

# Näpflin setzt Erfolgsserie fort

**Ski nordisch** Der Beckenrieder Avelino Näpflin gehört zu den besten Langläufern seines Jahrgangs in der Schweiz. Trotz stressigem Programm holt er zwei Medaillen an den Schweizer Meisterschaften.

Roland Bösch  
regionalsport@luzernerzeitung.ch

FIS-Rennen in Ulrichen, Continentalcup-Rennen in Frankreich, Österreich und in Campra TI und dazwischen noch der Weihnachtslanglauf und der Neujahrslanglauf auf regionaler Ebene – ein happiges Pensum, das Avelino Näpflin vor seinem Einsatz an den Schweizer Meisterschaften am letzten Wochenende in Steg (LIE) sehr erfolgreich absolviert hat. Nicht genug – kurz vor Weihnachten stand beim Gymnasiasten am Kollegium in Stans auch noch die Präsentation der Maturaarbeit auf der Traktandenliste. Der Titel dieser Arbeit ist beim 18-Jährigen sozusagen Programm: «Gesunde Stressbewältigung durch Musik und Sport». «Ich ging der Frage auf den Grund, ob man mit Musik oder Sport Stress abbauen kann. Dazu habe ich vier Versuche mit je 15 Personen durchgeführt.»

Der Nidwaldner ging dabei sehr exakt vor und zog einen wissenschaftlich anerkannten Befindlichkeitsfragebogen bei und führte in einigen Fällen auch Speichelproben durch. Im Speichel lassen sich die Anzahl Stresshormone nachweisen. «Die Untersuchungen haben gezeigt, dass Stressabbau mit Musik und Sport gut möglich ist. Einfach nicht bei allen Personen gleich intensiv.» Wie reagiert ein Gymnasiast mit Spitzensportlerambitionen, der leidenschaftlich gerne musiziert? Auch wenn Avelino Näpflin am Feldversuch selber nicht teilgenommen hat, weiss er die Antwort aus eigener Erfahrung sehr gut: «Das Langlaufen und die Musik helfen mir, stres-



Avelino Näpflin auf der Loipe im liechtensteinischen Steg.

Bild: Martin Arnold (14. Januar 2018)

sige Lebensphasen gut zu meistern.» Nur so ist es vermutlich erklärbar, dass die Maturaarbeit mit der Note 6 belohnt wurde. Eine ideale Ausgangslage für die Maturaprüfungen, die im Frühling folgen werden.

## Ungeplante internationale Einsätze

Erfolgreich unterwegs war Avelino Näpflin auch an den ein- gangs erwähnten Wettkämpfen. «Dank dem tollen Saisonbeginn

mit dem zweiten Rang beim FIS-Rennen in Ulrichen konnte ich mich für die internationalen Einsätze im Continentalcup aufdrängen. Ehrlich gesagt, hatte ich dies so noch nicht auf dem Programm.» Besonders zufrieden war der U16-Schweizer Meister von 2016 mit dem Skathlon am vorletzten Sonntag in Campra. Erstmals gelang ihm dabei der Sprung in die Top 20 eines Continentalcup-Rennens. In seinem Jahrgang war er hinter

zwei Italienern und einem Deutschen sogar Vierter. Mit entsprechend hohen Erwartungen an sich selber ist Avelino Näpflin trotz einer hartnäckigen Erkältung in den Tagen zuvor an den Start des ersten Teils der Schweizer Meisterschaften gegangen. Mit zwei Silbermedaillen in der Kategorie U18 und den damit verbundenen fünften Rängen bei der U20 ist Avelino Näpflin zufrieden. Dennoch ist der ehrgeizige Athlet des Skiclubs Be-

ckenried-Klewenalp überzeugt: «Wäre ich im Vollbesitz meiner Kräfte gewesen, wäre noch eine Spur mehr drin gelegen.»

Übrigens, wie stressig es im Rennkalender von Avelino Näpflin weitergeht, entscheiden im Verlaufe dieser Woche die Selektionsverantwortlichen von Swiss-Ski rund um die Junioren-WM 2018 im Goms. Avelino Näpflin nimmt es gelassen. Er weiss ja, wie man positiv mit Stress umgehen kann.

# Packendes Duell zweier Innerschweizer

**Schweizer Meisterschaft** «Eine tolle Kulisse und trotz schwieriger Schneeverhältnisse eine gut präparierte Rennstrecke», ist Ueli Schnider des Lobes voll über den ersten Teil der Schweizer Meisterschaften. Im Gespräch mit dem 28-Jährigen merkt man schnell, dass die Formkurve nach oben zeigt. Nach seiner Verletzung Anfang Oktober 2017 kämpft sich der B-Kaderathlet Schritt für Schritt zurück. Das 15-km-klassischen Rennen am Samstag bildete zugleich den letzten Härtestest vor dem Weltcup-Wochenende in Planica. Die slowenische Nordisch-Destination bedeutet für Ueli Schnider die erste und letzte richtige Chance bezüglich der Olympiaqualifikation. «Ich bin gut gestimmt und freue mich auf das kommende Wochenende. Der Körper und der Kopf passen. Ich nehme den Schwung der SM mit.»

Schwungvoll war Ueli Schnider im liechtensteinischen Steg wortwörtlich unterwegs. Wie geplant konnte er von Beginn weg ein hohes Tempo anschlagen und dies auch durchziehen. Das Resultat: der verdiente Schweizer-Meister-Titel mit einem beachtlichen Vorsprung von anderthalb Minuten auf Livio Bieler. Auf das



Beim sonntäglichen Verfolgungsrennen schenken sich die beiden Zentralschweizer Janik Riebli (rechts) und Cyril Fähndrich nichts.

Bild: Martin Arnold (Steg, 14. Januar 2018)

dem Spurt auf den letzten Metern. Irgendwie war die Zeit reif für den ersten Titel.» (rb)

## Schweizer Meisterschaften

**Steg (LIE). 1. Teil. Samstag. Einzel (klassisch). Frauen (44 Klassierte):** 1. Alina Meier (Davos). Ferner: 8. Stefanie Arnold (Unterschächen), 19. Laura Büttler (Engelberg). 21. Nadine Matter (Engelberg). 32. Celine Arnold (Unterschächen). 40. Madlen Duss (Entlebuch) – **Frauen U20 (35):** 1. Desirée Steiner (Davos). Ferner: 13. Laura Büttler (Engelberg). 15. Nadine Matter (Engelberg). 24. Celine Arnold (Unterschächen). 31. Madlen Duss (Entlebuch). – **Frauen U18 (23):** 1. Anja Weber (am Bachtel). Ferner: 7. Laura Büttler (Engelberg).

**Männer (30 Klassierte):** 1. Ueli Schnider (Flühl). Ferner: 13. Andrin Näpflin (Beckenried-Klewenalp). 20. Pascal Christen (Bannalp-Wolfenschiessen). – **Männer U20 (48):** 1. Cyril Fähndrich (Horw). 2. Janik Riebli (Schwendi-Langis). Ferner: 5. Avelino Näpflin (Beckenried-Klewenalp). 15. Patrick Marbacher (Entlebuch). 33. Samuel Beeler (Rotenthurm). – **Männer U18 (26):** 1. Valerio Grond (Davos). 2. Avelino Näpflin (Beckenried-Klewenalp).

**Sonntag. Verfolgung (freie Technik). Frauen (34 Klassierte):** 1. Lydia Hiernickel (Grenzwachtkorps). Ferner: 7. Stefanie Arnold. 13. Nadine Matter. 33. Madlen Duss. – **Frauen U20 (26):** 1. Desirée Steiner. Ferner: 8. Nadine Matter. 25. Madlen Duss.

**Männer (19):** 1. Beda Klee (Speer Ebnat-Kappel). Ferner: 13. Andrin Näpflin. 17. Pascal Christen. – **Männer U20 (43):** 1. Janik Riebli. 2. Cyril Fähndrich. Ferner: 5. Avelino Näpflin. 15. Patrick Marbacher. 28. Samuel Beeler. – **Männer U18 (23):** 1. Valerio Grond. 2. Avelino Näpflin.

Komplette Rangliste: [www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

Rennen am Sonntag verzichtete Schnider bewusst.

Für zwei weitere Zentralschweizer Goldmedaillen sorgten in der U20-Kategorie Cyril Fähndrich und Janik Riebli. Der 18-jährige Fähndrich blickt, wie er selber formuliert, auf ein «cooles» Wochenende zurück. Am Samstag hat er von Beginn weg einen guten Rhythmus gefunden und mit einem Vor-

sprung von 30 Sekunden den Sieg nach Hause geläuft. Nach dem Sprint-Gold im letzten Jahr ein erster Langdistanz-Titel für Cyril Fähndrich. «Erstmals bei einem Verfolgungsrennen vorne wegzulaufen, war eine sehr gute Erfahrung», schildert der Eigenthaler seine Eindrücke vom sonntäglichen Rennen und gibt dann zu verstehen: «Im Verfolgungsrennen war Janik einfach klar der Stärkere.» Janik Riebli holte auf der 10 Kilometer langen Skatingstrecke die 30 Sekunden relativ schnell auf. In der Folge arbeiteten die beiden Zentralschweizer gut zusammen, bevor der Obwaldner auf der Zielgerade zum Gold-Schluss spurt ansetzte. Janik Riebli meinte nach der Zielauskunft schon fast entschuldigend: «Ich musste es einfach probieren mit