

# Wo sich die Sportwelt trifft

**Nidwalden** Einmal mehr lud der Kanton zum traditionellen Sportforum ein. Die oft mangelnde Bewegung war an diesem Anlass in Emmetten ein Hauptthema.

**Ruedi Wechsler**  
redaktion@nidwaldnerzeitung.ch

Der Einladung der Bildungsdirektion Nidwalden folgten am Donnerstag gegen hundert Sportbegeisterte nach Emmetten. Darunter Coaches, Leiter, Funktionäre und Betreuer diverser Sportvereine auszumachen. Moderator Christian Graf führte beschwingt durchs Programm und unterhielt sich mit den hochkarätigen Gästen aus Wirtschaft, Politik und Sport, darunter auch die frisch gebackene U23-Mountainbike-Weltmeisterin Alessandra Keller aus Ennetbürgen. Sie habe vor einem Monat mit der Goldmedaille und dem Regenbogentrikot auf der Lenzerheide Akzente gesetzt, meinte der Moderator. Ein Riesenapplaus war ihr sicher. Akzente setzen will der Kanton Nidwalden im Bereich Velofahren und Mountainbiken. Philipp Hartmann, Leiter Abteilung Sport, erwähnte das Projekt Mountainbike Zentralschweiz. Dieses ziele genau in diese Richtung und soll die Zusammenarbeit fördern und Angebote koordinieren, auch über die Kantongrenzen hinaus.

## **Bewegung ist beste Medizin**

Professor Lukas Zahner, Bereichsleiter Bewegungs- und Trainingswissenschaften der Universität Basel, präsentierte interessante Studien. In den 70er-Jahren bewegten sich die 6- bis 10-Jährigen noch drei bis vier Stunden pro Tag. Heute machten dies 40 Prozent noch weniger als eine Stunde. Ein Grund für dieses weltweite Problem sei der vermehrte Medienkonsum. Zuwenig



Moderator Christian Graf im Gespräch mit der Mountainbike-Weltmeisterin Alessandra Keller. Bild: Ruedi Wechsler (Emmetten, 27. September 2018)

Bewegung in den Jugendjahren werde zur Altershypothek. Sportlich aktive Kinder profitierten in kognitiver, psychischer, sozialer und motorischer Entwicklung.

Dazu stärke genügend Bewegung die Knochendichte entscheidend. 10 Prozent mehr Knochendichte bedeuteten im fortgeschrittenen Alter 50 Prozent weniger Oberschenkelhalsbrüche. Ein solcher Bruch koste die Allgemeinheit zwischen 50 000 und 100 000 Franken. Professor Zahner nannte es ein Verbrechen, wenn man den Kindern die Möglichkeit zur Bewegung untersage.

## **Handy-Ära mindert Bewegung**

Im anschliessenden Podiumsgespräch setzte Bildungsdirektor Res Schmid einen ersten Akzent: «Wir haben eine sportlich motivierte Jugend. Ich bin aber gleichzeitig schockiert ob der fehlenden Grundflexibilität vieler Jugendlicher.» Man habe darum das Purzelbaumprojekt gestartet. «Und wir überlegen uns ein Handyverbot an den Schulen. Ich behaupte, dass damit der Bewegungsalltag gesteigert werden kann.»

Einen Lichtblick ortet Schmid beim Hallenengpass. Beim Kollegi Stans ist eine Dreifachturnhalle geplant. Die Selbstdisziplin ist auch für Schmid sehr zentral. Der Vorsitzende der Geschäftsleitung der Nidwaldner Kantonalbank, Heinrich Leuthard, würde die eingesammelten Handys möglichst im 4. Stock versorgen. Den Führungspersonen im Sport würde er empfehlen, Sportler nach ihren Fähigkeiten zu fördern und nicht alle gemeinsam zu trainieren. Er appellierte ebenso

an die Eigenverantwortung. Gemeindepräsident Toni Mathis will die Bevölkerung zum Sport animieren und sich vermehrt für ehrenamtliche Funktionäre einsetzen. Alessandra Kellers Trainer Fabian Neunstöcklin wünscht sich eine bessere Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen und professionellen Trainern.

## **«Auch im Erfolg zu Grundwerten stehen»**

U23-Weltmeisterin Alessandra Keller sagte, dass man über den Charakter oder die Leistung Akzente setzen könne. Das sei ihr diese Saison gut gelungen und sei ein Abbild des ganzen Teams, das sie im Hintergrund unterstützt. «Erfolgreiche Sportler zeichnen sich dadurch aus, dass sie auch im Erfolg zu ihren Grundwerten stehen und demütig bleiben», meinte sie.

Die in Stans aufgewachsene Mountainbike-Sportlerin Alessandra Keller wohnt nun in Ennetbürgen. Seit der Matura sind professionelles Velofahren und das Studium der Pharmazeutischen Wissenschaften ihr Lebensinhalt. Momentan ist Regeneration angesagt, in einigen Wochen wird das Training wieder auf 15 bis 20 Stunden pro Woche hochgefahren. Die ersten Rennen sind im März 2019 geplant.

Die intensivste Zeit folge im September 2019 kurz vor der nächsten WM in Kanada. Keller möchte nächste Saison im Weltcup möglichst vorne mitfahren. Die U23-Mountainbike-Weltmeisterin zeigte sich tief beeindruckt vom grossartigen Empfang in ihrer Heimatgemeinde Ennetbürgen. Vor allem von den vielen Fans, die gekommen sind.