39. Jahrgang / Nr. 311

Mitteilungsblatt 2/2013

Offizielles Vereinsorgan Damenturnverein, Turnverein STV Sarnen, Männerriege

Schüler- und Volkscross 2013: Eine junge Läuferin wird von einer Feuerwehr-Gruppe gejagt.
(siehe Bericht auf Seiten 3 und 4) *Foto: Ruedi Ruckli Sarnen*

VELO GERY
Sachseln

Allmendstrasse 15
6072 Sachseln

Tel. 041 660 62 72
Fax 041 660 62 86

info@velogery.ch
www.velogery.ch

für Individualisten – neue Modelle – mit oder ohne Strom

CANYON
SWISS DESIGNED SPORTS BICYCLES

PRICE
Bikes, so individuell wie du

BMC
swiss cycling technology

bergamont
BICYCLES

Mode für beide
marcon
Küssnacht · Sarnen
www.modemarcon.ch

Sunnmatt
Immobilien

- Immobilienhandel
- Stockwerkeigentum
- Mietliegenschaften
- Ferienwohnungen
- Baubegleitungen

Evert van Muyden
M 079 639 60 80
evm@sunnmatt.ch

Sarnen 041 662 88 88
Stans 041 610 20 40
Engelberg 041 639 60 80

www.sunnmatt.ch

svit
ZENTRALSCHWEIZ

Für ein Zuhause in Obwalden.

Amrhein
sehen und gesehen werden
Optik

Dorfplatz 9 · 6060 Sarnen · Telefon 041 660 20 60

Mitteilungsblatt 2/2013

Nr. 311 – 39. Jahrgang

Offizielles Vereinsorgan Damenturnverein, Turnverein STV Sarnen, Männerriege

Redaktion:
Brigitta Mehmann Kafader
Grundacher 1, 6060 Sarnen
Telefon 041 660 03 25
E-Mail: bmehmann@bluewin.ch

Gestaltung/Layout/Versand:
Ruedi Ruckli
Büntenstrasse 3, 6060 Sarnen
Telefon 041 660 32 59
E-Mail: rucklis@bluewin.ch

Druck:
GfK PrintCenter
Obermattweg 9
6052 Hergiswil NW
Telefon 041 632 91 64

Inhaltsverzeichnis

TURNVEREIN STV SARNEN

38. Obwaldner Schüler- und Volkscross 3 + 4
Leichtathletik-Riege 5–13
– Bericht aus der Leichtathletik-Riege 6 + 7
– In Gedenken an Cornelia Kübler-Flüeler 9
– Ausschreibungen:
  – Innerschweizer Staffelmeisterschaften 2013 mit OKB 10
  – Raiffeisen-Frühjahrsmeeting (inkl. Alpnacher Werfermeeting) 11 + 12
  – Schnellscht Obwaldner/in + OKB-Sprint 13
Handball-Riege: Handballer haben Aufstiegsspiele erreicht! 14–15
Fitnessriege/Fitnesspark
– Richtiges Training: Fit wie ein Turnschuh? 16
– Fitnesspark: Saisonende und Sommertraining 2013 17

MÄNNERRIEGE STV SARNEN

Generalversammlung: Im Herbst geht's ins Wallis 19
Römern im Regen 20

DAMENTURNVEREIN STV SARNEN

Generalversammlung des Damenturnvereins 21 + 22
DTV Oster-Jassen und -Kegeln 22

Daten · Termine · Agenda 23

Gratulationen / Redaktionsschluss Ausgaben 2013 24

erima SPORTSWEAR SINCE 1900
VERFIT SPORTSDRINK
MIZUNO

Sportbekleidung (30% Rabatt)

Hallen-, Jogging- und Fussballschuhe
(30 bis 40% Rabatt

Getränke und Regeneration

www.meier-volleyball.ch

IT RUNS.

IFY

IFY IT-Factory - Kernserstrasse 17 - 6060 Sarnen info@ify.ch www.ify.ch 041 666 32 66

Informatik Konzeption Installation Support/Wartung Programmierung

TV • VIDEO • HI-FI

W I E S E

Wiese AG | Grundacherweg 2 | 6060 Sarnen
Telefon 041 660 34 34 | mail@wiese.ch | www.wiese.ch

- Fachmännische Sat.- und Kabelanlagen sowie Heimnetzwerke (LAN/WLAN)
- Reparaturen aller Marken
- Schneller und zuverlässiger Service
- Saubere Installationen

Mille Fiori

Marie-Anna Vlach 6060 Sarnen
Atelier Brünigstrasse 041 660 50 67

GETRÄNKE DURRER SARNEN

Marktstr. 9, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 59 36

Fantastisch wie schnell die liefern!

Spitzenbiere Hauslieferdienst
Qualitätsweine Festmobiliar
Marken-Mineralwasser Partyservice

vedana vital

Physiotherapie und Gesundheitszentrum

- physiotherapie
- akupunktur
- atlasProfilaxe
- therapeutische massagen
- personal fitness training

Pilatusweg 3
6053 Alpnachstad
Tel. 041 660 30 89
info@vedanavital.ch
www.vedanavital.ch

SH

38. Obwaldner Schüler- und Volkscross

Tagessieger Florian Lussy und Alexandra Wallimann

Trotz intensiver Bemühungen konnte das OK unter der Leitung von Freddy Tschanz die Teilnehmerzahl nur unwesentlich steigern. Mit 440 Teilnehmern auf der Rangliste gelang gerademal eine Steigerung gegenüber dem letzten Jahr von 8 Teilnehmern. Wegen Umbauarbeiten musste die Strecke im Vergleich zum letzten Jahr wieder etwas geändert werden. Zusätzlich musste der neue Robinson-Spielplatz im Seefeld umrundet werden, die Runde verlängerte sich dadurch um 100 Meter. Das Wetter war dem Organisator trotz Bise und tiefen Temperaturen eher gut gesinnt. Trotz Streckenverlängerung gab es Spitzen- und Rekordzeiten durch Juniorenschweizermeister Florian Lussy (LA Nidwalden) und durch die Swiss Athletics Cross-Cup-Siegerin Alexandra Wallimann (FitSport Kerns). Bei den Männern gewann zum 11. Mal Philippe Linder, bei den Frauen gar zum 12. Mal Kathrin Ziegler.

Zusammen mit den Sportlerehrungen der Gemeinde Sarnen war der Obwaldnercross 2013 ein gut gelungener Anlass.

Viele Titelverteidiger und spannende Rennen

Philippe Linder (Wilen/Parmino) konnte wohl das Rennen bei den Männern gewinnen, musste aber den Tagessieg dem Junior Florian Lussy (LA Nidwalden) überlassen. Der Junioren-Schweizermeister war eine Klasse für sich und setzte sich trotz 600 m längerer Strecke in neuer Rekordzeit von 21.19,49 durch. Drittbester im Rennen der Männer, Senioren und Junioren über 6,6 km war der Engelberger Egon Auchli. Im Rennen der Juniorinnen, Frauen und Seniorinnen gewann die Juniorin Alexandra Wallimann. Sie setzte sich ebenfalls mit neuer Rekordzeit über 3,3 km klar gegen Kathrin Ziegler (STV Alpnach) durch.

Die Statistikzahlen purzelten bei diesen Obwaldner Crossmeisterschaften. Kathrin

14 Obwaldnermeister und -Meisterinnen erkoren

Insgesamt wurden 14 Obwaldnermeister und Obwaldermeisterinnen erkoren.

Die Obwaldnermeister auf einen Blick:

U10W	Rahel Duss, Alpnach/SC Schwndi-Langis
U10M	Jan Rohrer, Sachseln
U12W	Lia Chiara Capraro, Sarnen
U12M	Elias Kneidl. Kerns
U14W	Amy Leibundgut, TV Sarnen
U14M	Samuel Duss, SC Schwendi-Langis
U16W	Sandra Röthlin, LA Kerns
U18W	Vera Furrer, Giswil
U16M	Ian Kafader, Handball TV Sarnen
U20W	Alexandra Wallimann, FitSport Kerns
Frauen	Kathrin Ziegler, St. Niklausen/STV Alpnach
Seniorinnen	Véronique Durrer, FitSport Kerns
Männer	Philippe Linder, Wilen/Parmino Racing Team
Senioren	Patrick Wallimann, Parmino Racing Team

Ziegler steht neu mit 12 Siegen da und schliesst auf zu Viktor Röthlin, Carmen Seiler und Petra Zumbühl. Phlippe Linder folgt mit neu 11 Siegen. Auch Tagessieger Florian Lussy kommt neu auf 5 Siege, Alexandra Wallimann auf 4 Siege.
Weitere Titelverteidiger waren: Jan Rohrer (U10M), Lia Chiara Capraro (U12W), Elias Kneidl (U12M) und Vera Furrer (U18W). Spannung aber auch in andern Rennen. So nützte Ramon Riebli bei den U12M ein Hechtsprung ins Ziel nicht zu Silber, er musste sich mit Bronze begnügen.
Der Familienlauf verzeichnete auch in diesem Jahr das klar grösste Teilnehmerfeld. Mit fast 150 Teilnehmern eine tolle Sache, gefolgt vom Plausch- und Gruppencross, zusammen mit dem Feuerwehrlauf mit total 50 Teilnehmern. Vom TV Sarnen standen folgende Läufer und Läuferinnen auf dem Podest: Obwaldnermeisterin und Siegerin bei den U14W Amy Leibundgut (LA) und Ian Kafader (Handball) als Obwaldnermeister und Dritter bei den U16/18M.

Starke Leistungen des OK und der Helfer

Das OK unter der Leitung von Freddy Tschanz machte einen ausgezeichneten Job. Ein herzliches Dankeschön gebührt allen Helferinnen und Helfern. Ohne die totalen Einsätze könnte ein Anlass in dieser Grössenordnung nicht durchgeführt werden. Da brauchte es speziellen Einsatzwillen und Improvisation, die hervorragend gelöst wurden. Danke, danke, danke!

Die geehrten Sarner Sportler und Sportlerinnen 2012

Die ausgezeichnete Ambiance beim Obwaldner Schüler- und Volkscrosslauf nutzte die Gemeinde Sarnen am Sonntag, 17. März, die besten Sportler des Jahrs 2012 zu ehren. Gemeinderat Paul Küchler durfte folgende Personen auszeichnen, die im letzten Jahr Medaillengewinner an Schweizermeisterschaften oder Internationalen Anlässen waren: Rahel Abgottspon 1995 (Karate), Célim Bozkurt 1999 (Bogenschiessen), Caroline Bucher 1976 (Reiten), Sarah Durrer 1998 (Pistolenschiessen), Justin Enz 1997 (Karate), René Enz 1961 (Bogenschiessen), Alejandro Escalera 1999 (Karate), Valérie Glanzmann 1998 (Biathlon und Langlauf), Cédric Kuster 1991 (Handbike), Daniel Muff 1969 (Bogenschiessen), Manuel Omlin 1996 (Leichtathletik), Julian Schumacher 1997 (Biathlon), Stefan Strub 1994 (Karate), Carmela Sullivan 1993 (Softball), Mladen Vicic 1994 (Karate), Reto Voegeli 1989 (Leichtathletik) sowie Laura von Wyl 1994 (Karate).

Sportföderungspreis der Gemeinde Sarnen

Gemeindepräsident Manfred Iten durfte im Rahmen des Obwaldner Crosslaufes den Sportförderungspreis des Jahres 2012 an Hans-Werner Hess vom FC Sarnen übergeben. Nach Ruedi Meyer und Klaus Ming ist Hans-Werner Hess nun der dritte Sportförderer in der Gemeinde Sarnen. Sie werden auf einer Tafel beim Sporthaus im Seefeld verewigt. Hinter den Sportlern stehen auch Trainer, Funktionäre und Schaffer, so Manfred Iten bei der Ehrung, ohne die Spitzenleistungen nur schwer möglich sind. Es braucht diese Trainer und Vorbilder. Der Sportförderungspreis 2012 geht an Hans-Werner Hess, auf fremden Fussballplätzen auch als Mr Sarnen bekannt, eine äusserst verdienstvolle Person im Umfeld des FC Sarnen. Nach seiner Aktivzeit hat Hans-Werner Hess auch verschiedene Juniorenmannschaften trainiert. Er war unter anderem auch Spikopräsident, Coach und Assistenztrainer der 1. Mannschaft, Vermittler zwischen Generationen und Stimmungskanone. Hess schaffte es als Funktionär beim FC Sarnen vielen Menschen durch seinen Einsatz leuchtende Augen zu schenken.

Fotos, Stimmungsbilder und komplette Rangliste auf der Homepage des Turnvereins Sarnen: www.tvsarnen.ch/Joomla/index.php/14-anlaesse/8-schueler-und-volkscross

Bericht aus der Leichtathletik-Riege

UBS Kids-Cup Team

Bei der Ausscheidung in Luzern am 20. Januar stellt die LG Unterwalden 12 Teams. Der UBS Kids-Cup Team umfasst einen Vierkampf in der Halle mit den Disziplinen Sprint, Sprung, Biathlon und Team-Cross. Vom TV Sarnen haben sich alle Teilnehmer/innen für den Regionalfinal vom 2. März in Emmenbrücke qualifiziert.

U16 Obwalden Girls:
2. Rang mit Cornelia Rohrer, Bettina Spichtig und Lorena Marjanovic

U16 Unterwalden Mixed:
2. Rang mit Arno Blank und Stefanie Dillier

U14 Unterwalden Boys:
2. Rang mit Fabio Haueter

Crosslauf in Beckenried

Beim Innerschweizer Jugend-Cross-Cup, 2. Lauf in Beckenried am Sonntag, 27. Januar, gewinnt ***Amy Leibundgut*** bei den U14W überlegen über 2 km in 7.50,68. Auf den 9. Rang (7. IJCC) läuft ***Lena Blank*** im gleichen Rennen in 8.54,58.

Innerschweizer Crossmeisterschaften in Gettnau

Amy Leibundgut wird Innerschweizer Crossmeisterin bei den U14W. Beim Gettnauer Cross wird sie hinter der Aargauerin *Nora Gmür* Zweite, als beste Innerschweizerin aber klare Innerschweizer Crossmeisterin. Bei den U16W läuft ***Stefanie Dillier*** auf den sehr guten 7. Schlussrang (4. ILV).

Regionalfinal UBS Kids-Cup Team

Mit insgesamt 9 Teams startete die LG Unterwalden beim Regionalfinal UBS Kids-Cup Team am 2. März in der Roosmooshalle in Emmenbrücke. Mit dabei waren aus den Reihen des TV Sarnen LA: ***Cornelia Rohrer, Bettina Spichtig, Lorena Marjanovic, Arno Blank*** und ***Stefanie Dillier.*** Sie alle konnten sich allerdings nicht für den Schweizerfinal qualifizieren.

Schweizer Crossmeisterschaften in Düdingen

Leider konnte ***Amy Leibundgut*** krankheitshalber nicht an der SM am 3. März in Düdingen teilnehmen. ***Lena Blank*** lief bei den U14W auf den guten 20. Rang.

Crosslauf in Schötz und Gesamtwertung Jugend-Cross-Cup

Amy Leibundgut gewinnt den abschliessenden Crosslauf am 10. März in Schötz überlegen in der Kategorie U14W. Sie gewinnt damit auch den Wanderpokal zum zweiten Mal in Folge und kann ihn somit definitiv behalten. Zum Jugend-Cross-Cup zählten die Läufe in Affoltern am Albis, Beckenried, Gettnau und Schötz.

Quer durch Zug am 23. März

Hervorragender Auftritt der LG Unterwalden mit 17 Teams und 6 Podestplätzen: 3 Siege, 1x Zweite und 2x Dritte. U14W siegten sogar in Rekordzeit.
1. Rang: U16W LGUW1 mit ***Ramona Olgiati*** und ***Stefanie Dillier:*** 890 m in 2.10.11
1. Rang: U14M LGUW mit ***Fabio Haueter:*** 890 m in 2.11,11
Die weitern Teilnehmer aus den Reihen des TV Sarnen: Zoe Bucher, Jasmin Spitzmüller, Bettina Spichtig, Lorena Marjanovic, Cornelia Rohrer, Arno Blank, Pascal Odermatt, Amy Leibundgut und Lena Blank.

Trainingslager Meilen vom 1. bis 6. April

In der Osterwoche trainierte die LG Unterwalden in Meilen am Zürichsee. Mit dabei waren als Leiter André Kiser und Ruedi Meyer.

Hauptsponsor Obwaldner Kantonalbank

Sanitäre Anlagen
Schmiedearbeiten
Hufschmiede

Ruedi Müller
Brünigstrasse 121, 6060 Sarnen
041 660 58 19 oder 079 446 94 09

bleuler
schuhe · stans · sarnen
Schuhe und Accessoires für jede ...
... Generation und jede Lebenslage !
www.boxkul.ch – für trendige Füsse
boxkul

veStido
mode für frauen & männer

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag:
09.00 – 12.00 13.30 – 18.30
Samstag
09.00 – 16.00

jede woche neue artikel
wir freuen uns
auf ihren besuch

veStido AG
Poststrasse 5
6060 Sarnen
T. 041 660 30 66
F. 041 660 85 05
info@vestido.ch
www.vestido.ch

Mosterei
Getränke
OMLIN
Sachseln

Mosterei & Getränke
OMLIN
6072 Sachseln 660 10 12

Daten · Termine

27. April	Luzerner Stadtlauf
27. April	Eröffnungsmeeting Cham
4. Mai	Leichtathletikmeeting in Willisau
4. Mai	Zuger Frühjahrsmeeting
4. Mai	Nidwaldnerlauf in Stans-Oberdorf
5. Mai	«s'Quer Alpnach»
8. Mai	UBS Kids-Cup Regionalausscheidung in Alpnach
11. Mai	*Innerschweizer Staffelmeisterschaften mit OKB in Sarnen Organisator: TV Sarnen – Leichtathletikriege (Ausschreibung Seite 10)*
25. Mai	UBS Kids-Cup, Ausscheidung in Kerns
25. Mai	Nationales Nachwuchsmeeting in Bern
25. Mai	Tell-Meeting in Altdorf
25. Mai	Zuger Werfermeeting
26. Mai	*RAIFFEISEN-Frühjahrsmeeting in Sarnen Organisator: LG Unterwalden (Ausschreibung Seiten 11/12)*
1. Juni	Nachmittagsmeeting in Horw
8. Juni	SVM Männer LG Unterwalden, Nationalliga C (Ort noch offen)
9. Juni	SVM Nachwuchs LG Unterwalden in Hochdorf
15./16. Juni	Innerschweizer-Event in Luzern (Einkampfmeisterschaften)
21–23. Juni	Eidgenössisches Turnfest, Vereinswettkampf in Magglingen
22./23. Juni	Regionenmeisterschaften Nachwuchs in Aarau
29. Juni	UBS Kids-Cup Kantonalfinal Unterwalden in Stans
3. Juli	*«Schnellscht Obwaldner/Obwaldnerin» OKB-Sprint in Sarnen Organisator: LG Unterwalden (Ausschreibung Seite 13)*

Als Athleten/innen: Amy Leibundgut, Fabio Haueter, Lorena Marjanovic, Vanessa Omlin und für einen halben Tag Reto Voegeli.

Infos und News

Ab sofort kann man bei Ruedi Meyer Tickets für Weltklasse Zürich am Donnerstag, 29. August, im Letzigrund beziehen bzw. bestellen (Sitz- + Stehplätze / inkl. Carfahrt).
Neu hat der TV Sarnen drei Starter/innen: Madlene Kiser, Sepp Ziegler und ganz neu Nicolaj Kehrli. Sie alle haben die Ausbildung bzw. Weiterbildung mit Erfolg bestanden. Bruno Dillier hat sich als Schiedsrichterexperte und Ruedi Meyer als Schiedsrichter weitergebildet. Herzlichen Dank an alle diese wichtigen Funktioäre.

Für die Leichtathletikanlässe in Sarnen (11. Mai Innerschweizer Staffelmeisterschaften, 18. Mai Frühjahrsmeeting und 3. Juli «Schnellscht Obwaldner/in», Ausschreibungen in diesem Mitteilungsblatt) werden noch viele Helfer und Helferinnen gesucht. Carmen Seiler und Ruedi Meyer nehmen sehr gerne Anmeldungen entgegen. Wie weiter mit der Leichtathletik im TV Sarnen? Mit diesem Thema muss sich die Leichtathletikriege zusammen mit dem TV Sarnen in nächster Zeit intensiv befassen. Grund: Die Zahl der Athleten/innen ist auf ein absolutes Minimum abgestiegen, sodass sich eine Weiterführung der Riege echt in Frage stellt. Auch besteht ein akutes Leiterproblem für die Jüngsten.

pilatus drogerie natürlich für Sie da!

Marianne von Ah, Brünigstrasse 133, 6060 Sarnen
Tel. 041 660 50 20, pilatus.drogerie@bluewin.ch

BüntenChäller
Der Getränkeabholmarkt

Getränke aus bester Quelle.
Mineralwasser, Biere, Spirituosen, Weine, Cigarren
Geschenksartikel, Festmobiliar, Gutscheine

Bünten-Chäller, Getränkeabholmarkt, Güterstr. 1a
6060 Sarnen, Telefon 041 666 75 52

HOTEL RESTAURANT
Obwaldnerhof

Familie Brigitte Amstad
Telefon 041 660 18 17

strumpfhuis

IRENE DURRER, POSTSTRASSE 3, 6060 SARNEN, FON 041 660 47 77

PROFESSIONELLE
FUSSPFLEGE
FÜR SIE UND IHN

VERENA FURRER | DIPL. FUSSPFLEGERIN
WALDEGG 22 | 6055 ALPNACH | TEL 041 670 37 02

Blondschopf Conny
vlnr.: Gaby, Conny, Barbara, Gabi

In Gedenken an Cornelia Kübler-Flüeler

05.01.1966 – 02.02.2013

Wer war Cornelia? Sie wurde als 2. Kind am 5. Januar 1966 in die Familie Flüeler geboren und erlebte mit ihren Geschwistern Roland und Regula eine unbeschwerte und wohlbehütete Kindheit. Ihre erste Kindheit erlebte sie in Goldau bis sie erst 13-jährig auf tragische Art und Weise ihren Vater verlor. Die Familie entschied, dass man in die Nähe der Verwandtschaft nach Sarnen umzieht. Hier entdeckte sie die Leidenschaft für die Leichtathletik. Sie wurde schnellste Obwaldnerin und im Jahr 1984 mit der Olympischen Staffel des TV Sarnen sogar Schweizer Meisterin mit Schweizerrekord zusammen mit Gaby Capraro, Barbara und Gabi Kiser. Die vom Turnverein Sarnen organisierten Trainingslager in der Osterwoche waren jeweils ein Höhepunkt im anstrengenden Trainingsalltag. Aus ihrer aktiven Zeit in der Leichtathletikriege hat sie viele Freundschaften geschlossen und einige Freundschaften begleiteten sie durch das weitere Leben.

1988 entdeckte sie eine weitere Leidenschaft: das Fliegen. Sie bestand das Gleitschirmbrevet. Im 2009 kam das Fallschirmspringen dazu. Nach Abschluss der Sekundarschule in Sarnen entschied sie sich, eine Tochter Gutenbergs zu werden. Sie lernte das Handwerk des Schriftsetzens während 4 Jahren bei der Druckerei von Ah in Sarnen. Anschliessend arbeitete sie in verschiedenen Druckereien und Werbeagenturen in der Zentralschweiz, aber auch in Zürich. Durch die rasante technologische Entwicklung bildete sie sich regelmässig an Kursen weiter aus, so wurde aus der traditionellen Schriftsetzerin eine am Computer und Bildschirm arbeitende Typografin.

Im Frühling 1995 lernte Cornelia bei einem Fest ihren zukünftigen Ehemann Marco kennen. Sie zogen bald in Sarnen zusammen in eine Wohnung und legten so das Fundament für ihren gemeinsamen weiteren Weg. Im Februar 2002 heirateten Cornelia und Marco und schon kurz darauf erblickte Aron das Licht der Welt. Durch die Gründung ihrer kleinen Familie blühte Cornelia sichtbar auf, und als 2 Jahre später noch Gloria geboren wurde, war sie ausgesprochen glücklich. Sie fühlte sich in der neuen Rolle als Mutter und Hausfrau sehr wohl und nahm diese Aufgaben mit ihrem ihr eigenen Eifer wahr.

Im Jahr 2000 startete sie die Ausbildung als Kinesiologin in Zürich. Sie wollte mit Menschen arbeiten und praktizierte dies anschliessend als Ausgleich neben der grafischen Branche. Cornelia pflegte nach der Geburt der Kinder regen Kontakt mit den Frauen der FG Sarnen. Ab 2007 führte sie den Kontakt an ihrem neuen Wohnort mit der FG Kägiswil weiter. Vor einigen Jahren hat eine schwere Krankheit schleichend begonnen, Cornelias Wesen und damit ihr ganzes Leben zu verändern. Der Krankheitsverlauf forderte viel Kraft von ihr, den Angehörigen und engsten Freunden ab. Weil sie diese schwere gesundheitliche Beeinträchtigung nicht mehr verkraftete, entschied sie sich, ihrem Leben freiwillig am 2. Februar 2013 ein Ende zu setzen.

Ein Auszug aus Ihrem Abschiedsbrief:

Es ist für alle besser so, behaltet mich in guter Erinnerung und denkt in Liebe an mich. Seid nicht traurig, weil ich nicht mehr da bin. Ich bin nicht weit weg – stellt euch einfach vor, ich bin nur im Zimmer nebenan. Ich bin ich, Ihr seid Ihr und was ich war, bin ich immer noch. Lacht weiterhin über das, worüber wir gemeinsam gelacht haben.

Sie hinterlässt eine grosse Lücke im Leben Aller, die sie kannten. Auch die Leichtathletinnen und Leichtathleten werden Conny nie vergessen.

Leichtathletikstadion Seefeld, Sarnen

Innerschweizer Staffelmeisterschaften 2013 mit OKB

Samstag, 11. Mai 2013

Für die Innerschweizerkantone LU, OW/NW, SZ, UR, ZG
Andere Vereine und Kantone sind startberechtigt, aber nicht medaillenberechtigt.

Organisator:	TV Sarnen, Leichtathletikriege
Auskunft:	Ruedi Meyer, Pilatusstrasse 22, 6060 Sarnen
	Telefon: 041 660 36 12 / Mobile: 079 652 09 50
	E-Mail: myru@bluewin.ch / www.tvsarnen.ch
Anmeldungen:	Online über www.swiss-athletics.ch
	oder schriftlich/E-Mail an Ruedi Meyer
	Meldeschluss Online: 29.04.2013 / Namentliche Meldung bis 8. Mai 2013
Startgeld:	35.– pro Mannschaft
	Einzahlen auf Konto bei OKB: IBAN CH65 0078 0000 3016 7412 8

Provisorischer Zeitplan (definitiver Zeitplan ab 30. April auf: www.tvsarnen.ch)

Zeit	MAN	U20M	U18M	U16M	U14M	U12M	WOM	U18W	U16W	U14W	U12W
13.45						VL 6xfrei					VL 6xfrei
13.50					VL 5xfrei						
14.00										VL 5xfrei	
14.10				VL 5x80					VL 5x80		
14.30	VL 4x100	VL 4x100	VL 4x100								
14.40							VL 4x100	VL 4x100			
14.50	Américain										
15.00					3x1000	3x1000					
15.15										3x1000	3x1000
15.30	3x1000	3x1000	3x1000	3x1000							
15.45							3x1000	3x1000	3x1000		
16.00	F 4x100										
16.05		F 4x100									
16.10			F 4x100								
16.15							F 4x100				
16.20								F 4x100			
16.25						F 6xfrei					
16.30											F 6xfrei
16.35					F 5xfrei						
16.40										F 5xfrei	
16.45				F 5x80							
16.50									F 5x80		
17.00	Olymp.	Olymp.	Olymp.								
17.10							Olymp.	Olymp.			

Es werden nur diejenigen Staffeln ausgetragen, die bei Meldeschluss (29. April) mindestens drei Zusagen aufweisen. Medaillen und Titel werden pro Kategorie nur vergeben, wenn auch mindestens 3 Staffeln antreten.

Hauptsponsor:
Obwaldner Kantonalbank
OKB ist Meetingsponsor und gleichzeitig auch Hauptsponsor der LA-Riege TV Sarnen

Co-Sponsoren:
SWISSLOS Sportförderung Kanton Obwalden
pilatusGetränke Center

Leichtathletikstadion Seefeld, Sarnen

RAIFFEISEN-Frühjahrsmeeting

(inkl. Alpnacher Werfermeeting)

Pfingstsamstag, 18. Mai 2013

MEETING IN SARNEN
LG UNTERWALDEN

Organisator: LG Unterwalden www.lg-unterwalden.ch
Auskunft: Ruedi Meyer, Pilatusstrasse 22, 6060 Sarnen
Telefon 041 660 36 12 / Mobile 079 652 09 50 / E-Mail myru@bluewin.ch

Weisungen

Anmeldungen: Online bis 15. Mai 2013

Anreise / Parkplätze
Die regionale Sportanlage Seefeld in Sarnen kann wie folgt erreicht werden:
Mit Zentralbahn bis Sarnen > kurzer Fussweg (Richtung Süd > Spital > Seefeld, entlang der Bahnlinie).
Per Auto A8, Ausfahrt Sarnen Süd > Richtung Sarnen (ca. 500 m), P Sportanlagen (gebührenpflichtig).
Das Sarner Dorf ist am Pfingstsamstag wegen des Oldtimer-Treffens gesperrt.

Hammerwerfen in Luzern
Das Hammerwerfen findet auf der Allmend in Luzern statt. Die Hammerwerfer/innen melden sich direkt bei der Meldestelle auf der Allmend in Luzern (Anmeldung, Startnummern, Gerätekontrolle).

Garderoben
befinden sich im Sportgebäude der regionalen Sportanlage Sarnen.

Meldestelle/Bezahlung
Startgeld/Startnummernausgabe
Die Anmeldung und Bezahlung des Startgeldes befindet sich beim Bootshaus (am Ende der Startkurve) und ist ab 08.45 Uhr geöffnet. Nach Bezahlung des Startgeldes erfolgt die Startnummernausgabe.

Startgeld MAN/U20M/WOM/U20W Fr. 13.–, U18M/U18W Fr. 11.–, U16M/U16W Fr. 9.–, U14M/U14W Fr. 8.– für erste Disziplin. Reduktion Fr. 2.– auf die zweite und jede weitere Disziplin. Bezahlung vor Ort (Sarnen oder Luzern für Hammer).
Nachmeldungen bis 1 Stunde vor Disziplinenstart mit Nachmeldegebühr Fr. 5.– pro Disziplin möglich.

Meldeliste/Abkreuzen
Sämtliche Athleten/innen bestätigen ihre Teilnahme bis spätestens 1 Stunde vor dem Start der jeweiligen Disziplin mit einem Kreuz auf der Meldeliste an der Stellwand bei der Anmeldung. Bei den Laufwettbewerben werden anschliessend die Laufserien zusammengestellt und die Bahnen ausgelost. *Nichtankreuzen hat die Streichung vom Wettkampf (Disziplin) zur Folge.*

Versicherung/Diebstähle
Ist Sache der Teilnehmenden; der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Einwilligung
Mit der Anmeldung willigen die Teilnehmer/innen der Veröffentlichung ihres Namens auf der offiziellen Rangliste und deren Verbreitung in gedruckter Form oder via Webseite des Organisators zu. Diese Zustimmung ist Voraussetzung für die Teilnahme am Wettkampf.

Technische Weisungen
– U14M + U14W: generell 4 Versuche (Weit, Kugel, Diskus, Speer).
– Bei grossen Teilnehmerzahlen (wegen Nachmeldungen) behält sich der Organisator vor, die Anzahl Versuche auch bei U16 und U18 in einzelnen Disziplinen auf 4 zu beschränken.

Provisorischer Zeitplan

(definitiver Zeitplan wird am 16. Mai 2013 unter www.lg-unterwalden.ch aufgeschaltet.)

Zeit	MAN	U20M	U18M	U16M	U14M	WOM	U20W	U18W	U16W	U14W	U12W/M
09.30		Hammer*	Hammer*	Hammer*							
10.15		Speer800	Speer700	Hoch				Kugel3		Diskus0,75	Weit 1/2
10.30						Hammer*	Hammer*	Hammer*	Hammer*		
11.00	100m	100m									
11.15			100m		Diskus0,75				Speer400	Kugel3	
11.30	Weit 2					100m	100m	100m			
11.45		Hoch	Hoch	80m							Ball
12.00	Hammer*								80m		
12.15				Kugel4	60m	Speer600	Speer600	Diskus1			
12.30										60m	
12.50									80mHü	Weit 1/2	
13.05				100mHü		100mHü	100mHü				
13.15				Diskus1				100mHü			Kugel2,5
13.30	110mHü				Speer400						
13.35		110mHü									
13.45	Hoch		110mHü			Weit 1	Weit 1	Weit 2			
14.15									Kugel3		
14.30	Diskus2									Speer400	60m
14.50					600m						
15.00				Weit 1						F 5xfrei	
600m					Weit 2						
15.15		Kugel6	Kugel5						600m		
15.30	Speer800					Hoch	Hoch			600m	600m
15.45									Diskus0,75		
16.00	800m	800m	800m		Weit 1/2						
16.15	Kugel7,26					800m	800m	800m			
16.45				Speer600		Diskus1	Diskus1				
17.00								Hoch	Hoch		
17.15	400Hü	400Hü									
Weit 2	Weit 1		Kugel3								
17.30						400Hü	400Hü				
17.45			300Hü					Speer500			
18.00		Diskus1,75	Diskus1,5					300Hü			
18.15						Kugel4	Kugel4		2000m	2000m	
18.25				2000m	2000m						
18.40	3000m	3000m	3000m								
18.55						3000m	3000m	3000m			

* **Hammer in Luzern** (Allmend)

RAIFFEISEN
schlosserei
andreas rohrer ag
pilatusGetränke Center
SWISSLOS
Sportförderung
Kanton Obwalden

Leichtathletikstadion Seefeld, Sarnen

«Schnellscht Obwaldner/in» + OKB-Sprint

Mittwoch 3. Juli 2013

Auskunft
Mirjam Mennel, Kirchstrasse 17, 6060 Sarnen
Telefon 079 724 53 52
mimj@gmx.ch / www.lg-unterwalden.ch

Organisation
LG Unterwalden (ohne LA Nidwalden)

Kategorien
Mädchen und Knaben Jahrgänge
98, 99, 00, 01, 02, 03, 04, 05, 06 und jünger

Anmeldung
Per Post/E-Mail bis am 1. Juli an Mirjam Mennel oder bis 45 Minuten vor dem Start bei der Startnummernausgabe.
Bis 30 Minuten vor dem Start bitte bei der Anmeldung Startnummer abholen!
10 Minuten vor dem Lauf wird beim Start ein Appell durchgeführt!

Infos:
- Alle Teilnehmende erhalten ein Präsent der Obwaldner Kantonalbank.
- Die Finalisten erhalten ein Diplom.
- Die ersten drei jeder Kategorie erhalten eine Medaille!
- Die Sieger/Siegerinnen in den Kategorien 1998 bis 2003 qualifizieren sich für den Schweizer Final vom 22. September in Ibach. Diejenigen mit Jahrgängen 1998 bis 2001, welche dort teilnehmen, werden von Swiss Athletics zu einem einwöchigen Trainingslager im Sommer 2014 eingeladen.
- Für die Teilnahme am Schweizer Final braucht es eine Lizenz (20.–). Online kaufen unter: www.swiss-athletics.ch/nachwuchs/kids-athletics).
- Der Organisator und LA Innerschweiz haften für keine Unfälle oder sonstige Vorkommnisse vor, während und nach dem Wettkampf. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

LA-Handicap 2013

Beim gleichen Anlass findet der Handicap-Wettkampf der SC Hüetli-Athleten und der VBO-Jugendlichen mit folgenden Disziplinen statt: Kugelstossen, Speerzielwurf (17.15 Uhr) und 60 m (19.00 Uhr).

Zeitplan

Ab 16.00 Uhr Startnummernausgabe (bitte bis 30 Minuten vor dem Start abholen)			
17.00	VL 50 m	Mädchen	Jg. 2006+jünger
17.10	VL 50 m	Knaben	Jg. 2006+jünger
17.20	VL 50 m	Mädchen	Jg. 2005
17.30	VL 50 m	Knaben	Jg. 2005
17.40	VL 50 m	Mädchen	Jg. 2004
17.50	VL 50 m	Knaben	Jg. 2004
18.00	VL 60 m	Mädchen	Jg. 2003
18.05	VL 60 m	Knaben	Jg. 2003
18.15	VL 60 m	Mädchen	Jg. 2002
18.20	VL 60 m	Knaben	Jg. 2002
18.30	VL 60 m	Mädchen	Jg. 2001
18.35	VL 60 m	Knaben	Jg. 2001
18.40	VL 60 m	Mädchen	Jg. 2000
18.45	VL 60 m	Knaben	Jg. 2000
18.50	VL 80 m	Mädchen	Jg. 1999/98
18.55	VL 80 m	Knaben	Jg. 1999/98
19.00	60 m	LA Handicap 2013	
Ab 19.10 Zwischenläufe der Kategorien mit mehr als 14 Athleten/innen			
Ca. 19.30 Finalläufe der 6 Zeitschnellsten Anschliessend (ca. 20.00 Uhr) Siegerehrungen (inkl. LA Handicap 2013)			

Festwirtschaft: vor Ort

Anfahrt: Autobahnausfahrt Sarnen-Süd benützen. Gratisparkplätze bei der Kantonsschule Obwalden.

Handball-Riege

Handballer haben die Aufstiegsspiele erreicht!

Mit einem Auswärtssieg sicherten sich die Herren den Einzug in die Aufstiegsspiele. Das Saison-Ziel Aufstieg ist in Griffnähe. Die Frauen sind bereits in der Sommerpause. Sie beendeten eine erfolgreiche Saison kurz vor Ostern.

Die Herren haben in dieser Saison ein weiteres Zwischenziel erreicht. Nach einem knappen 19:20-Auswärtssieg in Horw steht das Team in der Aufstiegsrunde. Die nächsten drei Wochen werden entscheiden, ob die Equipe im kommenden Jahr in der 3. Liga spielen wird. Die Buchmacher meinen, dass der Aufstieg möglich sein sollte. Nach einer langen Saison stehen nun zum Schluss «Englische Wochen» auf dem Programm. Alle müssen sich bei den letzten vier Spielen nun nochmals so richtig ins Zeug legen!

Grundstein des Erfolgs legte unter anderem der neue Trainer ***Pietro Sotgiu.*** Er hat das Team mitten in der Saison übernommen und in Sarnen neue Trainingsmethoden eingeführt. Es wird während dem Training viel gespielt und zahlreiche neue Spielzüge geübt. iPad sei Dank, können offene Fragen einfach visualisiert und geklärt werden.

Die Gegner für die Aufstiegsspiele sind TV Horw sowie HV Huttwil und die genauen Spieldaten werden in Kürze auf unserer Homepage www.hrtvs.ch bekannt gegeben. Bei diesen Heimspielen ist der Eintritt frei. Über ein zahlreiches Erscheinen von Handballinteressierten würden wir uns bei diesen für uns wichtigen Spielen natürlich sehr freuen.

Bei den Damen ist eine weitere erfolgreiche Saison seit Ostern fertig. Mit Blick auf das kleine und nicht mehr ganz junge Kader kann der dritte Rang als grosser Erfolg gewertet werden. Wie schon in den vergangenen Jahren war auch in dieser Saison der Wechsel in eine höhere Kategorie kein Thema. Bereits an Weihnachten wurde dem Handballverband der freiwillige Aufstiegs-Verzicht mitgeteilt.

Jetzt steht erstmals die Sommerpause auf dem Programm. Dann wird besprochen, ob im kommenden Jahr nochmals ein Frauenteam gemeldet werden soll. Dies ist nur dann möglich, wenn keine Abgänge zu verzeichnen sind und die Juniorinnen auch weiterhin bei den Frauen aushelfen. Neue Spielerinnen sind herzlich willkommen. Auch müsste dann ein neuer Trainer gefunden werden, denn ***Nexhat*** wird sein Amt künftig nicht mehr ausführen.

Die definitiven Daten und Zeiten der Aufstiegsspiele werden demnächst auf der Homepage des IHV aufgeschaltet (www.ihv.ch).

Gemeinsam in die Zukunft!

SCHWARZENBERGER GmbH
malen · gipsen · gerüsten · gestalten

Malergeschäft
Erwin Heymann AG, Sarnen
eidg. dipl. Malermeister Tel. 041 660 32 18 / Fax 041 662 12 20

Schwarzenberger GmbH, Baumgartenstrasse 9, 6055 Alpnach Dorf
Spritzwerk / Werkstatt Seefeld, Seestrasse 3, 6060 Sarnen
Urs Schwarzenberger 079 379 61 42 / Erwin Heymann 079 413 91 64

Frauen 3. Liga – F3 – Gruppe 1

Rangliste nach WR A43

	Team	Spiele	Siege	Unent	Nied	T+	T-	TD (+/-)	Punkte
1	BSV RW Sursee	16	12	1	3	297	222	75	25
2	TV Dagmersellen	16	11	0	5	235	210	25	22
3	*TV Sarnen**	*16*	*9*	*2*	*5*	*252*	*223*	*29*	*20*
4	Handball Emmen	16	9	1	6	239	226	13	19
5	Spono Nottwil	16	8	1	7	256	257	-1	17
6	TV Horw	16	6	1	9	231	247	-16	13
7	SG Ruswil/Wolhusen	16	5	1	10	210	264	-54	11
8	HR Hochdorf	16	5	0	11	253	265	-12	10
9	SG Menznau/Malters*	16	3	1	12	199	258	-59	7
10	Spielfrei F3 (Rückzug)	0	0	0	0	0	0	0	0

* Diese Teams verzichten auf einen Aufstieg und somit auch auf allfällige Aufstiegsspiele.

Männer 4. Liga – M4S1 – Gruppe 1

Rangliste nach WR A43

	Team	Spiele	Siege	Unent	Nied	T+	T-	TD (+/-)	Punkte
1	HC KTV Altdorf	10	8	1	1	330	258	72	17
2	*TV Sarnen 1*	*10*	*6*	*1*	*3*	*260*	*241*	*19*	*13*
3	TV Horw	10	4	2	4	234	239	-5	10
4	Handball Emmen 1	10	4	2	4	247	264	-17	10
5	HSG Mythen-Shooters*	10	4	0	6	246	256	-10	8
6	HC Kriens	10	1	0	9	268	327	-59	2
8	Spielfrei (Rückzug)	0	0	0	0	0	0	0	0

* Diese Teams verzichten auf einen Aufstieg und somit auch auf allfällige Aufstiegsspiele.

Provisorischer Zeitplan der Aufstiegsspiele Männer 3./4. Liga

Datum	Zeit	Status	Team Heim	Team Gast	Halle
Sa 20.04.2013		prov.	TV Horw	TV Sarnen 1	Horw Horwerhalle
Sa 20.04.2013		prov.	HV Huttwil	Spielfrei	Huttwil Nat. Sportzentrum
Di 23.04.2013		prov.	Spielfrei	TV Sarnen 1	
Mi 24.04.2013	20:30	prov.	HV Huttwil	TV Horw	Huttwil Nat. Sportzentrum
Sa 27.04.2013		prov.	TV Sarnen 1	HV Huttwil	Sarnen Dorfhalle
Sa 27.04.2013	02:00	prov.	TV Horw	Spielfrei	Horw Horwerhalle
Sa 04.05.2013		prov.	TV Horw	HV Huttwil	
Sa 04.05.2013		prov.	TV Sarnen 1	Spielfrei	

Die definitiven Daten und Zeiten der Aufstiegsspiele werden demnächst auf der Homepage des IHV aufgeschaltet (www.ihv.ch).

Hauptsponsor Obwaldner Kantonalbank

Richtiges Training: Fit wie ein Turnschuh?

Fit werden wollen ist nicht schwer, wirklich fit zu werden dagegen sehr. Na ja, das ist etwas übertrieben. Aber man muss schon wissen, wie man's anpackt. Eine kleine Anleitung.

Man nehme einen Durchschnittsmenschen, gebe ihm die richtige Sportausrüstung, scheuche ihn im Frühling vor die Tür, bringe ihn auf Trab – und fertig ist die fitte Sportskanone. Ganz so einfach geht es leider nicht. Um fit für den Sommer zu werden, braucht es einen Plan. Und natürlich Disziplin. Wobei das mit der Disziplin eigentlich nicht erst im Frühling, zum Beginn der klassischen Outdoor-Saison aktuell wird. In Wahrheit hört die Freiluftsaison nämlich gar nie auf. Will heissen: Es gibt kein für Outdoor-Sport ungeeignetes Wetter, sondern nur für Outdoor-Sport ungeeignete Ausrüstung und Disziplinen. Wer also fit werden beziehungsweise bleiben möchte, darf gar nie mit dem Training aufhören.

Doch für was sonst haben wir im Winter in der Halle geschwitzt, trainiert und uns abgemüht?

Besonders für all jene, die im Winter auf der faulen Haut gelegen haben, aber auch für alle anderen gilt: Starte mit angezogener Handbremse! Also nicht gleich von null auf hundert, sondern langsam aufbauen. Der Körper muss sich erst wieder an die sportliche Betätigung und die damit verbundenen Bewegungen und Belastungen gewöhnen. Ein Laufband ist eben nicht dasselbe wie ein Wald-, Kies- oder Teerweg.

Besonders wichtig: Der Körper muss sich zwischen den Fitness-Einheiten erholen können, sonst wird er geschwächt. Darum nicht jeden Tag fitten, sondern unbedingt den Rhythmus «Trainieren – Pausieren – Trainieren» einhalten. Experten empfehlen Hobbysportlern, mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich zu trainieren, denn eine Mega-Fitness-Einheit bringt auf lange Sicht überhaupt nichts. Das Anfangstempo sollte angenehm sein. Nach und nach erhöht sich die Dauer der Trainingseinheiten und erst später deren Intensität.

Sport soll allerdings nicht nur Muskeln und Kreislauf stählen, sondern vor allem auch Spass machen. Die Zauberformel lautet deshalb: Abwechslung! Immer dasselbe zu machen ist öde. Darum regelmässig eine andere Disziplin wählen: zum Beispiel Nordic Walking, dann Inlineskating, Velofahren, Joggen oder Schwimmen.

Wer Fett verbrennen möchte, trainiert mit ungefähr 65 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz, also etwa 220 Schläge pro Minute minus Lebensalter. Und jene, die nicht nur ihre Fettverbrennung in Schwung bringen wollen, sondern auch ihre Ausdauerleistung, absolvieren zusätzliche Trainingseinheiten mit 75 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz.

Coopzeitung Nr. 11 vom 12. März 2013 / Susanne Stettler

werbung kiser
grafik | marketing
Werbung Kiser GmbH | Karl Kiser | T 041 660 24 00 | werbung@kiser.ch | www.kiser.ch

Fitnesspark: Saisonende und Sommertraining 2013

Saisonabschlussfest: 29. Mai 2013
Noch bis am Dienstag, 28. Mai 2013, besteht das Fitnesspark-Angebot. Die Saison 2012/13 beschliessen wir am Mittwoch, 29. Mai 2012 (Abend vor Fronleichnam), wie gewohnt auf dem Grillplatz «Chalchofen» in Sachseln.
Treffpunkt: ab 18.00 Uhr. Jeder nimmt etwas zum Grillen mit, dazu vielleicht einen feinen Salat und/oder Kuchen oder ein Dessert. Die Getränke wie Wein, Bier, Mineralwasser usw. sponsert wiederum die Fitnessriege.

Sommertraining
Am Dienstag, 28. Mai 2013, geht das letzte Training der Fitnesspark-Saison 2012/13 über die Bühne.
Ab dem 4. Juni 2013 trainieren wir wieder im Freien. Wir treffen uns bei jeder Witterung (ausser Blitz und Hagel) um 19.15 Uhr auf dem Parkplatz vor der Dreifachhalle. Die Leitung des (Nordic) Walkings und des Joggens übernimmt neu ***Lucia Studer.*** Die Betreuung der Fitness-Homepage und Kontaktperson bei Fragen bleiben bei ***Ruedi Ruckli,*** ebenso bei einer Nachfrage nach Inline-Skaten.

Es besteht die Möglichkeit zu Biken, zu (Nordic) Walken und zu Joggen. Anschliessend darf das gemütliche Zusammensitzen am See natürlich nicht fehlen.
Die Biker organisieren sich selber (Kontaktperson ***Pius Rüttimann),*** die (Nordic) Walker und Jogger werden von ***Lucia Studer*** betreut. Die Teilnahme ist kostenlos und von keiner Riegenzugehörigkeit abhängig. Wenn´s dir Spass macht, nimm deine Freundin, deinen Freund, den Besuch, einen Kollegen/eine Kollegin, den Hund oder wen auch immer mit: jedermann ist herzlich willkommen.

Wir wünschen allen Teilnehmern einen schönen Sommer, eine erholsame Ferienzeit und hoffen auf ein Wiedersehen nach den Herbstferien am gewohnten Ort mit der gewohnten Programm-Vielfalt.
Wiederbeginn Fitnesspark: 15. Oktober 2013.

Kontaktpersonen Sommertraining:
Walken: Lucia Studer Telefon 041 660 83 69
Biken: Pius Rüttimann Telefon 041 660 22 07
Kontakt: Ruedi Ruckli Telefon 041 660 32 59

Aktuelle Ereignisse unter «Daten • Termine • Agenda» in jedem Mitteilungsblatt!

So schmeckt das Leben.

Gesunde Ernährung, die schmeckt.
Probieren auch Sie es.

Nahrin AG · Industriestrasse 27
CH-6060 Sarnen 2
Tel. +41 41 660 00 44 · Fax +41 41 660 44 74
verkauf@nahrin.ch · nahrin.ch

nahrin
Tut gut. Iss gut.

GARAGE SARNEN BLÄTTLER

GARAGE BLÄTTLER AG • KERNSERSTRASSE 29 • 6060 SARNEN
TELEFON 041 660 66 03 • TELEFAX 041 661 00 03

RENAULT DACIA SSANGYONG

Weil Erfolg für alle etwas anderes ist, ist die beste Beratung die ganz persönliche.

Wir sind für Sie da. Versprochen.
www.owkb.ch

Obwaldner Kantonalbank

IMFELD ZELT VERMIETUNG
6060 SARNEN ✆ 041 660 12 25
info@imfeldzelt.ch
www.imfeldzelt.ch

wallimann
SARNEN
Telefon 041 660 31 16
Sanitäre Anlagen
Spenglerei und
Flachbedachungen

WOLFISBERG METALLBAU
METALLKONSTRUKTIONEN • TÜREN • TORE
FENSTER • SCHAUFENSTER • WINTERGÄRTEN
VORDÄCHER • BALKONE • VERGLASUNGEN
TREPPEN • GELÄNDER
Pilatusstrasse 4 · 6060 Sarnen · Tel. 041 660 12 19 · www.wolfisberg-metallbau.ch

Männerriege STV Sarnen

Generalversammlung: Im Herbst geht's ins Wallis

Keine grossen Wellen warf die Generalversammlung der Männerriege. Wohl versorgt mit dem traditionellen Mahl: Piccata, Spaghetti und Salat ging es an die Behandlung der Traktanden. Die Jahresberichte von Präsident Walter Hartmann und vom technischen Leiter Toni Britschgi wurden mit Applaus genehmigt. Dank dem gut entschädigten Einsatz am Innerschweizer Schwing- und Älplerfest gab es in der Kasse einen Überschuss. Auch wenn 2013 von einem Defizit wegen der Reise ausgegangen werden muss, bleibt der Jahresbeitrag bei Fr. 75.–, ein mehr als fairer Preis bei all den Angeboten, die der Verein zur Verfügung stellt.

Das Ziel der herbstlichen Zweitagesreise wurde mit Applaus bestätigt: Es geht am Bettagsamstag mit dem Zug und Bus ins Wallis bis nach Leukerbad, wo sicher Zeit zum Baden oder Bummeln bleibt. Zum Nachtessen und Schlafen fährt man schon hoch auf die Gemmi. Am andern Morgen steht die gemütliche Wanderung zur Bergstation Sunnbüel oberhalb Kandersteg an. Mit Seilbahn und Zug geht es zurück nach Sarnen. Die Anmeldung für die Reise hat bis Ende April durch Überweisen des Beitrags zu erfolgen.

Die Mitgliederliste wurde bereinigt. Vier Austritten (Niklaus Kiser, Josef Mahnig, Hubert Schällibaum und Linus Wetzstein) steht der Eintritt von Max Rötheli gegenüber. Damit zählt die Riege 72 Mitglieder. Das Neumitglied nimmt schon seit dem Herbst regelmässig an den Proben teil.

Der langjährige technische Leiter Hans Odermatt, der die Probenleitung leider abgeben musste, wurde mit einem flüssigen Präsent geehrt.

Auch die Jubilare mit runden Geburtstagen Toni Britschgi, Jules Iten, Hans Britschgi, Manfred Ruff, Walter Zumstein, Hermann Berchtold, Ruedi Dillier und Joe-Bepp Imfeld erhielten ein Präsent. Einen Dank gab es an den Blättli-Schreiber. KB

Sieger feiern ...

...in der Krone

Ob Sieg oder Niederlage: Krönen Sie Ihre sportlichen Leistungen mit einem reichhaltigen Essen oder einem guten Glas in einmaliger Atmosphäre.
Gerne planen wir Ihre Feier.
Oder schauen Sie spontan bei uns rein. Wir freuen uns auf Sie!

Hotel Krone Sarnen

Brünigstrasse 130 • CH - 6061 Sarnen
Tel +41 (0)41 666 09 09 • Fax +41 (0)41 666 09 10
www.krone-sarnen.ch • info@krone-sarnen.ch

Die Krone. Nid ohne.

Römern im Regen

Petrus schien kein Vertrauen in die guten Vorsätze der Männerriegler zu haben, die sich zum Römern aufmachten. Oder wollte er einfach den Ablass um einige Zeit erhöhen? Elf (!) waren es, die sich mit offenem Schirm bei der evangelischen Kirche trafen und trotz Dauerregen auf die Strecke gingen. Zum Glück war es zuvor längere Zeit trocken. So gab es nur wenige wirklich durchnässte pflotschige Stellen.

Plaudernd ging es ins Flüeli, wo ein erster Versorgungs- und Trocknungshalt angesagt war. Jasskarten waren schnell mal gefragt. Der 70-jährige Walti übernahm grosszügig die Konsumation – besten Dank.

Dann ging es immer noch im Regen weiter in den Ranft, wo die Schwestern nicht schlecht ob des strammen Schrittes in der regnerischen Nacht staunten. Nach dem Besuch der Kapelle stand der steile Anstieg nach St. Niklausen an. Im Alpenblick trafen sie auf die weiteren fünf, die bereits eifrig mit den Karten umgingen. Als der Abig-Bus das zweite Mal Richtung Melchtal fuhr, war der Entscheid schnell gefällt. Es machte wirklich wenig Sinn, das nasse, steile Bord hinunter zu gehen. So hatte der Chauffeur für einmal auch auf der Rückfahrt schön Leute im Bus. Besten Dank an die Vereinskasse, die die Kosten übernahm.

Angekommen im Gsellehuisli standen die Käseplatten schon bereit. Bei Plagieren und Schnabulieren ging die Zeit schnell vorbei. Herzlichen Dank an Theres und Edi von der Chäslaube, die uns einmal mehr verwöhnt haben. KB

Es geht (hoffentlich) regelmässig in die Halle

Auch im neuen Vereinsjahr sind wir regelmässig am Donnerstag in der Halle. Daneben gibt es Folgendes zu beachten:

26. April:	*Erste Probe nach den Osterferien*
24. Mai:	*Maibummel Treffpunkt 19.00 Uhr beim Gemeindehaus*
27. Juni:	*Schwimmen und Sprudeln im Lido, 18.30 Uhr*
5. Juli:	*Grill-Abend ab 19.30 Uhr*

SCHREINEREI ROY JAKOBER
www.royjakober.ch
BAU- UND MÖBELSCHREINEREI
KÜCHEN, SCHRÄNKE
MÖBEL, BADMÖBEL
INNENAUSBAU, RENOVATIONEN
Schreinerei Roy Jakober GmbH, Feldstrasse 1
6060 Sarnen, Fon 041 660 19 58

Damenturnverein STV Sarnen

Generalversammlung des Damenturnvereins

Am 1. März 2013 fand die 83. Generalversammlung des Damenturnvereins Sarnen statt. Die Co-Präsidentin Margrit Ziegler durfte 5 Ehrenmitglieder, 43 Turnerinnen und zwei Gäste – Luca Bee, Kultur- und Sportkommission, sowie Urs Kafader TV Sarnen – begrüssen.
Die Jahresberichte der Co-Präsidentinnen und der Riegenleiterinnen wurden genehmigt. Peter Wallimann, unser Technischer Leiter, berichtete mit interessanten Bildern über das vergangene Vereinsjahr.
Bei den Wahlen gab es einige Änderungen. Zur Wiederwahl stellten sich Margrit Ziegler und Vreni Kiser. Carmen Krummenacher trat als Aktuarin zurück. Als neues Vorstandsmitglied konnte Pia Marques gewonnen werden.
Die Revisorin Gret Rohrer gab ihren Rücktritt bekannt. Die Vakanz konnte mit Carmen Krummenacher besetzt werden.
Dank den Neueintritten konnte der Mitgliederbestand konstant gehalten werden.
Die Jahresrechnung sah Ende Jahr positiv aus.
Der Technische Leiter stellte ein ansprechendes Jahresprogramm mit vielen Highlights vor: Jassen und Kegeln, Boggia, Minigolf, AquaFit, Vereinsmeisterschaft, Grillfest, ein Winteranlass mit Fondueplausch – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Der Vereinsausflug führt dieses Jahr Richtung Emmental.
Für fleissigen Turnbesuch konnten Agnes Britschgi und Vreni Kiser einen persönlichen Gutschein entgegennehmen.
Für langjährige aktive Mitgliedschaft durften 8 Personen geehrt werden. Erwähnenswert sind 70 Jahre Vereinszugehörigkeit von Vreny Steiner.
Carmen Krummenacher wird für 14 Jahre Vorstandsarbeit gedankt. Mit viel Freude und Engagement waltete sie zuerst als Presseverantwortliche und anschliessend als Aktuarin. Ihre vielseitige und zuverlässige Arbeit wurde geschätzt. Mit Bildern und einer Laudatio wurde sie gebührend verabschiedet.
Die abtretende Revisorin, Gret Rohrer, wurde für ihre 15-jährige Tätigkeit geehrt.

Vreni Kiser dankt der abtretenden Aktuarin für die 14 Jahre Vorstandsarbeit.

RAIFFEISEN

Auch wurde Theres Waser für regelmässiges Vertragen des Mitteilungsblättlis ein Präsent abgegeben.
Margrit Ziegler schliesst die 83. Generalversammlung und wünscht allen schöne Begegnungen im Jahr 2013.

Anschliessend an die Generalversammlung kamen wir in den Genuss von schönen Bildern einer Reise nach Nordindien. Sepp Hurschler leitete eine Trekking-Reise nach Ladakh und zeigte uns die imposante Landschaft. Vielen Dank.

DTV Oster-Jassen und -Kegeln

Am 26. März 2013 trafen sich um 19.15 Uhr trotz Schnee und Regen 26 Frauen zum Osteranlass. Freudig gespannt nahmen sie den Weg Richtung Giswil ins Alpenrösli in Angriff. Vielen Dank den freundlichen Fahrerinnen!
Angekommen, informierte der Technische Leiter, Peter Wallimann, über das Programm: Jassen und Kegeln standen auf der Liste.
Schnell wurden im Saal von den Jasserinnen die Karten gemischt und ausgegeben. Die Kegler traten in der Kegelbahn in Aktion. Kugel um Kugel fand den Weg ins Ziel – bei manchen waren die Probeschüsse besser als die geschriebenen! Aber die Hauptsache bei allen war Spass und Freude!
Nach Auszählung der Spielresultate, gab es die Preisverteilungen. Als beste Jasserin wurde Lydia Krummenacher gekürt, bei den Keglerinnen hatte Helen Huber die meisten Punkte. Die Besten durften eine süsse Osterüberraschung entgegen nehmen! Für alle anderen gab es einen Schoggikäfer zum Trost!

Herzlichen Dank an die Organisatoren für einen gelungenen Abend! PM

Seit 25 Jahren
Fit auf Schritt und Tritt

Orthopädische Fussberatung
nach telefonischer Anmeldung
041 660 11 44

- **Einlagen nach Mass**
- **Korrekturen im und am Schuh**
- **Mass-Schuhe**
- **Fuss-Orthesen und Prothesen**
- **Einfache Video- und elektronische Ganganalyse**

Fuss-Orthopädie OSM
THOMAS HABERMACHER
eidg. dipl. Orthopädie-Schuhmachermeister
Tel. 041-660 11 44 Fax 041-660 94 10
Kernserstr. 29, 6060 Sarnen
www.fussortho.ch

LICHTIDEE
Berwert GmbH
DORFPLATZ 3 6060 SARNEN
WWW.LICHTIDEE.NET TEL. 041 662 20 20

Bitte berücksichtige bei deinem nächsten Einkauf unsere Inserenten!

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C010670

Daten · Termine · Agenda

APRIL		
27.	LA	Luzerner Stadtlauf
27.	LA	Eröffnungsmeeting, Cham
28.	GeTu	GEKU K2–K3, Rickenbach
MAI		
4.	LA	Leichtathletikmeeting, Willisau
	LA	Zuger Frühlingsmeeting
	LA	Nidwaldnerlauf, Stans-Oberdorf
5.	LA	«s'Quer Alpnach»
8.	LA	UBS Kids-Cup Regionalausscheidung, Alpnach
9.	Jugi	Jugendriegentag, Büron
11.	LA	Innerschweizer Staffelmeisterschaften, Sarnen
	GeTu	Obwaldnermeisterschaften, Kerns
24.	MR	Maibummel
25.	LA	UBS Kids-Cup, Ausscheidung in Kerns
	LA	Nationales Nachwuchsmeeting, Bern
	LA	Tell-Meeting, Altdorf
	LA	Zuger Werfermeeting
26.	LA	RAIFFEISEN-Frühjahrsmeeting, Sarnen
29.	Fit	Saisonabschlussfest Fitnesspark, Grillplatz Chalchofen Sachseln
JUNI		
1.	LA	Nachmittagsmeeting, Horw
8.	LA	SVM Männer LG Unterwalden, Nationalliga C (Ort noch offen)
9.	LA	SVM Nachwuchs LG Unterwalden, Hochdorf
15./16.	LA	Innerschweizer-Event (Einkampfmeisterschaften), Luzern
21-23.	TVS	Eidg. Turnfest, Vereinswettkampf, Magglingen
22./23.	LA	Regionenmeisterschaften Nachwuchs, Aarau
27.	MR	Schwimmen und Sprudeln, Lido Sarnen
29.	LA	UBS Kids-Cup Kantonalfinal Unterwalden, Stans
	Alle	Kids-Day, Sarnen

Weitere Termine auch auf unserer Homepage www.tvsarnen.ch > Jahresprogramm

Das aktuelle Mitteilungsblatt in Farbe zum Download bereit auf

www.tvsarnen.ch

Gratulationen

80 Jahre	Ettlin Walter	09.07.1933	MR
70 Jahre	Eicher Trudi	03.05.1943	DTV
70 Jahre	Britschgi Margrit	03.07.1943	STV
65 Jahre	Jakober Agi	31.05.1948	DTV
	Amrein Peter	04.06.1948	STV
	Bucher Kurt	27.06.1948	MR
	Emmenegger Pius	07.07.1948	STV
55 Jahre	Rohrer Ruth	24.06.1958	STV
50 Jahre	Reber Peter	10.05.1963	STV
	Kafader Urs	11.07.1963	STV
30 Jahre	Weibel Isabelle	23.05.1983	STV
	Sotgiu Pietro	22.06.1983	STV
	Scheuber Gabriela	24.06.1983	STV
20 Jahre	Kretz Isabel	19.05.1993	STV

(Erfasster Zeitraum: 26. April 2013 bis 14. Juli 2013)

Lottoscheine bitte in Obwalden aufgeben – nur so profitieren die Obwaldner Sportvereine!

Redaktionsschluss Ausgaben 2013

Ausgabe	Nr.	Redaktionsschluss	Versand
3/2013	312	Mittwochmittag, 19. Juni	Samstag, 29. Juni
4/2013	313	Mittwochmittag, 21. August	Samstag, 31. August
5/2013	314	Mittwochmittag, 16. Oktober	Samstag, 26. Oktober
6/2013	315	Mittwochmittag, 27. November	Samstag, 7. Dezember

Ihr Partner für Ihre Haushaltgeräte:

Küchen &

Haushaltgeräte GmbH

Ausstellung/Verkauf:
Museumstrasse 2, 6061 Sarnen, 041 660 03 33
pk-kuechen@bluewin.ch

Miele · Electrolux · therma · AEG · SIEMENS · BOSCH · Bauknecht · V-ZUG

Malergeschäft
Walter Zünd AG
dipl. Malermeister
Kapuzinerweg 8
6060 Sarnen
Telefon 041 675 16 89

Privat:
Spechtsbrenden
6075 Grossteil

ZÜND

LIEGENSCHAFTSUNTERHALT + HAUSWARTUNG

Reinigungen
Gartenpflege
Technischer Unterhalt

PAUL HEGGLIN

INDUSTRIESTRASSE 4 , 6060 SARNEN
TELEFON / FAX 041 660 85 77 / 80
POSTFACH 254 , 6390 ENGELBERG

WWW.HAUSMANAGER.CH

SYSTEM CERTIFICATION ISO 9001 SGS

Planung und Ausführung
sämtlicher
ELEKTRO-Installationen

GEBR. KISER
ELEKTRO-ANLAGEN
6060 SARNEN

Partnerfirma der V-ZUG AG

STV Sarnen
Ruedi Ruckli · Büntenstr. 3 · 6060 Sarnen

P. P.
6060 Sarnen 2

FEUER+PLATTEN AUSSTELLUNG

Erleben Sie unsere Produkte hautnah und besuchen Sie unsere Ausstellung in Sarnen.

Dillier Feuer + Platten AG
Brünigstrasse 125
Sarnen + Stans
Tel. 041 660 45 22
www.dilliersarnen.ch

DILLIER
FEUER + PLATTEN AG

Wir sind gut für Sie – seit mehr als 200 Jahren

Fit im Umgang mit Holz.

holzbautechnik burch

Holzbautechnik Burch AG
Brünigstrasse 88 • 6060 Sarnen
041 666 76 86 • holzbautechnik.ch

TRADITION HABEN EINIGE,
WIR PLANEN IN DIE ZUKUNFT

- Statikberechnung von Hoch- und Stahlbauten
- Kanalisationen und Wildbachverbauungen
- Strassenbau und Brückenbau
- Tunnelbau und Untertagbau

Spitzlermatte 13
6056 Kägiswil
Tel. 041 672 70 60
Fax 041 672 70 61
kaegiswil@zeo.ch

ZEO AG
INGENIEURBÜRO

Wir sind keine grosse Druckerei. Aber wir bieten grossartige Leistungen.

GfK PRINT CENTER

GfK PrintCenter
Obermattweg 9
6052 Hergiswil

T 041 632 91 64
F 041 632 21 64
printcenter@gfk.com
www.gfk-printcenter.com

Erwarten Sie mehr.