

## Trainerteam



Ornella Amstalden



Thomi Rymann



Ruedi Nyffenegger



Pascale Durren



Lynn Helfenstein



Sabine Rymann

## Athletikzentrum Sarnen-Unterwalden

Das Athletikzentrum Sarnen-Unterwalden ist ein regionales Trainingszentrum unter fachkundiger Leitung. Es bietet für junge Leistungssportler/innen aus der Region Trainings an, welche von ihren Vereinen nicht mehr abgedeckt werden können.

Die Athletinnen und Athleten werden auf dem Weg zum Leistungssport begleitet und es werden individuelle Trainings- und Wettkampfspläne erarbeitet. Der Fokus liegt dabei auf der Förderung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit sowie auf der Verletzungsprävention. Ein weiteres Ziel ist auch die stetige Professionalisierung des Trainingsumfelds. Dabei sollen die schulischen oder beruflichen Belastungen optimiert werden, um die sportlichen Ziele zu erreichen.

### Hauptleitung

Thomas Rymann  
Swiss Olympic Trainer A mit eidg. Fachausweis Leichtathletik  
079 352 95 66  
thomas.rymann@bluewin.ch

### Bankverbindung

Athletikzentrum Sarnen-Unterwalden  
Obwaldner Kantonalbank, 6060 Sarnen  
IBAN: CH60 0078 0000 3475 4125 0



Teamwork  
= makes the =  
dream work!

digitaldruck  
engelbergner

## Athletinnen- =und= Athletenportraits



## Sandra Röthlin

Jahrgang 1999, Kerns

**Beruf/Ausbildung/Schule**  
Profisportlerin

**Hobbys**  
Leichtathletik, Sport allgemein, Freunde, Kleintiere pflegen und züchten

**Disziplinen**  
Siebenkampf, Diskus

### Erfolge

2016: Teilnahme U18-EM in Tiflis (Georgien)  
2018: Teilnahme Mehrkampf-Länderkampf in Aubagne (Frankreich)  
2019: Teilnahme Team-EM in Lutsk (Ukraine) und U23-EM in Gävle (Schweden)  
2021: 11. Rang U23-EM in Tallinn (Estland)  
2023: 20. Rang Hypomeeting in Götzis (Österreich)  
Mehrfache Medaillengewinnerin an Schweizermeisterschaften

### Ziele 2024

Teilnahme an internationalen Wettkämpfen  
Medaillen an Schweizermeisterschaften



## Shoelle Bruhin

Jahrgang 1999, Luzern

**Beruf/Ausbildung/Schule**  
Studentin Business Psychology an der Hochschule Luzern

**Hobbys**  
Kreativ werden, Zeit in der Natur und mit Freunden verbringen, Reisen

**Disziplinen**  
100 m, 200 m, 400 m

### Erfolge

2016: 3. Rang an U18-Schweizermeisterschaften über 400 m  
2022: Finalistin an Aktiv-Schweizermeisterschaften über 400 m  
2023: 1. Rang an Schweizermeisterschaften mit der 4x400-Meter-Staffel

### Ziele 2024

Finaleinzug an Schweizermeisterschaften, neue Bestleistungen erzielen, Sprinttechnik verbessern, Teilnahme an internationalen Wettkämpfen



## Julia Niederberger

Jahrgang 2000, Buochs

### Beruf/Ausbildung/Schule

Polygrafin in Teilzeitpensum bei der Engelberger Druck AG  
Sportsoldatin bei Spitzensportförderung der Schweizer Armee

### Hobbys

Freunde treffen, Zeit in der Natur verbringen

### Disziplinen

200 m, 400 m

### Erfolge

Finalqualifikation mit der 4x400-Meter-Staffel an Welt- und Europameisterschaften  
Teilnehmerin an diversen internationalen Grossanlässen (Einzel und Staffel)  
Mehrfache Medaillengewinnerin an Schweizermeisterschaften

### Ziele 2024

Teilnahme an internationalen Wettkämpfen  
Medaillen an Schweizermeisterschaften



## Salome Hüsler

Jahrgang 2002, Neudorf

### Beruf/Ausbildung/Schule

Geomatikerin mit Berufsmatura

### Hobbys

Sport allgemein, Freunde treffen, Lesen

### Disziplinen

100 m Hürden, 400 m Hürden, 400 m

### Erfolge

Halbfinal an U23-Europameisterschaften in Espoo (Finnland)  
3. Rang an Aktiv-Schweizermeisterschaften  
2. Rang an U23-Schweizermeisterschaften  
Teilnahme an Team-Europameisterschaften in Chorzów (Polen)

### Ziele 2024

Teilnahme an internationalen Wettkämpfen  
Medaillen an Schweizermeisterschaften



## Selina Odermatt

Jahrgang 2005, Büren

### Beruf/Ausbildung/Schule

Berufsmatura in Sarnen

### Hobbys

Ausflüge unternehmen, Freunde treffen,  
Spazieren in der Natur

### Disziplin

Siebenkampf

### Erfolge

Medaillen an Schweizermeisterschaften  
Schweizer U18-Allzeit-Bestleistung mit der Olympischen Staffel

### Ziele 2024

Gesund bleiben  
Medaillen an Schweizermeisterschaften  
U20-Weltmeisterschaften in Lima (Peru)



## Sven Rymann

Jahrgang 2007, Sarnen

### Beruf/Ausbildung/Schule

1. Lehrjahr als Zeichner  
Fachrichtung Ingenieurbau

### Hobbys

Leichtathletik, Biken, Skifahren

### Disziplinen

Hürden, Weitsprung

### Erfolge

Medaillen an Schweizer-, Regionen-  
und Innerschweizermeisterschaften

### Ziele 2024

U18-Europameisterschaften  
in Banska (Slowakei), Medaillen an  
Schweizermeisterschaften



## Sereina Liem

Jahrgang 2008, Stans

### Beruf/Ausbildung/Schule

10. Schuljahr FREI'S Schulen

### Hobbys

Freunde treffen, Skifahren,  
Snowboarden

### Disziplinen

100 m, 100 m Hürden, 200 m

### Erfolge

Medaillen an Schweizer-, Regionen-  
und Innerschweizermeisterschaften

### Ziele 2024

Medaillen an Schweizermeisterschaften



## Nadine Odermatt

Jahrgang 2001, Kerns

### Beruf/Ausbildung/Schule

Teilzeitstudium Sport Management  
Teilzeitpensum beim Schweizerischen Ruderverband

### Hobbys

Freunde treffen, Skifahren, Reisen

### Disziplin

Hochsprung

### Erfolge

10. Rang am EYOF 2017 in Győr (Ungarn)  
12. Rang an U18-Europameisterschaften 2018 in Győr (Ungarn)  
11. Rang an Youth Olympic Games 2018 in Buenos Aires (Argentinien)  
24. Rang an U20-Europameisterschaften 2019 in Borås (Schweden)  
Mehrfache Medaillengewinnerin an Schweizermeisterschaften

### Ziele 2024

Medaillen an Schweizermeisterschaften  
Persönliche Bestleistungen verbessern



## Michelle Liem

Jahrgang 2005, Stans

### Beruf/Ausbildung/Schule

6. Klasse Kantonsschule Alpenquai,  
Sport- und Musikklasse

### Hobbys

Freunde treffen, Sport allgemein

### Disziplinen

200 m, 400 m

### Erfolge

6. Rang an U18-Europameisterschaften in Jerusalem (Israel)  
10. Rang an U20-Europameisterschaften in Jerusalem (Israel)  
Mehrfache Nachwuchs-Schweizermeisterin über 400 m  
sowie mit der Olympischen Staffel

### Ziele 2024

U20-Weltmeisterschaften in Lima (Peru)  
Medaillen an Schweizermeisterschaften



## Colin Zumbühl

Jahrgang 2006, Alpnach

### Beruf/Ausbildung/Schule

Lehre als Polymechaniker

### Hobbys

Freunde treffen, Töff fahren

### Disziplin

400 m Hürden

### Erfolge

Teilnahme am EYOF in Maribor (Slowenien)  
1. Rang an U18-Schweizermeisterschaften über 400 m Hürden  
2. Rang an U18-Schweizermeisterschaften im Zehnkampf

### Ziele 2024

U20-Weltmeisterschaften in Lima (Peru)  
Medaillen an Schweizermeisterschaften



## Vanessa Feierabend

Jahrgang 2008, Stans

### Beruf/Ausbildung/Schule

3. Klasse Gymnasium Stans

### Hobbys

Freunde treffen, Babysitten, Handlettering, Sport allgemein

### Disziplinen

400 bis 1000 m

### Erfolge

Medaillen an Schweizer-, Regionen-  
und Innerschweizermeisterschaften

### Ziele 2024

U18-Europameisterschaften in Banska (Slowakei)  
Medaillen an Schweizermeisterschaften

