

Personalien

Raffael Huber
18.12.1988

gelernter Kaufmann mit Berufsmatur
zurzeit OL-Profi

wohnhaft in Hedingen

Mitglied - OLG Säuliamt
- Göteborg-Majorna OK (SWE)
- LC Regensdorf
- OL-Junioren Nationalkader CH



Resultate national

| Schweizermeisterschaften | | Sprint | Mittel | Lang | Staffel | Team |
|--------------------------|------|--------|--------|------|---------|------|
| 2005 | H18* | 5 | 7 | 3 | - | 2 |
| 2006 | H18* | 5 | 1 | 10 | 4 | 3 |
| 2007 | H20* | 4 | 6 | 3 | 2 | 3 |
| 2008 | H20* | 1 | - | 1 | - | 3 |

Nationalwertung

| | | |
|------|------|---|
| 2005 | H18* | 6 |
| 2006 | H18* | 4 |
| 2007 | H20* | 3 |
| 2008 | H20* | 1 |

Resultate international

| Jugendeuropacup | | Sprint | Lang | Staffel |
|-----------------|-------------------|--------|------|---------|
| 2005 | H18* Graz (AUT) | 16 | 24 | 8 |
| 2006 | H18* Spiez (CH) | 10 | 4 | 8 |
| 2007 | H20* Aveyron(FRA) | 11 | 31 | 13 |

| Jugendeuropameisterschaften | | Sprint | Lang | Staffel |
|-----------------------------|------------------------|--------|------|---------|
| 2004 | H16* Salzburg (AUT) | 10 | 35 | 6 |
| 2005 | H18* Sumperk (CZE) | 18 | 40 | - |
| 2006 | H18* Skofja Loka (SLO) | 16 | 46 | 6 |

| Juniorenweltmeisterschaften | | Sprint | Mittel | Lang | Staffel |
|-----------------------------|----------------|--------|--------|------|---------|
| 2008 | Göteborg (SWE) | 45 | 52 | 20 | 7 |

* Kategorie (H16 = bis 16-jährig, H18 = bis 18-jährig, H20 = bis 20-jährig)

Zu meiner Person

Schon als gut 10-jähriger hat mich die Faszination Orientierungslauf befallen und ich durchlief seit dann die verschiedenen Förderungsstufen. Das heisst, zuerst wurde ich vom Juniorentrainer im Club betreut, dann mit knapp vierzehn ins Regionalkader von Zürich und Schaffhausen aufgenommen, im Herbst 2005 für das Juniorennationalkader und im Herbst 2008 für das Elitenationalkader selektioniert. Während diesen Jahren lernte ich sehr viel über die verschiedenen Bereiche im OL, sprich das Orientieren, das Laufen, das Mentale und das Umfeld (diese Begriffe werden im OL, aber auch allgemein im Sport oft verwendet. Ziel ist es, die verschiedenen Bereiche zu optimieren, damit man bei der Ausübung des Sportes in einem möglichst idealen Leistungszustand anzutreten vermag). Die gesammelten Erkenntnisse bezog ich immer wieder in meinen Trainingsplan mit ein und steigerte diesen und meine Fähigkeiten fortlaufend.

Kurz vor der Aufnahme ins Juniorennationalkader begann ich meine dreijährige Ausbildung als Kaufmann bei der Gemeindeverwaltung Affoltern am Albis. Weil ich wusste, dass die folgenden drei Jahre sehr anspruchsvoll werden würden, fing ich schon früh an, den Trainingsplan genau abzustimmen und jede freie Zeit zu nutzen. Damit verbunden fing ich an, im Leichtathletikclub Regensdorf zu trainieren, wo ich die Möglichkeit hatte, mit Leichtathleten aber auch mit anderen OL-Läufern physische Fortschritte zu machen.

Von Jahr zu Jahr steigerte sich der Trainingsumfang und die Professionalität. So beschloss ich, nach der Lehre den Winter 2008 mit reduziertem Stellenpensum in der Schweiz zu verbringen und im gewohnten Trainingsumfeld zu trainieren, dann aber im Frühjahr nach Schweden zu gehen und mich minuziös auf die in Göteborg stattfindenden Juniorenweltmeisterschaften vorzubereiten. Seither bin ich OL-Profi, wobei ich seit November 2008 wieder von der Gemeindeverwaltung Affoltern am Albis zu einem Pensum von 30 Stellenprozent angestellt bin. Ich arbeite im physischen Bereich mit einem Trainer vom LC Regensdorf zusammen, im Bereich Umfeld und Mental hilft mir seit der Aufnahme ins Nationalkader meine persönliche Betreuerin aus Baden und im technischen Bereich werde ich im Nationalkader gefördert, wo ebenfalls noch ein Trainier für die Herren persönlich zuständig ist.

Meine Fernziele sind die Spitzensport-RS Ende 2009, Anfang 2010 absolvieren zu können, sowie danach ein Studium zu bestreiten. Dies soll abgestimmt auf den Trainingsumfang und die benötigte Zeit für den OL geschehen. Bis zur Spitzensport-RS sind weitere Trainingsaufenthalte im Ausland geplant.

Bisherige Karriere

In meiner bisherigen OL-Karriere durfte ich alle möglichen (mit Selektionen verbundenen) internationalen Wettkämpfe im Jugend- und Juniorenbereich bestreiten. So war ich schon dreimal an der Jugendeuropameisterschaft sowie dem Jugendländerkampf. Dort erzielte ich jedoch meist mässige Erfolge und konnte selten mein gesamtes Potential ausnutzen. Etwas, an dem ich am Arbeiten bin. Dieses Jahr durfte ich nun an die Juniorenweltmeisterschaften gehen – den wichtigsten Wettkampf im Juniorenbereich. Dort glückte mir aber wiederum nur in der Langdistanz ein vernünftiger und in der Staffel ein guter Lauf. Dennoch war diese Saison bisher die klar erfolgreichste. Schon im Frühling durfte ich mit dem Elitenationalkader in ein Trainingslager nach Spanien, wo wir einen World Ranking Event bestritten, bei dem ich mit dem siebten Platz mitten in die Schweizer Elite laufen konnte. Ebenfalls im Frühling wurde ich am Spring Cup (wichtigster internationaler Vergleich im Frühjahr) vierter in der Langdistanz und bei den schwedischen Meisterschaften im Sprint fünfter (beides bei den Junioren). In diesem Herbst bestritt ich nochmals einen World Ranking Event bei

der Elite in Italien und konnte mit einem super Lauf auf den dritten Platz und somit mitten in die Weltspitze laufen.

Diese Erfolge sind natürlich nicht aus dem Nichts entstanden, sondern ich machte in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte im läuferischen Bereich. Dies allein nützt jedoch nichts, die anderen Bereiche müssen im gleichen Umfang wachsen, sonst stimmt das Gleichgewicht nicht mehr. Physisch bin ich nun aber zu vorderst bei den Junioren angelangt, was die nationalen Resultate der letzten 2 Jahre zeigen, wo ich stets zu oberst mittun konnte. Als Richtwert gelten bei den Junioren die 3000m auf der Bahn, die ich dieses Jahr erstmals unter 9 Minuten lief - am Anfang meiner Zeit im Juniorennationalkader benötigte ich dafür noch 10 Minuten 15 Sekunden.

Zukünftige Karriere

Durch die Aufnahme ins Elitenationalkader sind die Voraussetzungen für die Weiterführung meiner Leistungssteigerungen vorhanden. Auch stehen meine Chancen für die Spitzensport-RS sehr gut, welche mir wiederum die Möglichkeit gäbe, über einige Monate ganz minuziös weiterarbeiten zu können und den Anschluss an die Elite zu erreichen. Die Etablierung in der Elite, respektive die Ankunft an der OL-Weltspitze, steht zuoberst auf der Treppe meiner Ziele.

Sponsoring-/Sparringmöglichkeiten

Als üblichste Möglichkeit steht die Werbung via Aufdruck auf den Kleidern. Ebenfalls würde ich Ihr Geschäftslogo auf meiner Homepage aufführen sowie meinem Auto platzieren. Hier gibt es diverse Varianten, welche man genauer anschauen könnte. Ebenfalls dürfte mit meinem Gesicht oder Namen Werbung gemacht werden. Zurzeit erscheinen regelmässig Berichte im Anzeiger Bezirk Affoltern, sowie in den Medien der OL Welt (Internet, Heft) mit Fotos.

Ich arbeite aber auch viel im mentalen Bereich und habe einige Erfahrungen und einiges Wissen gesammelt. Deshalb könnte ich mir vorstellen, dies via Vortrag oder Ähnlichem in Ihr Unternehmen einzubringen. Auch könnte ich helfen, Sportaktivitäten für Ihr Unternehmen auf die Beine zu stellen.

Dies alles würde ich, wenn Interesse vorhanden ist, gerne mit Ihnen persönlich besprechen.

Kontakt

Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe, melden Sie sich bitte bei mir:

Raffael Huber
Tannenweg 10
8908 Hedingen

Telefon 044 761 74 51 oder 077 401 73 81
Mail raffaelhuber@windowslive.com