

Raphael Salm: eine erfolgreiche Karriere geht zu Ende

Mit seinem Einsatz über 1500 m an den Schweizer Team-Meisterschaften vom 4. September 2016 in Delémont hat LVL-Mittelstreckler Raphael Salm sein letztes, offizielles Rennen bestritten. Damit geht eine lange und beispielhafte Karriere zu Ende, die „Räphu“ nicht nur zahlreiche bemerkenswerte sportliche Erfolge und viele Schöne Erlebnisse gebracht hat, sondern auch als Musterbeispiel für Einsatz und Engagement im Verein hervorgehoben werden kann.

Der Name Raphael Salm taucht in den LVL-Statistiken erstmals im Jahr 2000 auf, als 11-jähriger Schüler in der 1000m-Bestenliste in 3:28.26 Min. Bereits drei Jahre später, als 14-Jähriger, stand diese Bestzeit für „Räphu“ schon auf 2:56.01 Min., und er bestritt mit seinen U16-Kollegen bereits seine erste Schweizermeisterschaft mit der 3x1000m-Nachwuchsstaffel (6.Rang). 2004 gewann Raphael - immer noch als U16-Athlet - seine erste SM-Medaille: Bronze mit der 3x1000m Staffel in der Besetzung Adrian Lehmann - Michael Geissbühler - Raphael Salm. Und seither gab's bis 2016 immer mindestens eine, meistens aber mehrere Medaillen an nationalen Titelkämpfen. In den 13 Wettkampf-Jahren von 2004 bis und mit 2016 holte der omnipräsente Athlet nicht weniger als 41 (!) SM-Medaillen gewonnen, und zwar 13 x Gold, 16 x Silber und 12 x Bronze. Wie wichtig für Raphael immer die Einsätze im Team gewesen sind, zeigt die Tatsache, dass er von diesen 41 Podestplätzen nicht weniger als 27 im Team oder mit der Staffel geholt hat. Die 14 SM-Einzelmedaillen holte sich Raphael, mit einer Ausnahme (Gold über 1000m in der Halle 2008 bei den Junioren) alle jeweils in seiner Parade-Disziplin, den 800 m. Bestes Einzelresultat war dabei zweifellos der Schweizermeistertitel über 800m in der Halle im Winter 2011; in Staffel- und Team-Wettbewerben gab's für Raphael nicht weniger als 11 x Gold ! Sein bestes Jahr war die Saison 2011 mit nicht weniger als 6 SM-Medaillen (2x Gold / 3xSilber / 1xBronze) und 7's über 400, 800 und 1000 m, wobei er die persönliche Bestzeit über 800 m im letzten ernsthaften 800er seiner Karriere am Diamond League-Meeting ATHLETISSIMA in Lausanne im vergangenen August nochmals verbessert hat.

Nicht eingerechnet in diesen Statistiken sind die unzähligen Einsätze von Raphael Salm in der Schweizer Vereinsmeisterschaft, SVM, wo er sich meistens mit Doppelseinsätzen (400, 800, 1500m) in den Dienst des Nationalliga-Teams stellte und immer wertvolle Mannschaftspunkte holte. Und geradezu legendär sind die Doppelstarts an der Staffel-SM, wo Raphael jeweils innert wenigen Stunden zu den kräfteaubenden Läufen über 3x1000m und in der 3000m-Américaine angetreten ist und dabei mit vollem Einsatz und 100 prozentigem Engagement gezeigt hat, welcher wertvoller Teamplayer er für die LVL stets gewesen ist. Wir wünschen Raphael Salm nach seiner bemerkenswerten Karriere als Top-Athlet in allen Lebensbereichen alles Gute und hoffen natürlich gerne, dass er unserem Verein auch weiterhin in irgend einer Form erhalten bleibt.



Wichtige Termine Herbst/Winter 2016/17

So., 6. Nov.	Bieler Cross/Waldlauf in Biel
Sa., 12. Nov.	18. Langenthaler Stadtlauf
Sa., 19. Nov.	UBS Kidscup Team in Herzogenbuchsee
Sa., 3. Dez.	Oberaargauer Cross in Langenthal
So., 4. Dez.	UBS Kidscup Team in Bern
So., 22. Jan. 17	UBS Kidscup Team in Thun
So., 12. März	Regionalfinal UBS Kidscup Team in Langenthal

Nicht vergessen ...

Zwei Laufanlässe stehen in diesem Jahr noch auf dem LVL-Jahresprogramm:
Langenthaler Stadtlauf am Samstag, 12. Nov. 2016 und
Oberaargauer Cross am Samstag, 3. Dez. 2016.



Themen in dieser Ausgabe:

- Editorial: Weltklasse im Stadion „Hard“
- Präsident: Zeiten des Wandels und des Aufbruchs
- Was, wann, wo ? LVL-Wintertraining 2016/2017
- Raphael Salm: eine erfolgreiche Karriere geht zu Ende
- Wichtige Termine Herbst/Winter 16/17

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: buerol@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
m.hammel@besonet.ch

TRIBUNE 3/16 - NEWSLETTER

LVL-TRIBUNE

Oktober 2016

Editorial: Das Märchen von der Herbstpause

Nach den letzten Stadionwettkämpfen im September sind Athletinnen, Athleten, Trainer und Funktionäre in die wohlverdiente Herbstpause gegangen. - Könnte man meinen... Der weit verbreitete Ausspruch ist aber definitiv Cliché.

Selbstverständlich treten die Aktiven im Herbst oftmals etwas kürzer, um dem in einer langen Saison ausgepressten Körper eine willkommene Erholung zu gönnen. Aber mehrere Wochen gar nichts tun - das liegt gar nicht drin. Mit vernünftigem Fitness-Training sollte der Rhythmus der körperlichen Belastung einigermaßen beibehalten werden - schon allein deshalb, weil der Einstieg ins Wintertraining damit doch wesentlich leichter fällt. Und dieses Wintertraining hat bekanntlich bereits wieder begonnen.

Und dann gibt's noch die vielen Langstreckenläuferinnen und -läufer, ausserhalb der Rundbahn, für die der Herbst zur Hochsaison mit zahlreichen Strassenläufen wird, und die Wochenende für Wochenende irgendwo, zusammen mit vielen Gleichgesinnten, einen Strassen-, Berg- oder Geländelauf absolvieren.

Aber auch für Trainerinnen und Trainer halten die Herbsttage Einiges auf Lager. Da heisst es Statistiken erstellen, Rückblick halten, die vergangene Saison analysieren und gleichzeitig schon wieder das Wintertraining organisieren und die Aktivitäten für das kommende Jahr planen. Hinzu kommen persönliche Gespräche, Karriere-

planung, Administration, usw., etc. Und schliesslich seien auch noch die Funktionäre erwähnt, für die der Herbst gleich doppelt mit Aufgaben wartet: Saisonrückblick, Jahresabschluss und Statistiken einerseits - Planung, Organisation und Koordination für die Zukunft andererseits.

Und in der LVL ?

Genau dieses allgemeine Bild trifft auch auf unseren Verein zu. Das Wintertraining ist voll angelaufen, die Strassenläufe folgen sich Schlag auf Schlag, für viele Trainer stehen Aus- und Weiterbildung auf dem Programm, im Vereinsvorstand werden Abschlussarbeiten an die Hand genommen und die Hauptversammlung vorbereitet, und bald schon sind auch die definitiven Wettkampf-Termine für das kommende Jahr definitiv bekannt.

Was bringt 2017 diesbezüglich ? International stehen die Elite-WM in London und beim Nachwuchs die U18-WM sowie die EM für U20 und U23 auf dem Programm - Gründe genug für Top-Athleten, sich hohe Ziele zu setzen. National dürften die Schweizermeisterschaften in den verschiedenen Wettbewerben und Kategorien für Viele eine wichtige Motivation sein. Und für alle LVL'ler sollten mindestens die „eigenen“ Anlässe Anreiz genug sein, sich in irgend einer Form aktiv am Vereinsleben zu beteiligen.

Marcel Hammel, Redaktor

Zeiten des Wandels und des Aufbruchs

Der Herbst ist da und in den Bergen liegt bereits der erste Schnee. Sonnige Herbsttage liegen hinter uns, mit den bunten Wäldern und den nebligen Tagen steht die geruhliche, stille Jahreszeit vor der Tür..... könnte man meinen! Doch weit gefehlt: auch während der Herbstferien, wo die Leichtathleten traditionell eine Pause einlegen, sind Athletinnen und Athleten in leuchtend farbigen Trainingsanzügen im Stadion Hard unterwegs und tun damit unmissverständlich kund, dass der nächste Frühling und die nächste Leichtathletiksaison kommen werden.

Auch der Vereinsvorstand ist intensiv daran, die Ablösungen an der Vereinsspitze, wie sie die Vereinsversammlung im Projekt „LVL 2015+“ beschlossen haben, umzusetzen. Nach über 20 Jahren an der Spitze der LVL ist für mich die Zeit gekommen, den Stab weiter zu geben. Als Nachfolger steht Daniel Steiner, ein engagierter und erfahrener Nachfolger, bereit und mit Stefanie Barben hat sich seit letztem März eine neue Leiterin der Geschäftsstelle intensiv und engagiert in ihre neue Aufgabe eingearbeitet. Eine moderne und zeitgemässe Webseite ist ein erstes äusseres Zeichen dieser Ablösung. Auch die Prozesse im Bürobetrieb und in der Kommunikation sind vollständig erneuert worden. Die Umstellungen brauchen aber in einem Verein mit vielen Ehrenamtlichen mehr Zeit als in einer Firma. Dafür bitten wir alle Mitglieder um Verständnis und Geduld.

Mit dem Präsidenten wird auch der Sponsoringchef, Ehrenmitglied Ueli Grütter, ins zweite Glied zurück treten. Seine Funktion hat der amtierende Finanzchef, Bruno Kunz, bereits angetreten. Wir wünschen Ueli Grütter alles Gute und hoffen, dass er seine schwere Erkrankung gut wird überwinden können.

Licht am Horizont ist auch im Bereich „PR/Kommunikation“ zu erkennen. Der Vorstand ist zuversichtlich, die Aufgaben, die bisher von Marcel Hammel neben all seinen andern Funktionen praktisch im Alleingang erfüllt worden sind, an ver-

schiedene kompetente Nachfolger/innen übergeben zu können.

Eine weitere Saison in der alten Zusammensetzung zeichnet sich im Ressort „Veranstaltungen“ ab. Zwar konnten erste Stellvertreter für verschiedene Funktionen und für einzelne Wettkämpfe gefunden werden, aber für eine ganze Saison mit einem guten Dutzend Wettkämpfe, dafür stehen die Nachfolger/innen leider nicht Schlange. Darum werden die Hauptakteure eine weitere Saison in Angriff nehmen und versuchen, die Ablösung weiter voranzutreiben. Den guten Namen als Wettkampforganisator wollen wir auf keinen Fall so einfach preisgeben.

Nach vielen Jahren an der nationalen Mittelstreckenspitze hat Raphael Salm seinen Rücktritt vom Leistungssport angekündigt. Mit ihm verliert das LVL-Team einen Athleten mit einer sehr professionellen Einstellung. Seine Erfolge als Team- und Einzelsportler werden wir in der nächsten Saison schmerzlich vermissen. Die Medaillen des letzten Aktivjahrs werden wir an der Vereinsversammlung gebührend würdigen können.


Liebe Mitglieder, die grossen Wettkämpfe des Jahres 2016 sind Geschichte, die Statistiker sind an der Arbeit, werten aus, beurteilen und wagen bereits Prognosen für das nächste Jahr. So ist es auch in der LVL:

Jeder Abschied ist immer auch ein Neuanfang und bietet damit grosse Chancen für die Zukunft. Neue Leute, neue Ideen – unter diesem Motto wird die LVL die Ablösungen in der Vereinsführung und bei den Aktiven bewältigen können. Ich bin zuversichtlich, dass es uns gelingen wird, die Lücken zu füllen und mit neuen Teams den Platz, den die LVL im Moment einnimmt, zu behaupten

Ich wünsche allen Athletinnen und Athleten einen guten Start ins Wintertraining und freue mich, euch alle an der Vereinsversammlung vom 23. März 2017 begrüssen zu dürfen.

Euer Präsident: HR. Wyss

LVL-Wintertraining 2016/2017 - was ? wann ? wo ?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Kinder-LA (6 – 11 Jahre / bis U12) Ziel: Freude an der LA Koordination und Schnelligkeit / Bewegungsvielfalt und Kernbewegungen Leitung Boys: Nicole Rickli, Ruedi Hunziker, Carole Hunziker, Joana Austin, Nick Obrist, Daniela u. Jana Kurzbuch Leitung Girls: Barbara Winz, Christine Grossebacher, Martin Fust, Rosmarie Lehmann, Chantal Winz			Boys + FSSL 18.00 – 19.30 Kreuzfeld 3+4 Girls + FSSL 16.45-18.15 Sporthalle Hard		
	U14 18.00 – 20.00 Sporthalle Hard 2. Training / Kondition		U14 18.00 – 20.00 Sporthalle Hard 1. Training / Basis		
Nachwuchs (12/13 Jahre / U14) / Nachwuchs (14 – 19 Jahre / U16 – U20) Ziel: Wettkämpfe fördern; Ergänzung SVM-Teams; Plausch-LA Kondition und Technik für Lauf / Sprung / Wurf Leitung: Barbara Winz, Beat Kaser, Brigitte Zur Linden, Zephanja Abbühl, Nicole Rickli, Lena Scheurer, Luca Blum	U16 – U20 18.00 – 20.00 Sporthalle Hard Kraft / Sprünge		ab U14 18.00 – 20.00 Sporthalle Hard Wurf / Kraft	U14 – U20 18.00 – 20.00 Kreuzfeld 4 Kondition / Aufbau- und Aufbautraining	
	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum
Nachwuchs Leistungsgruppe (ab 14 Jahre / U16 – U20) Ziel: SM-Niveau in jeweiliger Altersklasse Wettkampf- und leistungsorientiertes LA-Training Leitung: Marc Hammel, Andrea Hammel					
	individuelle Trainings; täglich – je nach Leistungsniveau und Ambitionen				
Aktive / Leistungssport (ab 20 Jahre) Verantwortlicher Leistungssport: Marc Hammel Mittel- /Langstrecken (ab 13 Jahre / ab U14) Leitung: Samuel Geissbühler, Stefan Haas, Stefan Grossebacher, Daniel Käser Laufgruppe / Breitensport Koordination: Peter Schärer	18.00 – 20.00 Sporthalle Hard Sprünge / Schnelligkeit	18.00 – 20.00 Stadion Hard Spezifische Ausdauer		18.00 – 20.00 Volksschule Hard Nachwuchs + FSSL	
	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Kreuzfeld 3 Kondition / Ausdauer		18.00 – 19.30 Kreuzfeld 3 Cardio Power	
Beginn Wintertraining: Montag, 17. Oktober 2016 Ende Wintertraining: Samstag, 7. April 2017 Belegung Krafraum: Koordination innerhalb LVL und mit anderen Vereinen/Nutzern : Marc Hammel					