



# TRIBUNE 3/11

## - NEWSLETTER

### Themen in dieser Ausgabe:

- Editorial
- Der Präsident hat das Wort:  
Das UNO-Jahr der Freiwilligen-Arbeit
- Bericht Laufgruppe
- In Gedenken
- Wir gehen ans Derby SCL — EHC Olten
- Highlights im LA-Sommer 2011

Aktuelle Infos immer auch im Internet unter:  
**www.lvl.ch**

**Geschäftsstelle LVL:**  
Postfach 1349  
4901 Langenthal

Büro im Stadion  
Tel. 062 / 922 51 22  
E-Mail: buero@lvl.ch

### Impressum

LVL-TRIBUNE  
Offizielles Vereinsorgan  
der LV Langenthal

Erscheint mindestens  
4 x pro Jahr

Redaktion:  
Marcel Hammel  
Thörigenstrasse 22  
3360 Herzogenbuchsee  
Tel. 079 / 607 26 83

### LVL-TRIBUNE

Oktober 2011

### Editorial

Saisonschluss - Zeit, Rückschau zu halten, Bilanz zu ziehen, aber auch vorwärts zu blicken. Rückschau und Bilanz behalten wir uns für das Jahrbuch vor, welches ca. Ende Januar mit allen Statistiken und Listen erscheinen wird. Hingegen wollen wir heute schon vorwärts blicken, denn noch im Oktober geht bereits das Wintertraining los, und das ist bekanntlich die wichtigste Voraussetzung für eine gute Sommer-Saison 2012. Wer den LVL-Newsletter per Post erhält, findet als separates Blatt den Winter-Trainingsplan der LVL mit allen Zeiten und sonstigen Angaben. Die E-Mail-Empfänger können den Plan auf unserer Website ([www.lvl.ch](http://www.lvl.ch)) herunterladen. Jetzt musst Du nur noch das Training besuchen - und zwar möglichst regelmässig und konsequent.

A propos Post - es sind immer noch fast 200 Newsletter, die wir per Post verschicken, obwohl sich zweifellos auch unter diesen Empfängern noch einige stolze Inhaber einer E-Mail-Adresse befinden dürften. Gebt uns doch bitte Eure E-Mail-Adresse, und zwar eben per E-Mail an [buero@lvl.ch](mailto:buero@lvl.ch). Danke, Ihr helft so Kosten sparen, es geht schneller und ist farbig.

Auch im Winter stehen aber, nebst dem Training, auch einige Wettkämpfe und wichtige Termine an: Stadtlauf, Cross, Kids-Cup (in neuer Form), Hallenmeetings und die Hauptversammlung unseres Vereins am 15. März 2012, an der man als Vereinsmitglied zwingend dabei sein sollte. Bitte die entsprechenden Daten heute bereits reservieren.

Euer Redaktor: Marcel Hammel

### Achtung... Achtung... Achtung... Achtung... Achtung... Acht

#### Winter-Training

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf, diese Weisheit gilt auch im Jahresablauf: nur wer im Wintertraining voll mit dabei ist, hat eine Chance, im nächsten Sommer entsprechende Leistungen zu erzielen. Also, auf geht's! Der Trainingsplan Winter 2011/12 liegt bei oder kann unter [www.lvl.ch](http://www.lvl.ch) heruntergeladen werden.

#### Winter-Termine

Auch im Winter gibt's einige Fix-Daten. Bitte heute schon die eigenen Anlässe reservieren:

**Samstag, 19. Nov. 2011**  
Langenthaler Stadtlauf

**Samstag, 3. Dez. 2011**  
Oberaargauer Cross

**Sonntag, 15. Jan. 2012**  
Kidscup Team, Langenthal

#### LZO-Dress

Sehr gut bewährt hat sich das schwarz-rote LZO-Dress bei unseren Team-Einsätzen. Allerdings gibt es vereinzelt Leute, die einfach vergessen, das Dress nach dem Wettkampf zurückzugeben. Also bitte: wer noch Kleidungsstücke zu Hause hat - an Marcel Hammel zurückgeben....

## Der Präsident hat das Wort

### 2011: UNO-Jahr der Freiwilligenarbeit

Mit dem „Hamburger-Meeting“, wie der traditionelle SVM-Wettkampf für unsere Jüngsten genannt wird, haben wir die Wettkämpfe auf der Bahn im Stadion Hard am letzten Mittwochnachmittag vor den Herbstferien erfolgreich abgeschlossen. Dank vieler Helferinnen und Helfer, auch aus den teilnehmenden Gastvereinen, wurde der Wettkampf bei herrlichem Herbstwetter zu einem tollen Erlebnis für die vielen Kids.

Noch stehen mit dem Stadtlauf, dem Oberaargauer Cross und dem Kids Cup in der Halle zwar drei Wettkämpfe in unserem Jahresprogramm, trotzdem will ich heute die Gelegenheit nutzen, allen herzlich zu danken, die sich auch im UNO-Jahr der Freiwilligenarbeit ehrenamtlich zu Gunsten der LVL eingesetzt haben. Neben den vielen Kampfrichterinnen und Kampfrichtern auf den Anlagen sind es an den Wettkämpfen auch all jene, die sich in der Festwirtschaft, bei der Anlagenbereitstellung, im Büro und in der Betreuung der Athletinnen und Athleten engagieren. Grossartiges leisten Woche für Woche auch unsere Trainerinnen und Trainer, denn ohne ihre versierte Trainingsgestaltung würden die Kids nicht am letz-

ten Wettkampf der Saison noch so viele persönliche Bestleistungen erzielen. In meinen Dank schliesse ich aber auch meine Kolleginnen und Kollegen im Vorstand ein, die mich bei der Führung des Vereins nach Kräften unterstützen.

Im „Profil“ der Kirchgemeinde habe ich zur Freiwilligenarbeit im Jubiläumsjahr „1150 Jahre Langenthal“ einen Beitrag verfasst, aus dem ich euch gerne einen Ausschnitt weitergebe:

*„Auf über 700 Millionen Stunden pro Jahr schätzt eine Studie den Umfang der Freiwilligenarbeit in der Schweiz. Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement gehören zu den wichtigsten Grundpfeilern unseres Milizsystems und damit unserer Demokratie, auch in Langenthal. Obwohl es in der Tendenz heute schwieriger wird, Menschen zur ehrenamtlichen Mitarbeit in Vereinen zu gewinnen, werden jahraus jahrein auch bei uns grossartige Leistungen erbracht. In weit über hundert Vereinen mit den vielfältigsten Zielsetzungen engagieren sich Hunderte von Mitmenschen für sinnvolle Freizeitaktivitäten von Jung und Alt, fördern und bereichern das kulturelle Leben in der Stadt und leisten Beiträge zu Gunsten einer gesunden Bevölkerung oder einer lebenswerten Um-*

*welt. Schlichtweg unbezahlbar ist beispielsweise, was Freiwillige in der Betreuung alter und kranker Menschen leisten, z.B. in den Kirchengemeinden oder in sozialen Institutionen.*

*Es gibt keinen Lebensbereich, sei es in der Politik, im Sport oder in der Kultur, der von Freiwilligen nicht massgeblich mit gestaltet und mit geprägt wird. Vom ehrenamtlichen Engagement ihrer Bürger profitiert die Gemeinschaft in vielfältiger Weise. So werden beispielsweise durch die vielen Sportvereine Hunderte von Mädchen und Buben zu Spiel und Bewegung angeleitet. Die Stadt tut gut daran, wenn sie ihre grosszügige Infrastruktur, wie Schwimmbad, Turnhallen, Schulräume, Stadien etc, den Vereinen an Abenden und an Wochenenden kostengünstig zur Verfügung stellt, schaffen diese damit doch einen direkten Nutzen für die Wohnbevölkerung. Mit der Durchführung von Wettkämpfen und anderen grossen Veranstaltungen leisten die Vereine zudem einen wesentlichen Beitrag, Langenthal als aktiven und lebenswerten Wohnort bekannt zu machen.“*

In diesem Sinne freue ich mich auf weiteres gemeinsames Engagement, auch wenn kein UNO-Jahr angesagt ist.

Euer Präsident: HR. Wyss

## LVL-Laufgruppe in Lenzerheide/Valbella

Vom 11. – 16. Juli verbrachten 22 Mitglieder der Laufgruppe der LV Langenthal eine sportlich intensive und sowohl kulturell wie auch kulinarisch sehr abwechslungsreiche Trainingswoche im landschaftlich äusserst reizvollen Bündnerland. Das „OK“ mit Alexandra Kämpfer, Susanne Schenk, Hansjürg Lädach und Kurt Weber hatte wieder ein interessantes Sport- und Kulturprogramm ausgearbeitet. Für Frühaufsteher gab's bereits um 07.00 die Möglichkeit, ein Morgen-Feeling zu absolvieren. Ab 08.00 erfreute ein reichhaltiges Frühstücksbuffet den Gaumen – in verdankenswerter Weise unterstützte uns bio-familia grosszügig mit wohlschmeckenden und energisierenden Müesli-Varianten (siehe Foto). Nach Lust und Laune konnte dann ein Vormittags- und/oder ein Nachmittags-Training ausgewählt werden – zur Auswahl standen u.a. Dauerläufe, Hügelläufe, Fahrtspiele, Bike und Rennradtouren, Walking und Wanderungen. Aber auch Gymnastik, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen wurden regelmässig durchgeführt. Um die müden Muskeln wieder zu lockern, stan-



den auch diverse Wellness-Angebote zur Verfügung, wobei das Outdoor-Baden im See wegen des leider recht kühlen und häufig regnerischen Wetters nur für ganz Hartgesottene eine lohnende Variante darstellte...

Auch für die „geistige Fitness/Wellness“ war gesorgt – neben guten persönlichen Gesprächen waren Jassen, Lesen und das Blues-Konzert „Try my Love“ von Philipp Fankhauser im Rahmen von „DAS ZELT“ sehr gefragt. An drei Abenden wurden zudem noch sportliche „Weiterbildungen“ angeboten: Johanna Althaus referierte über Tipps & Tricks zur Leistungsoptimierung, während Jörg Ulli am eine praxisnahe Lektion zum Thema „Entspannung“ durch-

führte. Abgeschlossen wurde die „Vortragsreihe“ am Freitag-Abend mit einem weiteren Referat von Jörg Ulli zum Thema „Mentales / autogenes Training“.

Es war eine rundum gelungene Lauf- und Sportwoche – „OK-Chef“ Hansjürg Lädach sei dank. Er begeisterte zum Abschluss die Gäste mit seinen Zauberkünsten und verblüffenden Zahlenspielen, die er im Mathematik-Unterricht mit seinen Schülern jeweils durchführt. Schon bald geht es an die Planung für eine Laufwoche im 2012 – das neue „Frauen-OK“ wird (mit männlichem Support) bestimmt wieder ein tolles Angebote ausarbeiten.

*Für die Laufgruppe: Jörg Ulli*

## Im Gedenken

Nachdem wir bereits im Frühling überraschend von Laufgruppen-Mitglied Jakob Kuert Abschied nehmen mussten, sind im Sommer zwei weitere LVL'ler von uns gegangen..

Im 87. Altersjahr ist am 18. Juli 2011 Ehrenmitglied **Willy Appenzeller** nach kurzer Krankheit verstorben. Willy Appenzeller war als Vorstandsmitglied des Turnvereins Ende der 60er-Jahre an der Gründung der LVL mitbeteiligt, und als ehemaliger Zehnkämpfer hat er in jener Zeit oft seine speerwerfende Tochter Irene auf die Wettkampfpflätze begleitet.

Völlig überraschend hat uns Ende September die Nachricht vom Tod unseres Laufgruppen-Mitglieds **Fermo Belloni** erreicht. In seinem 68. Altersjahr ist er während einem Ausflug an Herzversagen verstorben. Seit seiner Pensionierung hat Fermo mit viel Einsatz und äusserst gewissenhaft den Hellsana-Trail im Hardwald betreut. Wir entbieten den Trauer-Familien unser herzlichstes Beileid und werden der Verstorbenen im Jahres-Bulletin ausführlich gedenken.

### Glück und Pech für Michael Geissbühler

Freud und Leid liegen auch im Leben eines Leistungssportlers nahe beisammen. Das hat Michael Geissbühler hautnah erlebt. Mit pB und neuem Clubrekord über 1500m für die Team-EM mit der Nationalmannschaft qualifiziert, verletzte er sich kurz nach dem Rennen im Nati-Dress schwer und musste die Saison abbrechen. Wir wünschen gute Besserung.

### Cross-EM für Adrian Lehmann

Aufgrund seines zweiten Platzes im neu eingeführten 5000er-Challenge bei den U23 ist Adrian Lehmann für die Cross-EM vom 11. Dezember 2011 in Slowenien vorselektioniert worden. Er muss sich jetzt nur noch in ausgewählten Quali-Rennen bestätigen, um definitiv an der EM dabeizusein. Dazu wünschen wir alles Gute und heute schon viel Glück.



Am 1. Oktober 2011 haben sich LVL-Sprinterin **Fabienne Weyermann** und der Top-Mountainbiker **Lukas Flückiger** in der Kirche Madiswil das Ja-Wort gegeben. Gratulation !

## Gratis zum Derby SCL gegen EHC Olten

Zum 40 jährigen Bestehen der LVL lädt Stephan Anliker, der Präsident des Schlittschuh-Clubs Langenthal, alle LVL'ler zum kostenlosen Besuch des Derbyknüllers SC Langenthal vs. EHC Olten vom **Freitag, 4. Nov. 2011, um 20.00 Uhr** in die Schorenhalle ein. Für uns sind die 260 Sitzplätze auf der roten Bystronic-Tribüne reserviert!

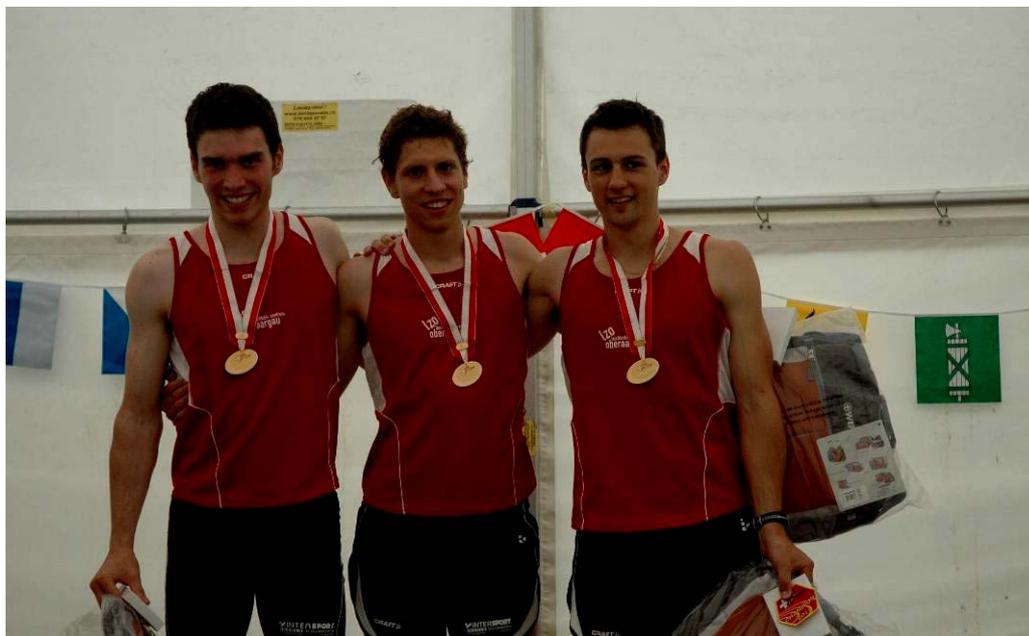
Wer das grosszügige Angebot des SCL nutzen möchte, meldet sich **bis spätestens Donnerstag, 20. Oktober 2011** per E-Mail bei [buero@lvl.ch](mailto:buero@lvl.ch) oder telefonisch bei Marcel Hammel (079 607 26 83) an. Kinder unter 14 Jahren dürfen in Begleitung der Eltern ebenfalls teilnehmen. Die Plätze werden nach dem Datum des Eingangs vergeben. Die Eintrittskarten werden den Angemeldeten am Spieltag ab 18.30 Uhr an einem speziell bezeichne-



ten Stand in Schoren **persönlich** abgegeben.

Wir haben versprochen, die Tribüne zu besetzen, und freuen uns darum auf eine grosse Beteiligung. Dem SCL und insbesondere unserem ehemaligen erfolgreichen Werfer, Stephan Anliker, danken wir herzlich für die grosszügige Einladung. Allen SCL-Teams wünschen wir eine erfolgreiche Saison.

## Das waren die Highlights des LA-Sommers für die LVL !



Wie schon vor einem Jahr, haben die LVL-Mittelstreckler auf eindrucksvolle Weise zugeschlagen: Kervin Breitenberger, Lukas Geissbühler und Raphael Salm (Bild) werden erneut Schweizermeister in der 3000m-Américaine. Mit Tobias Lüthi anstelle von Kevin Breitenberger holt die Staffel am gleichen Tag über 3x1000m Silber, und nur eine Woche später gibt's an der Team-SM in der Besetzung Breitenberger-Lüthi-Niederberger-Salm über 800m nochmals Silber.



### Martina Strähl 3 x Gold !

Super Saison für Martina Strähl! Europameisterin im Berglauf Anfang Juli, Schweizermeisterin über 5000m auf der Bahn Anfang August und nur eine Woche später Schweizermeisterin im Berglauf.... Wenn das nicht sensationell ist. Wir gratulieren!