

Wohnort

Buochs

Schule/Beruf

Kollegenschülerin

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Reiten, Musik, Zeichnen

Disziplin(en)

Hochsprung

Bei der LA Nidwalden seit

2016

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Als ich in der zweiten Klasse war, durfte ich mir zwei Hobbys aussuchen. Nach einem Schnuppertraining habe ich mich für Leichtathletik entschieden.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Das kommt sehr auf die Jahreszeit und Wettkämpfe an. Im Frühling/Sommer, wenn wir draussen trainieren, mag ich die Techniktrainings sehr gerne. Im Winter, wenn das Training in der Halle stattfindet, mache ich am liebsten Krafttrainings.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Nach dem Einwärmen höre ich oft noch zur Motivation oder Beruhigung Musik.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Weiterhin Spass haben und mich verbessern.

Welches sind deine Vorbilder? Weshalb?

Alle, die Spass am Sport haben und nicht aufgeben.



RÜCKBLICK AUF WETTKAMPFWOCHENENDE IM IN- UND AUSLAND

MEHRKAMPF-SM, 3./4. FEBRUAR 2024

Am Samstag startete Nino Portmann mit soliden 7.01 s über 60 m in den Wettkampf. Gefolgt vom Weitsprung, wo er mit einer Weite von 6.90 m nicht an seine persönliche Bestleistung herankam. Anschliessend absolvierte er das Kugelstossen mit 13.23 m und zum Abschluss des ersten Tages überquerte er 1.77 m im Hochsprung.

Der zweite Tag des Siebenkampfes wurde mit den 60 m Hürden eröffnet. In starken 8.43 s lief Nino die drittbeste Zeit. Nach den übersprungenen 4.00 m im Stabhochsprung ging es an den abschliessenden 1000 m. Mit einer Zeit von 2:54.40 min sicherte er sich mit einer Gesamtpunktzahl von 5166 den Bronzeplatz an den Mehrkampf-Schweizermeisterschaften 2024.

MEETING METZ, 3. FEBRUAR 2024

Während Nino am Samstag in Magglingen den ersten Wettkampftag absolvierte, waren Julia Niederberger, Michelle Liem und Navid Kerber in Metz (Frankreich) am Start.

Michelle ist in der ersten Serie mit Konkurrentinnen gelaufen, gegen die sie davor noch nie angetreten ist. Diese Erfahrung machen zu können war sehr wertvoll, die Zeit war damit an zweiter Stelle.

Julia lief in der letzten Serie gegen die Weltrekordhalterin Femke Bol. Mit einer Zeit von 52.96 s blieb sie das erste Mal in dieser Saison unter der 53-Sekunden-Marke und stellte somit eine neue Schweizer Saisonbestleistung auf.

Navid trat über die 600 m an, das zweitletzte Rennen des Abends. Das Feld war mit starken Athleten besetzt, die alle sehr schnell gestartet sind. Navid ging das Risiko ein und versuchte das Tempo der Konkurrenten mitzuhalten, dafür kam aber die Rechnung auf den letzten 200 m. Jedoch stellte er mit einer Zeit von 1:18.95 min doch noch eine persönliche Bestleistung auf.

Selina Odermatt



Emilia Imboden



Amaro Achermann



Ranja Bodenmüller



Yann Baumgartner



Leandra Christen



Mara Stalder, Samira Odermatt und Louis Schürmann



Sophia Langenstein



Nick Achermann



Shirin Kerber



Louis Schürmann



Mara Stalder



LOZÄRNER CROSS

Luzern, 17. Februar 2024

Am 17. Februar 2024 fand der 8. Lozärner Cross statt. Die Bedingungen waren optimal, denn obwohl die Sonne sich nicht zeigte, herrschte eine angenehme Wärme für diese Jahreszeit. Zudem blieb es trocken, wodurch die Strecke nicht zu matschig wurde.

Ranja Bodenmüller

Die LA Nidwalden war stark vertreten und ihre Teilnehmer/innen zeigten bemerkenswerte Leistungen. Gleich drei Athletinnen und Athleten sicherten sich den ersten Rang in ihren Kategorien: Mara Stalder dominierte bei den U12w, Shirin Kerber beeindruckte mit einem herausragenden Vorsprung von 40 Sekunden in der Kategorie U20w, während Sven Marti bei den Master Männern triumphierte. Auch Louis Schürmann konnte sich als Zweiter bei den U10m über einen Podestplatz freuen.

Die weiteren Teilnehmer/innen der LA Nidwalden zeigten ebenfalls bemerkenswerte Leistungen. Leandra Christen (U10w) eroberte den achten Rang, Emilia Imboden (U10w) erreichte den 19. Rang, Amaro Achermann (U10m) verpasste das Podest knapp und belegte den vierten Rang und Jan Habermacher (U10m) landete auf dem siebten Rang. Leya Blättler (U12w) sicherte sich den 20. Rang, Nick Achermann (U12m) holte den 12. Rang, Raphael Rohr (U12m) erzielte Rang 16 und Yann Baumgartner (U12m) belegte den 17. Rang. Sophia Langenstein (U14w) erreichte den achten Rang und Ranja Bodenmüller (U20w) sicherte sich den 15. Rang.



HALLEN-SM AKTIVE

St. Gallen, 17. und 18. Februar 2024

Am Wochenende des 17. und 18. Februars 2024 fand die Hallen-SM der Aktiven in St. Gallen statt. Vier Athletinnen und Athleten starteten für die LA Nidwalden und konnten sich mit den Besten der Schweiz messen. Es wurden viele neue Erfahrungen und Saisonbestleistungen gesammelt.

Leah Würsch

Vanessa Feierabend war eine der Jüngsten, die an diesem Wettkampf angetreten ist. Dennoch konnte sie über 800 m einen sehr guten Lauf zeigen und verpasste mit einer Zeit von 2.15.77 min den Finalinzug nur um einen Rang. Durch diesen Start bei den Aktiven konnte sie viele Erfahrungen sammeln. Vanessa kann sehr stolz auf ihre Leistung sein, da es ihre erste SM-Teilnahme bei den Aktiven war und das Feld über die 800 m der Frauen enorm stark war.

Für Navid Kerber stand am Samstag ebenfalls der 800 m auf dem Programm. Den Vorlauf, der am Samstag stattfand, meisterte er ohne grosse Probleme. Im Voraus war Navid bereits klar, dass der Finallauf ein unglaublicher Kampf werden wird. Dem war auch so. Es wurde sehr viel gerempelt und dabei verlor er wertvolle Energie. Dennoch konnte er sich mit einer Zeit von 1.55.42 min über den sechsten Rang freuen. Er selbst sagte, er sei nicht ganz zufrieden darüber, dass er nicht seine beste Performance zeigen konnte.

Michelle Liem trat gleich in zwei Disziplinen an, nämlich über 200 m sowie über 400 m. Für sie stand zuerst der 400 m auf dem Programm. Den Vorlauf meisterte sie souverän mit einer Spitzenzeit von 55.30 s. Da sie nächste Woche zusätzlich noch bei der Nachwuchs-SM über 200 m und 400 m starten wird, hat sie aber auf den B-Finallauf über 400 m verzichtet und ist stattdessen am Sonntag über 200 m gestartet. Es lief im Vorlauf ebenfalls sehr gut, sie durfte sich mit 24.84 s über eine neue Saisonbestleistung freuen. Am Sonntagnachmittag stand für sie zum Schluss noch der Finallauf über 200 m an. Unglücklicherweise machte Michelle einen Fehlstart und wurde daraufhin disqualifiziert.

Julia Niederberger startete ebenfalls über 200 m. Auf einen Start in ihrer Hauptdisziplin, den 400 m, verzichtete sie aufgrund der vorherigen internationalen Teilnahmen. Den Vorlauf meisterte sie ohne Probleme und konnte ihre Saisonbestleistung auf 23.98 s senken. Im Final zeigte sie mit genau 24.00 s einen sehr starken Lauf und durfte mit einer Bronzemedaille im Gepäck nach Hause fahren.

Herzliche Gratulation an alle Teilnehmer/innen zu ihren grossartigen Leistungen!



Vanessa Feierabend



Julia Niederberger



Michelle Liem



Navid Kerber



Michelle Liem



Sven Rymann



Sven Rymann



Sereina Liem



Vanessa Feierabend



Vanessa Feierabend



Michelle Liem (Mitte)



HALLEN-SM NACHWUCHS

Magglingen, 24. und 25. Februar 2024

Am 24. und 25. Februar 2024 fanden die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften in Magglingen statt. Mit beeindruckenden Leistungen sicherten sich die Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden insgesamt fünf Medaillen.

Michelle Liem

Michelle Liem sicherte sich in der U20-Kategorie den Schweizermeistertitel im 400-Meter-Lauf mit einer Saisonbestzeit von 55.15 Sekunden. Doch damit nicht genug, denn sie erkämpfte sich auch die Bronzemedaille im 200-Meter-Lauf mit einer persönlichen Bestleistung von 24.52 Sekunden.

Ebenfalls herausragend waren die Leistungen von Sven Rymann in der U18-Kategorie. Sven holte sich mit einer Zeit von 8.01 Sekunden die Silbermedaille über 60 Meter Hürden. Ebenfalls eine beeindruckende Leistung zeigte er im Weitsprung und landete mit einer Weite von 6.89 Meter auf dem dritten Rang.

Vanessa Feierabend präsentierte sich ebenfalls in Topform und sicherte sich in der U18-Kategorie die Silbermedaille über 1000 Meter. Mit einer persönlichen Bestzeit von 2:50.33 Minuten landete sie nicht nur auf dem zweiten Rang, sondern sicherte sich auch den momentan dritten Rang in der U18-Weltbestenliste über 1000 Meter.

Auch Sereina Liem konnte in der U18-Kategorie persönliche Bestleistungen erzielen. Mit 7.80 Sekunden über 60 Meter, 26.16 Sekunden über 200 Meter und 9.07 Sekunden über 60 Meter Hürden zeigte sie beeindruckende Leistungen.



REGIONALFINAL

UBS KIDS CUP TEAM

Willisau, 2. März 2024

Vier Teams der LA Nidwalden starteten am Regionalfinal des UBS Kids Cup Team in Willisau.

Clarissa Schmied

Das Team der U16 musste schon früh am Morgen bereit sein. Sie zeigten beim Stabweitsprung und Risikosprint genau die gleichen Ergebnisse wie bei der Ausscheidung. Ihnen lief der Regionalfinal leider nicht wie gewünscht. Die U14 überzeugten in der Sprung-Challenge und erreichten am Schluss den sechsten Rang. Den U12 erging es ähnlich wie den U14, aber es geht nicht (nur) darum, zu gewinnen, sondern auch darum, Spass zu haben. Den Jüngsten (U10) lief es besonders gut, sie gewannen den Regionalfinal mit drei Punkten Vorsprung und qualifizierten sich somit für den Schweizerfinal! Sie erzielten bei allen Disziplinen Top-Resultate. Wir sind stolz auf alle Teilnehmer/innen!







Vanessa Feierabend



Shirin Kerber (Mitte)



Sven Marti (links)



Shirin Kerber



ZWEI MEDAILLEN FÜR DIE LA NIDWALDEN AN DER CROSS-SM

Moghegno, 2. März 2024

Am vergangenen Wochenende fand die Cross-SM in Moghegno statt, begleitet von unangenehmem Regen und kaltem Wetter. Dies verwandelte die Strecke in eine schlammige, wassergetränkte Herausforderung. Trotz diesen widrigen Bedingungen erzielten die Athletinnen und Athleten von der LA Nidwalden beeindruckende Ergebnisse.

Vanessa Feierabend

Sven Marti brillierte mit einer hervorragenden Leistung, indem er die sechs Kilometer in erstaunlichen 20 Minuten und 54 Sekunden bewältigte und sich somit die Silbermedaille bei den Senioren sicherte.

Ebenso eindrucksvoll war das Rennen von Shirin Kerber, die erneut ihre Dominanz zeigte und bei den U20 Frauen mit beträchtlichem Vorsprung über die Ziellinie lief. Mit diesem Resultat konnte sie sich erneut zur Schweizermeisterin krönen.

Vanessa Feierabend erreichte einen guten neunten Rang. Obwohl sie bis zur Hälfte des Rennens mit der Spitzengruppe mithalten konnte, erwies sich die 4.5-Kilometer-Distanz als zu lang und sie musste die anderen ziehen lassen.

Diese herausragenden Ergebnisse lassen uns auf ein erfolgreiches Läufer-Wochenende zurückblicken und wecken Vorfreude auf die bevorstehende Sommersaison.



MEDAILLE FÜR DIE LA NIDWALDEN AM SCHWEIZERFINAL DES UBS KIDS CUP TEAM

Zürich, 23. März 2024

Am 23. März 2024 durfte das U10-Mixed-Team mit Noah, Louis, Aaron, Leandra, Jasmin und Emilia mit Trainerin Kathrin einen spannenden UBS-Kids-Cup-Team-Schweizerfinal in der Saalsporthalle in Zürich erleben.

Kathrin Christen

Dreizehn Teams waren in dieser Kategorie am Start. Nach einer lockeren Aufwärmrunde auf der Allmend startete das Team motiviert, konzentriert und etwas nervös in den Wettkampf. Mit dabei das in rot gekleidete Maskottchen, der grosse Teddy. Bei der ersten Disziplin, dem Weltklasse-Zürich-Sprung, sammelte das Team gleich die zweitbeste Punktzahl. Auch beim Goldsprint erreichte das Team eine gute Zeit, ein Stabverlust bescherte ihnen leider ein paar Strafsekunden. Nur noch sensationelle zwei der ursprünglich fünfzehn Hüteli standen nach dem Biathlon noch auf dem Abwurfbänkli, kein anderes Team dieser Kategorie warf derart erfolgreich. In Sachen Anzahl Runden waren aber

Teams mit etwas mehr Ausdauer am Start. Gespannt wurde nach drei Disziplinen auf das Zwischenergebnis geschaut. Das Team der LA Nidwalden belegte vor dem Teamcross Rang fünf. Kathrin war optimistisch, dass es für eine Medaille reichen könnte – sie wusste, wozu das schnelle Team im Cross fähig sein würde. Und so war es dann auch: Noah sicherte sich gleich auf der ersten Runde einen Top-Rang, sodass Jasmin in der nächsten Runde weiter nach vorne rücken konnte. Kurze Zeit platzierte sich Aaron sogar zuvorderst! Leider waren die folgenden Stabübergaben nicht ganz optimal, da Athleten im Weg standen. Es war unheimlich spannend und Emilia und Leandra schafften es immer wieder Ränge gut zu machen. Zum Schluss sprintete Louis als toller Dritter ins Ziel. Bei der Rangverkündigung jubelte Kathrin mit den Kids, als das Team der LA Nidwalden als Drittplatzierte aufs Podest gerufen wurde. Die Überraschung war geglückt. Das Team bekam von Simon Ehammer persönlich die Medaillen überreicht. Es war ein tolles Erlebnis für alle.



ENRICO BOLZLI

Athletenportrait

Geburtsdatum

15. März 2000

Wohnort

Oberdorf

Schule/Beruf

Flugzeugspengler

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Fitness, Fussball, Volleyball,
Kochen und Grillieren

Disziplin(en)

Langstreckenlauf

Bei der LA Nidwalden seit

Januar 2024

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Ich bin in einer sportlichen Familie aufgewachsen und Sport war für mich immer ein Teil meines Lebens. Jedoch habe ich erst vor etwa drei Jahren mit dem Laufsport angefangen und als ich dann den Fortschritt sah, fing ich an mich für einen Marathon vorzubereiten und dieser kam deutlich besser heraus als erwartet.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Alleine: Ein Long Run um den Hallwiler- oder Sarnersee.
In der Gruppe: Intervalls.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Ich bete, dass ich mit Freude über die Ziellinie laufen kann.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Ich finde es immer toll, wenn ich auf der Rangliste nicht scrollen muss, um meinen Namen zu finden.

Welches sind deine Vorbilder? Weshalb?

Mein grösstes Vorbild ist mein Vater. Wenn er ein Ziel vor Augen hat, gibt er alles, um dieses auch zu erreichen.
In sportlicher Hinsicht ist es Erling Haaland (Fussballspieler) und Lucy Charles-Barcley (Triathletin).





47. OBWALDNER SCHÜLER- UND VOLKSCROSS

Sarnen, 24. März 2024

Am Sonntag, 24. März 2024 starteten insgesamt 332 begeisterte Läufer/innen bei wechselhaftem Aprilwetter in Sarnen. Zehn Läufer/innen vertraten die LA Nidwalden.

Leonie Frank

Der Startschuss erfolgte um 11 Uhr mit den U10w/m, U12w/m und den Piccolinis. Bei den U10w, welche 1000 m absolvierten, waren Luana Filliger, Emilia Imboden, Luana Wigger, Vivienne Abry und Flavia Hug am Start. Luana lief als Beste der Gruppe auf den tollen siebten Rang. Bei den gleichaltrigen Jungs lief Jan Habermacher nach einer ersten Runde im Feld völlig überraschend auf den ersten Rang. Er absolvierte die beiden Runden in einer starken Zeit von 3:44.06 min. Bei den U12w startete Mara Stalder als einzige Athletin. Mara war

am Vortag schon am Quer durch Zug beim dritten Rang des U12-Teams beteiligt und rannte dort die längste Strecke. Dies merkte sie am darauffolgenden Tag noch etwas und musste sich auf der Zielgerade von einer Konkurrentin geschlagen geben.

Die U14w liefen 2000 m – hier durfte die LA Nidwalden einen Doppelsieg feiern: Seraina Hengartner gewann mit einer Zeit von 8:18.50 min. Sie kam rund vierzehn Sekunden vor Sophia Langstein ins Ziel, welche den zweiten Rang mit 8:32.80 min belegte.

Im Hauptrennen der Männer gewann Sven Marti souverän mit über zwei Minuten Vorsprung in einer schnellen Zeit von 20:23.91 min.

Wir gratulieren allen Teilnehmer/innen zu ihren grandiosen Leistungen!



LAUFGRUPPE MIT GUTEN RESULTATEN

Der Schnee ist geschmolzen und die Tage werden wieder länger. Für die Läufer/innen der LA Nidwalden heisst das, dass die Wettkampfsaison 2024 eröffnet ist.

Enrico Bolzli

Am 17. März 2024 fand in Oberriet die Halbmarathon-SM statt. Dieser Herausforderung stellten sich auch Sven Marti und Elvira Keiser. Bei Sven blieb die Uhr bei 1:10.38 h stehen, was nur sieben Sekunden über seiner persönlichen Bestzeit liegt. Elvira nutzte diesen Event als Vorbereitung für den Zürich Marathon und konnte mit 1:26.07 h ebenfalls eine solide Leistung abliefern. Enrico Bolzli startete beim 10-Kilometer-Lauf und konnte mit einer neuen persönlichen Bestzeit (34:32 min) sein LA-Nidwalden-Debüt zelebrieren.

Die Woche danach lief Mesfin Müller beim Badener Limmat-Lauf in seiner Kategorie ganz oben aufs Podest. Er konnte sich mit einer Zeit von 44:43 min auf 13.2 Kilometer den Zweitplatzierten um mehr als eine Minute distanzieren.

Am 24. März 2024 liefen Daniel Blättler und Enrico Bolzli den Stramilano-Halbmarathon in Italien. Da sich beide auf die Marathon-SM in Zürich am 21. April 2024 vorbereiten, nutzten sie diesen Event als Hauptprobe. Trotz eines stockenden und chaotischen Starts der gut 5700 Läufer haben sich die beiden Nidwaldner in Topform gezeigt. Daniel lief eine hervorragende Zeit von 1:17.54 h und Enrico konnte mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:14.10 h die Ziellinie überqueren.

Auch im April stehen verschiedene Läufe auf dem Programm. Wir können uns also auf einen spannenden nächsten Monat freuen!



Mesfin Müller (Mitte) beim Badener Limmat-Lauf



Daniel Blättler und Enrico Bolzli am Stramilano



Sven Marti an der Halbmarathon-SM





QUER DURCH ZUG

23. März 2024

Dreizehn warm gekleidete und motivierte Teams nahmen am 23. März 2024 bei windigem und kühlem Wetter am 80. Quer durch Zug teil. Zusammen mit der LG Unterwalden konnten wir total vier Podestplätze holen und zwar bei den U18w, U16w, U16m und U12mixed.

Dino Amstutz und Daniel Blättler

Bei den U18w hatte Livia Bissig ihren ersten Einsatz für die LA Nidwalden und sogleich schaffte sie die anspruchsvolle Startstrecke mit Bravour. Auch Amy Schläufer als Schlussläuferin lief den dritten Rang souverän nach Hause.

Im Team der U16w waren mit Elina Glatthard, Clarissa Schmied und Cécile Bischoff gleich drei Nidwaldnerinnen am Start. Zusammen mit den beiden Kernserinnen Svenja Röthlin und Mia Aregger, die beide das Trainingslager in Tenero besuchen werden, liefen sie im starken Feld auf den hervorragenden zweiten Rang.

Auch die gleichaltrigen Jungs erreichten zusammen mit Moreno Würsch das Podest.

Den vierten Podestplatz erreichte das Nidwalder U12-Mixed-Team, welches die eigene Serie mit grossem Vorsprung gewann. Delphina Schmied, Nick Achermann, Raphael Rohr, Mara Stalder und Elly Joss erreichten in der Endabrechnung den dritten Rang.

Auf den starken fünften Rang sprintete das Team der U14w, das zweite Team der U16w wurde gute Elfte. Unsere Kleinsten landeten bei den U10mixed auf dem 15. Rang. Das Frauen-Team klassierte sich auf Rang 15 und das Mixed-Team auf Rang 17.

Ein Höhepunkt für die Kleineren war sicher die Autogrammstunde mit Ditaji Kambundji. Nach dem Wettkampf ging es bei leicht sonnigem Wetter mit dem Zug zurück nach Stans.



SKIWEEKEND BANNALP

15. bis 17. März 2024

Auch dieses Jahr fand das traditionelle Skiweekend auf der Bannalp statt. Trotz des wenigen Schnees und den bescheidenen Wetterverhältnisse fanden insgesamt elf Personen den Weg nach Oberrickenbach und verbrachten dort ein gemütliches Wochenende miteinander.

André Briker

Das Skiweekend startete üblicherweise am Freitagabend. Dabei trafen wir uns zu sechst bei der Talstation. Viele bekannte Gesichter trafen wieder aufeinander. Gemeinsam wurden die Boxen voller Essen und Trinken sowie die Rucksäcke in die Bahn getragen. Oben angekommen liefen wir weiter zur Chrüzhütte hinunter, welche sich gleich unterhalb der Bergstation befindet. Dort richtete sich jeder ein. Zum Nacht gab es ein feines Riz Casimir, danach folgte ein gemütlicher Spieleabend. Wir waren froh, dass wir Stig dabei hatten. Dieser kramte das eine Spiel nach dem anderen aus seinem Rucksack, wodurch wir einen lustigen und gemütlichen Abend gemeinsam verbringen konnten.

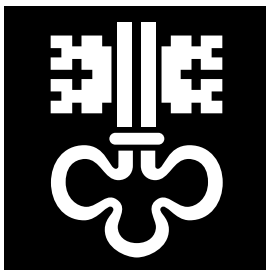
Der Plan für Samstag war ursprünglich eine Schneeschuhwanderung auf den Chaiserstuel. Es stellte sich aber schnell heraus, dass diese Aktivität leider nicht umgesetzt werden konnte. Die schlechte Sicht aufgrund des Nebels und die grosse Lawinengefahr machten uns einen Strich durch die Rechnung. Aus diesem Grund blieben wir in der Hütte und verbrach-

ten den Tag dort. Es wurden wiederum zahlreiche Kartenspiele gespielt und viel geplaudert. Am späteren Nachmittag trafen dann auch die restlichen Personen in der Hütte ein. Dadurch, dass sich viele schon länger nicht mehr gesehen hatten, entstanden spannende und witzige Gespräche über verschiedenste Themen. Nach einem feinen Raclette gab es noch die traditionelle Schwyzerörgeli-Session. Dino und ich spielten einige Stücke, um dem Küchenteam das Abwaschen zu erleichtern – aber natürlich hauptsächlich, um den Abend musikalisch zu umrahmen. Anschliessend waren die Kartenspiele bis spät in die Nacht weiterhin im Gange.

Am Sonntagmorgen mussten sich einige bereits früh verabschieden, weil sie aufgrund privater Termine das erste Bähnli nahmen. Die anderen bereiteten ein feines Zmorge vor. Nach diesem ging es schon langsam ans Aufräumen und Putzen. Gegen Mittag verliessen wir die Hütte und begaben uns Richtung Tal, wo wir uns anschliessend verabschiedeten.

Ein weiteres Skiweekend der etwas anderen Art ist somit Geschichte. Was wir aus diesem sicherlich am meisten mitnehmen können, ist, dass es nicht viel braucht, um ein gemütliches und geselliges Wochenende zu verbringen. Eine alte Hütte, ein paar coole Spiele, feines Essen und tolle Leute. Dies reicht bereits, um den freundschaftlichen Zusammenhalt innerhalb vom Verein aufrecht zu erhalten. Danke an alle Teilnehmer/innen und bis zum nächsten Jahr.

 **INTERSPORT**[®]
ACHERMANN



SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN





TRAININGSLAGER TENERO

2. bis 7. April 2024

29 Athletinnen und Athleten der LA Nidwalden sowie zwei Gäste nutzten in der Woche nach Ostern die guten Bedingungen des Centro Sportivo in Tenero, um sich auf die bevorstehende Aussensaison vorzubereiten.

Anja Niederberger, Elina Glatthard
und Daniel Blättler

Wir trafen uns alle am Dienstagmorgen, um 8.10 Uhr beim Bahnhof in Stans. Nach einer sehr engen Busfahrt im Postauto nach Altdorf ging es mit dem Zug weiter nach Tenero, wo wir nach 15 Minuten Fussmarsch sogleich unsere drei Zelte bezogen. Müde von der Reise durften wir ein erstes feines Mittagessen in der Mensa geniessen. Um 14.30 Uhr stand das erste Training an, dabei starteten alle Trainingsgruppen mit einem gemeinsamen Einwärmen. Im Anschluss trainierten wir jeweils in den fünf Trainingsgruppen U14, Sprint, Lauf und zwei Mal Mehrkampf. Am ersten Abend mussten wir unsere individuellen Wettkampfplanungen machen und mit den Leitern besprechen, bevor wir noch etwas Freizeit in den Zelten hatten. Die erste Nacht war dann unerwartet kalt und einige haben gefroren.

Am zweiten Tag hat es dann am Morgen auch geregnet, trotzdem zogen wir unser Training draussen auf der Anlage durch. Am Nachmittag durften

wir das einzige Mal die Halle Regazzi benützen, in welcher neuerdings eine Hallenrundbahn steht. Einige sprinteten ein paar Kurven, während andere das erste Mal Stabhochsprung ausprobierten. Es war sehr schwierig, nur schon auf die Matte hochzuspringen. Am Mittwochabend zeigte uns Ivo eine Dokumentation der beiden Hochspringer Stefan Holm und Donald Thomas, die sich im Hochsprung duelliert hatten, aber ganz unterschiedliche Techniken hatten. Das war sehr interessant.

Nach einer zweiten kalten Nacht, auf die wir aber nun besser vorbereitet waren, hat am nächsten Morgen die Sonne wieder gestrahlt und die Trainings waren sehr intensiv. Die Sprintgruppe absolvierte fünf Langsprints zwischen 200 und 300 Meter, während die Läufer/innen vier Mal fünf Minuten SDL auf dem Programm hatten. Die Athleteninnen und Athleten gaben alles und viele waren nach dem Training ziemlich k.o... So war es gut, dass wir am Nachmittag unseren Ausflug ins Splash & Spa nach Rivera machen durften. Dort gab es viele Rutschbahnen und Badebecken und alle konnten sich ihr Programm so zusammenstellen, wie es für sie passte. Für alle, die noch Energie hatten, gab es nach dem Nachtessen die beiden Wahlprogramme Klettern mit Stephan und Beachvolleyball mit Nino. Glücklicherweise waren die Temperaturen nun deutlich höher und eine Gruppe spielte bis knapp vor Lichterlöschen im Sand.

Am Freitagmorgen hatten wir wieder einen Tag mit zwei Trainings vor uns. Neben Mehrkampf und Sprint wurde diesmal auch ein Alternativprogramm angeboten, in welchem Stephan eine kurze Velotour nach Ascona machte. Am Nachmittag ging ein Teil der Laufgruppe auf einen Trailrun via Staumauer bis nach Cardada, wofür sie knapp drei Stunden unterwegs waren. Am Abend ging ein grosser Teil der Gruppe dann erneut beachen.

Auch der Samstag zeigte sich von seiner besten Seite und die meisten konnten erneut zwei gute Trainings absolvieren. Am meisten freuten wir uns auf den traditionellen bunten Abend, welcher wieder von Julia und Jasmin organisiert wurde. Es war sehr lustig und wir durften in Gruppen verschiedene Spiele spielen. Zum Abschluss mussten alle Gruppen ein eigenes Märchen vorspielen. Darin

kamen fünf Begriffe vor, welche die anderen herausfinden mussten. Die Produktionen waren alle sehr kreativ und wir durften die Nachtruhe etwas nach hinten verschieben.

Nach der letzten Nacht gings am Sonntagmorgen zum letzten Training, welches mit Sprintausdauer resp. Américaine nochmals ziemlich anstrengend war. Am fleissigsten war aber Enrico, welcher in 2 h 30 min nach Bellinzona und retour rannte und dabei ganze 35 km zurücklegen konnte. Mit einem Ausflug auf die Burg Bellinzona schlossen wir dann unser Lager gemeinsam ab und werteten dabei noch die Woche aus. Die meisten waren sehr zufrieden und fanden die Bedingungen besser als in Schüpfheim und Interlaken in den vergangenen Jahren. Mit der Zug- und Busfahrt retour nach Nidwalden ging dann ein wunderschönes und strenges Lager zu Ende.



RAPHAEL ROHR

Athletenportrait

Geburtsdatum

18. Mai 2014

Wohnort

Stans

Schule/Beruf

Schüler

Hobbys (nebst Leichtathletik)

Skifahren, Wandern,
Schlagzeug spielen, Lego bauen

Disziplin(en)

Sprint, Hochsprung,
Langstreckenlauf

Bei der LA Nidwalden seit

Herbst 2023

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Ich mache sehr gerne Sport. Meine Halbschwester war auch eine Zeit lang im LA Nidwalden und mein Vater und Grossvater waren auch Leichtathleten.

Wie sieht dein Lieblingstraining aus?

Aufwärmen mit Seilspringen und dann Sprint und Hochsprung trainieren und zum Abschluss noch einen Biathlon oder Teamcross.

Was ist dein Ritual vor einem Wettkampf?

Ich habe noch kein Ritual ausser genug essen und trinken.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Ich wäre gerne einmal erfolgreich in der Leichtathletik, als Erstes wäre ein Sieg beim «Schnellsten Stanser» toll.

Welches sind deine Vorbilder? Weshalb?

Mein Vater, er war auch einmal in der Leichtathletik und dies sehr erfolgreich. Er durfte sogar bei Weltklasse Zürich starten. Das ist aber schon eine Weile her.

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.



**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



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!



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