

Dezember 2019
Nr. 420

LC Solbad
Ravensberg

Solbad Nachrichten





Vorsitzender:
Hubert Kaiser
 (0151/14292351)
 hubert.kaiser@lcsolbad.de

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
 05425/7135
 info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung
Sabine Lünstroth
 (05425/7135)
 info@lcsolbad.de

Sportabzeichen
Wilhelm Habighorst
 (05428/929680)
 wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik
Antje Strothmann
 (05425/930547)
 antje@ssp.in.de

Lauffreff
Carsten Völz
 carsten.voelz@gmx.de
 (0160/93827522)

Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

Walking
Birgitt Lange
 adi.lange@t-online.de
 05203/884823

Ergebnisse
Sabine Lünstroth
 dpl.luenstroth@t-online.de

Inline:
Dirk Rüter
 05204/2897
 dirk-rueter@web.de





- 02.12. Andreas Wend
- 02.12. Charlotte Rieger **10 Jahre**
- 03.12. Bernd Schmidt
- 03.12. Detlev Beune
- 05.12. Eckhard Kleine-Tebbe
- 05.12. Britta Uthmann
- 05.12. Emma Hotmar
- 05.12. Bjarne Gola
- 06.12. Joachim Möller
- 06.12. Gabriele Ortner
- 06.12. Lars Speckmann
- 06.12. Anja Siebert
- 06.12. Rouven-Kilian Soetebier
- 06.12. Elise Hauke
- 07.12. Martina Kölsch **60 Jahre**
- 09.12. Nicole Lucas
- 09.12. Karl-Heinz Mormann

- 09.12. Henning Roos
- 10.12. Gabriele Licher-Eversmann
- 10.12. Nils Ole Seidel
- 10.12. Friederike Hegemann
- 11.12. Werner Ahlemeyer
- 11.12. Esther Riesel-Seyer
- 12.12. Florian Holtkämper
- 12.12. Lilly Eberhardt
- 13.12. Horst Hammer **75 Jahre**
- 13.12. Matthias Haase
- 13.12. Dominik Walter
- 14.12. Peter Knaust
- 14.12. Sina Unger
- 14.12. Mika Linus Pawelek
- 15.12. Ute Florenz
- 16.12. Björn Justus
- 17.12. Stefan Wöhle
- 18.12. Horst-Günther Brune
- 18.12. Sabine Engels
- 19.12. Ulrike Suchomel
- 19.12. Anton Weßling
- 20.12. Christian Hotmar
- 21.12. Gertrud Schulte **70 Jahre**
- 21.12. Karin Brodt **65 Jahre**
- 24.12. Tobias Limberg **40 Jahre**
- 25.12. Jörg Hinrichs
- 25.12. Markus Peperkorn **50 Jahre**
- 25.12. Dalia Bloch

- 27.12. Günter Schwab
- 29.12. Katja Bielefeld
- 29.12. Emilian Hauke
- 30.12. Annemarie Bluhm-Weinhold **50 Jahre**
- 30.12. Claus-Werner Kreft **75 Jahre**
- 30.12. Karl-Heinz Hümer
- 30.12. Nicole Gerschewski



**Liebe Mitglieder,
wer seine Daten in Zukunft nicht mehr
in der Geburtstagsliste veröffentlicht
haben möchte, teilt das bitte schrift-
lich oder per Mail der Redaktion mit.**

Mitgliederstand: 681

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- | | |
|-------------------|----------------|
| Dirk Koch | Leichtathletik |
| Carsten Haßpecker | Leichtathletik |
| Andreas Ort | Triathlon |

Austritte:

- | | |
|-----------------|----------------|
| Gregor Winkler | Leichtathletik |
| Bernhard Kreft | Leichtathletik |
| Olivia Neudorf | Leichtathletik |
| Cordula Remmler | Leichtathletik |

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK





**TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEBURTSTAGE
INDOOR SOCCER und vieles mehr...**

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de
Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**Fleischermeister
Bernd Goldbecker
Inh. A.+B. Goldbecker**

Am Uphof 9 | 33829 Borgholzhausen | Fon 0 54 25 / 933 158 | Fax 933 742 | Mo. bis Fr. 7-19 Uhr | Samstag 7-14 Uhr

...zu spät, habe fertig!!!



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
Januar
am 20. Dezember**

Alle Beiträge, die nach diesem Datum eingehen, werden in der nächsten Ausgabe berücksichtigt.



Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135

Redaktionsanschrift:
Amshausener Weg 4
33790 Halle
Tel.: 05201/8578825

e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05201/8578825)

Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05201/8578825
Amshausener Weg 4, 33790 Halle

Anzeigen:
Sabine Lünstroth (05201/8578825)
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Für den Inhalt verantwortlich:
LC Solbad Ravensberg e. V.
Die mit Namen gekennzeichneten
Beiträge geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion oder
des Herausgebers wieder.

Erscheinungsweise: monatlich

Die Homepage des LC Solbad Ravensberg finden Sie im Internet unter: www.lcsolbad.de.
e-mail: info@lcsolbad.de
Wir bedanken uns beim **Haller Kreisblatt** und beim **Westfalen-Blatt** für Berichte und Fotos.

Ausgewogene und abwechslungsreiche Fitnessgymnastik, die alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht.

Der Hauptteil der Stunde ist dem Ganzkörpertraining gewidmet, in Form von Gleichgewichts- und Beweglichkeitsschulung, Körperwahrnehmung, Dehnen und Kräftigen der Muskeln, Bändern und Gelenken.

Ort: Bürgerhaus in Borgholzhausen (2. Etage)

Termine: Donnerstag den 5.12./ 12.12./9.1./ 16.1./ 23.1./ 30.1./ 13.2./ (10x)

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30Uhr

Leitung: **Anne Albersmann**

Für Vereinsmitglieder kostenlos.

Anmeldung per Mail bitte an : annealbersmann@web.de

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

...wieder im Angebot!!!



**Wir finden für Sie den passenden Schuh -
garantiert, denn wir bieten Ihnen ...**

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose

**Jack
Wolfskin**



adidas

PUMA

asics



seit
2009

**Schuhe + Sport
Reichelt**

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle
Tel. 05201-2356
mail@schuhsport-reichelt.de

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.



Plakette (ge)fällig?



Ingenieurbüro für Fahrzeugtechnik
Breidenbach & Krone GbR

Kfz Sachverständige für Unfallgutachten

Haupt-und Abgasuntersuchungen

Bielefelder Str. 63 · Halle (an der B68) Westheider Weg 4 · Versmold
www.kfz-pruefstelle-halle.de www.kfz-pruefstelle-versmold.de
Tel. 0 52 01/85 99 580 Tel. 0 54 23/43 98 636



„Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.“

Versprochen ist versprochen!
Sie erwarten mehr von Ihrer Versicherung. Wir sind für Sie da, persönlich, telefonisch, online und natürlich vor Ort. Wir beraten Sie umfassend in allen Lebenslagen. Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.

Lars + Tanja Lehmann
Vertretungen der Allianz
Freistr. 8, 33829 Borgholzhausen
lars.lehmann@allianz.de
www.allianz-Lars-Lehmann.de
Tel. 0 54 25.93 02 21
Fax 0 54 25.93 02 23



Muldenservice & Baustoffe

⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³ ⇒ Baustoffe aller Art
⇒ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen ⇒ zuverlässig und preiswert

Telefon 0 54 25/18 56
www.elbracht-muldenservice.de



Weihnachten ...

.. Es ist bald wieder soweit!

Unsere letzten Trainingstermine in 2019 sind :

Dienstag, 10.12. (9.30 Uhr ab Stadion)
und Mittwoch 18.12. (19.00 Uhr ab Stadion)

Zum Jahresabschluss wollen wir uns am **17.12.2019 wieder um 9.00 Uhr** zu einem gemeinsamen Frühstück im Ladencafé Knaust treffen. **Anmeldung bitte bis zum 10.12.19!**

Das regelmäßige Training beginnt für die Dienstagsgruppe am 7.Jan. 2020

Das Mittwochstraining findet erst wieder ab 5.Febr. 2020 statt.

Wir wünschen allen Walkerinnen und Walkern ein frohes Weihnachtsfest und ein Guten Rutsch.

Birgitt Lange

Elke Kahmann

bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

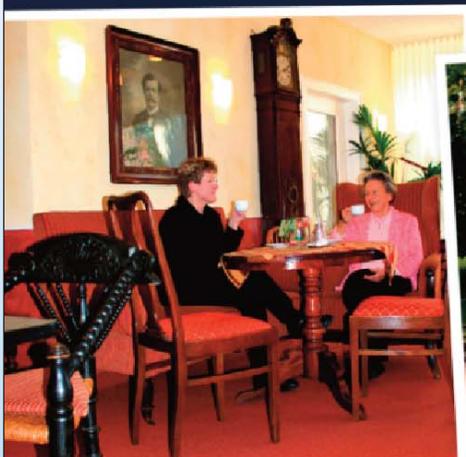
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

www.bartling-verpackungen.de



Hereinspaziert

- in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
 - ausgesuchte Torten
 - herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
 - besondere Angebote für Gruppen bis 50 Personen



Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 08:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Sa. 08:30 bis 18:00 Uhr, So. 14:00 bis 18:00 Uhr
Tel. 05425 - 4455, Internet: www.schulze-ladencafe.de, Heinrich Schulze Ladencafé GmbH

Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER
Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

**UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag bis Freitag
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,
Samstag
durchgehend von 9 bis 14 Uhr

LIEFERSERVICE:

Wenn Sie mal
keine Lust aufs Kisten-
schleppen haben:
Kein Problem,
Steiner bringt's!
Wir transportieren Ihre
Getränke einfach und
schnell nach Hause
oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die Bierzelt-
garnitur, oder brauchen Sie
z. B. noch eine Zapfanlage
für Ihre Gartenparty?

Kein Problem – wir haben
alles was Sie brauchen.
Und sollte es Ihnen an
Personal fehlen, besorgen wir
Ihnen gern qualifizierte
Kräfte, die sich während Ihrer
Feier um das Wohl Ihrer Gäste
kümmern.

UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser

Backe, Backe, Kuchen!

Weihnachtscross am 15.12.



Die Kuchenspenden werden am 15. Dezember ab 9:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

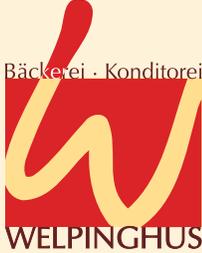
Vielen Dank!



Gerne nehmen wir Torten, Obst- und Blechkuchen aller Art. Ganz besonders möchten wir darauf hinweisen, dass wir jede Menge Kuchen benötigen.

Es reisen immer mehr Zuschauer und Angehörige mit an, die ebenfalls von uns beköstigt werden möchten und sollen.

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhaft
Snacks, traumhaftes Frühstück, süße
Köstlichkeiten, besondere Kaffee-
spezialitäten und mehr bei Welpinghus
in Borgholzhausen und Steinhagen.

✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack

**Konditorei Welpinghus
Backstube**
Kirchstraße 11
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Caféhaus
Woerdener Straße 3
33803 Steinhagen
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55



Handgemachte Qualität seit 1770.

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingenstroth.de

MARATHON MAL ANDERS

v. Kerstin Vahrenhorst



Der Laufspass des SW Sende veranstaltet traditionell die Schnatläufe: Immer am letzten Sonntag im Oktober und am zweiten Sonntag im November rund um die Stadtgrenze von Schloss Holte - Stukenbrock.

Bis zu 90 Läufer/innen wurden an den zahlreichen Verpflegungspunkten bestens versorgt. Das Event war nicht als Wettkampf gedacht. Es wurden zwei unterschiedliche Tempogruppen gebildet, denn so konnte man sich mit individuellem Leistungsniveau einordnen. Alles war top organisiert, ein Spendentopf stand bereit. Bei herrlichem Herbstwetter gab es zum krönenden Abschluss im Waldstadion Currywurst im Becher und eine Schnatlaufurkunde für die Teilnehmer/innen.



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570



Anmeldung



Ich melde mich hiermit zur Sportreise wie folgt an:

Name	Vorname	Geb.-Datum	Bestzeit *	Mail-Adresse

Läufer
 Begleiter
 * Bitte die erwartete Zeit nicht vergessen, da sonst keine Anmeldung erfolgen kann!

Mitglieder		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	18.-€		
Bus/Schül.	13.-€		
Asselrunde 25 km	17.-€		
10 Meilen	12,50-€		
8km-Lauf	9. -€		
gesamt			€

Nichtmitglieder		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	21.-€		
Bus/Schül.	17.-€		
Asselrunde 25 km	26.-€		
10 Meilen	17,50-€		
8km-Lauf	12.-€		
gesamt			€

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de





**Midwinter Marathon
Apeldoorn**

So. 2. Februar



Die wunderschöne Strecke um Apeldoorn gilt schon seit Jahren als eine der meist herausfordernden Wettkämpfe in den Niederlanden. Die Teilnehmer laufen durch die wunderschöne walddreiche Gegend von Apeldoorn, Hoog Soeren und Assel. Start und Ziel sind auf der 'königlichen' Loolaan." Jedes Jahr erhalten die Teilnehmer ein spezielles Andenken.

Abfahrt am Sonntag 2. Februar um 6:45 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 19:30 Uhr.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken an der Kaserne. Die kostenlosen Shuttle-Busse bringen uns dann zum Start. Wie in den vergangenen Jahren fällt die Veranstaltung mit dem verkaufsoffenen Sonntag im Stadtzentrum zusammen, daher auch für Begleiter interessant.

Die Online-Anmeldung wird Mitte November freigeschaltet!

Für alle LC Solbad-Mitglieder übernimmt der Verein einen Teil des Startgeldes.

Asselrunde 25 km	26.-€/LC-Vereinsanteil 9-€
10 Meilen	17,50.-€/LC-Vereinsanteil 5.-€
8km-Lauf	12.-€/LC-Vereinsanteil 3.-€
Fahrtpreis	Erwachsene 18.-€
	Schüler/Jugend 13.-€
Nichtmitglieder/Schüler	21.-€/17.-€

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren. Achtung: **Neue Bankverbindung:** LC Solbad Ravensberg, Stichwort Apeldoorn. DE79 4806 2051 0231 5583 02. [Online-Anmeldung](#) oder bitte nebenstehendes Formular benutzen!

Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.



**Meldeschluss
05.01.2020**

Keine Nachmeldungen möglich!

Startzeiten:

10 Meilen 11:15 Uhr
Asselrunde (25 km) 11:45 Uhr
8 km-Lauf 15:00 Uhr

Start und Ziel für alle Wettbewerbe: Apeldoorn Innenstadt, Am Loolaan, Nähe Orpheus-Theater.

LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik

Winter-Trainingszeiten (ab 1. November 2019)

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 9.30 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Dienstag 17– 19 Uhr	Lauf-Training (Mittel- und Langstrecke) Bahntraining Jugend U14-U20; Treffpunkt: Ravensberger Stadion nach Absprache 18 – 19.30 Uhr Seidenstickerhalle möglich	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Tempotraining / Intervalltraining** Treffpunkt: Ravensberger Stadion; gelaufen wird in oder um Borgholzhausen, solange die Bahn noch nicht benutzt werden kann. Oder Seidenstickerhalle ab 18.30 Uhr (allerdings in diesem Winter wieder ohne überhöhte Kurven)	Franz Dammann-Kölsch (** ab Januar: zusätzlich ein langer DL am Wochenende)
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Mittwoch 19 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr	Leichtathletik-Training für Schülerinnen und Schüler in der Sporthalle der PAB (Jg.2010 und älter)	Antje Strothmann Cornelia Schlie / Werner Ahlemeyer
Freitag 15 -16.30 Uhr 16 -17.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik in der Turnhalle Nord U08 /U10 (Jg.2011 und jünger) U12/U14 (Jg. 2010 und älter)	Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer, Antje Strothmann
Freitag 16.30 – 18.30 Uhr	Lauf-Training (Mittel- und Langstrecke) U14 bis U20: 16.30 Uhr Lauf-Training ab Turnhalle Nord, 17.30 bis 18.30 Uhr Hallentraining: Athletik, Spiele	Igor Rebkalo
Freitag 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Sonntag 9.30 – 11.30 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*

- zum Team der Lauf-Treff-Betreuer gehören: Siegfried Kemper, Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch, Holger Ihlenfeld, Cornelia & Michael Schlie, Andrea Kahl.

Schwimmzeiten der Triathlon-Abteilung:

Di 19 bis 20.30 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold
Do 18.30 bis 20 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold

Nachwuchs-Termine & Startgelegenheiten – Nov. + Dez. 2019

Datum	Veranstaltung	Ort
03.11.19	Straßenlauf 5km (NRW-Straßenlauf-Cup/ U16 und jünger)	Gütersloh
03.11.19	L&T Ossencross (2.Lauf)	Melle
10.11.19	L&T Ossencross (3.Lauf)	Bissendorf
16.11.19	Westfälische Crosslauf-Meisterschaft (mit Rahmenwettbewerben)	Hamm
30.11.19	Hallensportfest in der Seidensticker Halle (U14 / U12/ U10)	Bielefeld
01.12.19	L&T Ossencross (4.Lauf)	Bad Iburg
15.12.19	Weihnachtscross (5km Schülerlauf)	Borgholzhausen

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - www.kanzlei-rostek.de

Atelier 82

gut...
manche
besser!

PROVINCIAL
Redemann

Trikot DRUCK
Friedrichsdorf

www.atelier82.de

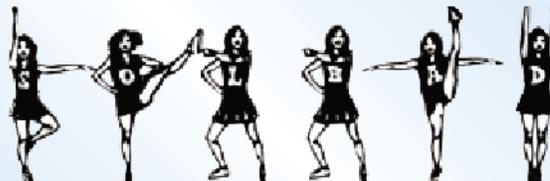
mail:info@atelier82.de

„What's run im LC Solbad' ?

....ist die neue WhatsApp Gruppe, wenn es um Infos rund um den Lauftreff des LC Solbad Ravensberg geht.

- Termine außerhalb der wöchentlichen Lauftreff-Angebote erfahren
- Gemeinsam an einer Staffel/Volkslauf teilnehmen
- Radfahren am Dienstag mit Franz
- Weitwandern mit Hans und Holger
- Reisen mit Bernd und Dieter
- Laufkursus mit Carsten und Team
- Hermannslauf-Treff
- Trailrunning Treff ab Juni (für z.B. Jungfrau, Böckstiegel, Brocken – und Teutolauf)
- Startkartenbörse
- Infos zu unseren Veranstaltungen
- Stammtisch/ Eisessen und vieles mehr

Wer in diese Gruppe möchte, bitte kurz Bescheid geben:
Anmeldung Franz Dammann-Kölsch **Tel.: 0170-9036394**



ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!



**JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT**

**AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN**



Öffnungszeiten:

<http://www.liban-borgholzhausen.de>

Falafel – Shawarma –

frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802





Willkommen beim Neujahrsempfang am 5. Januar

Trainingslauf für die ganze Familie.

Alle Lauf- und Walking-Treffs sind eingeladen.
Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und dabei sein.
Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen sportlichen Anfang.

Ohne Zeitmessung – keine Sieger – keine Verlierer.

Wir treffen uns:

9.00 Uhr die Halbmarathon-Runde des Luisenturm-Laufes
- rund um „Pium“ mit Besuch des Luisenturmes

9.30 Uhr die 10 km Runde des Weihnachts-Crosslaufes durch
Barenberg und Teuto - auch mit Walking –
die 5 km Jedermann-Runde entlang des Barenberges
besonders geeignet für Schüler/innen, Anfänger.

Anschließend treffen wir uns, jedermann, ob Vereinsmitglied oder nicht, zum gemütlichen Beisammensein bei Schnittchen, Sekt und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen. Besonders herzlich würden wir die Mitglieder begrüßen, die nicht mehr aktiv am Trainingsbetrieb teilnehmen können.



**Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr**

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback. Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO₂-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de





Der FÖRDERVEREIN des LC Solbad wünscht allen seinen Mitgliedern, auch denen des LC SOLBAD RAVENSBERG sowie den Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2020.

Für jede Unterstützung in der zurückliegenden Zeit in Form von persönlichem Einsatz oder finanzieller Unterstützung für den jugendlichen sportlichen Nachwuchs des LC Solbad sei auch an dieser Stelle wieder recht herzlich gedankt.

Mit den besten Wünschen für eine gute Gesundheit und schöne sportliche Erfolge im neuen Jahr und freundlichen Grüßen

Dr. Hermann Mußnug (Vorsitzender des Fördervereins)



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31
Mobil: 0171/3 78 14 61
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Ergebnisse November zusammengestellt (ohne Gewähr) von Sabine Lünstroth

03.11. Meller Crosslauf 3100 m

1. Frauen	Carla Habighorst	11:32 Min.
2. Frauen	Janna Geisemeier	12:58 Min.
4. Männer	Jan Geisemeier	10:15 Min.

7400 m

1. W50	Sabine Engels	34:53 Min.
1. W35	Ellen Knoepke	35:36 Min.
1. M40	Ingo Assmann	29:28 Min.
2. M55	Udo Kerwien	37:27 Min.
10. M45	Lutz Barkey	39:56 Min.
5. M55	Daniel Glück	41:08 Min.

10.11.19 Burgsteinfurt, Beinhardt 500, 28 km

1. M70	Wolfgang Neugrewe	2:38 Std.
--------	-------------------	-----------

16.11. A33 Lückenschluss-Lauf 5 km

1 MJU16	Lukas Bartling	20:25 Min.
1 W20	Janna Geisemeier	21:34 Min.
1 M55	Udo Kerwien	22:16 Min.
1 WJU14	Lina Speckmann	22:28 Min.
1 MKU12	Fabio Mende	22:30 Min.
2 WJU14	Julia Speckmann	22:36 Min.
2 M40	Andre Stieghorst	23:03 Min.
1 M50	Jörg Geesmann	23:05 Min.
2 MJU14	Jan Caris	23:15 Min.
4 M45	Bernd Heilmann	23:56 Min.
3 M55	Daniel Glück	23:48 Min.
5 MJU14	Leon Michel	24:58 Min.
1 WKU12	Madita Gola	25:19 Min.
4 MKU12	Cedric Czerny	26:13 Min.
3 WJU14	Lilly Eberhardt	26:08 Min.
2 WKU12	Henrieke Wacker	26:20 Min.
1 M70	Horst-Günther Brune	27:02 Min.
2 W50	Annemarie Bluhm-Weinhold	27:43 Min.
19 M20	Simon Glück	27:46 Min.
5 MJU16	Paul Gerling	28:49 Min.
7 MKU12	Maximilian Morgan	29:46 Min.
8 WJU16	Sarah Strothmann	29:53 Min.
1 WJU18	Tabea Ahnen	29:53 Min.
2 W60	Angelika Hümer	30:00 Min.
1 WKU10	Laila Eberkardl	30:47 Min.
4 WKU12	Insa Franke	30:56 Min.
24 M20	Martin Glück	30:52 Min.
12 W50	Birgit Toben	31:31 Min.
23 M45	Matthias Landwehr	31:38 Min.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- PC-Service



Partner

Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

10 km

15 W50	Sabine Vietzke-Wagenfuehrer	32:07 Min.
14 WJU16	Linnea Haschke	33:03 Min.
4 W60	Martina Kölsch	32:53 Min.
5 W60	Gesa Beckmann	33:03 Min.
22 W50	Ellen Schmidt	35:44 Min.
26 W20	Lara Glück	37:31 Min.
10 W55	Christine Glück	37:31 Min.
1 M80	Hermann Musspung	45:48 Min.
1 M75	Richard Schürmann	45:11 Min.

4 M20	Amadeus Hegenbarth	38:31 Min.
1 W40	Ilona Pfeiffer	39:25 Min.
5 M45	Jörn Strothmann	39:35 Min.
2 M55	Dario Anselmetti	40:50 Min.
2 W35	Stefanie Limberg	41:22 Min.
11 M50	Markus Peperkorn	43:38 Min.
13 M45	Christian Hotmar	44:26 Min.
24 M50	Holger Steuer	45:43 Min.
3 W35	Ellen Knoepke	46:04 Min.
1 W50	Antje Strothmann	46:44 Min.
1 W60	Anne Dr. Calder	48:05 Min.
39 M50	Andreas Metten	48:25 Min.
36 M45	Lutz Barkey	48:58 Min.
3 W50	Heike Furtmann- Schauties	50:03 Min.
3 W45	Ilka Grabau	50:35 Min.
1 M75	Karl-Friedrich Anwander	51:04 Min.
1 W55	Doris Potthoff	51:38 Min.
3 W55	Bettina Geisemeier	52:09 Min.
4 M65	Rainer Schirmbeck	52:54 Min.
5 M65	Peter Knaust	54:55 Min.
30 M30	Christopher Andreas Wolf	55:03 Min.
34 M55	Olaf Sorge	55:09 Min.
59 M45	Michael Hotmar	55:13 Min.
61 M45	Ralf Hülsewedde	55:54 Min.
7 M65	Heinrich Schengbier	56:51 Min.
8 M65	H-Dieter Wierum	57:10 Min.
10 W50	Beatrix Akkerman-Mohns	57:13 Min.
16 M60	Kalle Hümer	58:07 Min.
82 M50	Kai Drees	58:16 Min.
17 M60	Bernd Lüdemann	58:35 Min.
5 W55	Birgit Vogt	59:33 Min.
44 M55	Thomas Vogt	59:34 Min.
14 W50	Ute Florenz	1:02:00 Std.
10 W30	Kristin Grippentrog	1:02:19 Std.
8 W55	Andrea Kahl	1:03:57 Std.
1 W75	Annemarie Henkel	1:08:47 Std.

Olafs Laufladen
auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Gütersloher Michael...
acht sich als Einkaufsstadt im...
er besser...



Olaf
Laufladen

Laufend gut beraten.

ZUM
9. MAL

Kompetenz · Beratung · Service · Marken

14
JAHRE

2005 - 2019



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

GANZ VORN!

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

Weihnachtscrosslauf 15.12.2019



LC Solbad
Ravensberg

Start: 11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafe, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafe ist am Sonntag geöffnet.

ACTIVE
Trail- und Road-Cup 19/20
classic

**Volksbank
Borgholzhausen**
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG


von Ravensberg
Feinstes Borgholzhauser Tafelgebäck

...eins, zwei, drei...ich bin dabei!



Bluff oder Tatsache?
...hat sich dein Freund, Nachbar,
Kollege wirklich zum Crosslauf
angemeldet? Beim **Eintüten**
kannst du das überprüfen!



Du wolltest doch immer schon mal
einer großen Läuferschar letzte
Hinweise mit auf den Weg geben.
Die Gelegenheit hättest du im
Wettkampfbüro!



Hautnah erleben wer das Feld an-
führt! Als **Streckenposten** musst
du nicht auf die Ergebnislisten
warten!



Du kannst den schnellen Läufern
nicht das Wasser reichen...?,
aber den **Teel!**



Du hast dir doch ein neues Back-
buch gekauft, sicherheitshalber
erst das neue **Rezept** an den Läu-
fern ausprobieren, die vertragen
alles!



Auf den Glanz in den Augen musst
du nicht bis Weihnachten warten,
überreich den Läufern das **Prä-
sent!**



Die Verwandtschaft hat sich
nachmittags zum Kaffee angekün-
digt, ...doch lieber mit **aufräu-
men?**



Freundlich zugedachte Helferzu-
sagen bitte an die Geschäfts-
stelle.
Tel.: 05425/7135
Fax: 05425/933124
Mail: info@lcsolbad.de

Liebe Solbader,
traut Euch. Kein Helfer wird alleine gelassen, sondern liebevoll von den alten Hasen unterstützt. Der Einsatz dauert, je nach Einsatzort, zwei bis drei Stunden. Solltet ihr trotz aller Bemühungen an dem Tag verhindert sein, schickt euren Mann/Frau, Oma, Opa, Tante, Onkel, Nichte, Neffen, Cousin, Cousine oder den Hund.

Einsatz	wann	wo	Dauer
Eintüten	13.12. ab 17:00 Uhr	PAB/Forum	ca. 2 Stunden
Aufbau	13.12. ab 17:00 Uhr	PAB/Forum	ca. 2 Stunden
Aufbau	15.12. ab 08:00 Uhr	Stadion	ca. 1,5 Stunden
Wettkampfbüro	15.12. ab 08:45 Uhr	PAB/Forum	ca. 2 Stunden
Streckenposten	15.12. ab 10:00 Uhr	Strecke	ca. 3 Stunden
Verpflegung	15.12. ab 10:00 Uhr	Strecke/Stadion	ca. 3 Stunden
Allgemeine Hilfe	15.12. ab 11:00 Uhr	PAB/Forum	ca. 3 Stunden

NRW Talent Camp 2019, Paderborn

v. Malin Bruhns

Am 12. Oktober um 13 Uhr trafen **Bjarne Heidner** und ich, **Malin Bruhns**, im Ahorn Sportpark Paderborn ein. Wir waren beide sehr aufgeregt und fragten uns, ob wir neue Leute kennenlernen würden oder auch wieviel wir trainieren müssen und was die Landestrainer zu uns sagen würden.

Zum Glück begleitete uns unser Trainer **Igor Rebkal**, der die gesamten Tage vor Ort war. Es wurde sofort klar, dass man sich hier unter den besten Athleten des Landes in der Altersklasse U16 befand.

So musste ich mir, um mir Mut zu machen, immer wieder sagen, Malin Du gehörst auch dazu! Du hast es verdient hier zu sein.

Samstagnachmittag ging es dann auch schon direkt los mit der ersten Trainingseinheit, einem Dauerlauf und Lauf-Schule, die genau von den Landestrainern beäugt wurde.

Nachdem wir anschließend im Bistro des Ahornsportparks zu Abend gegessen hatten, wie wir es dann jeden Tag mittags und abends taten, fuhren wir in die Jugendherberge Paderborn, um mehr oder weniger zu schlafen (oder gar nicht – wie die Jungs).

Am 2. Tag stand als erstes die Leistungsdiagnostik auf dem Plan. Hier mussten wir diverse disziplinübergreifende Übungen (5er-Sprung, Kugelstoßen, Reaktionstest, Sprungkraftübungen, ...) absolvieren. Es war sehr spannend zu sehen, wie gut man in den Disziplinen ist, mit denen man sich nicht regelmäßig befasst. Darüber hinaus stand an dem Tag für alle Athleten der Physio-Check an. Hier wurde Gewicht, Größe, Rumpfstabilität, Gleichgewicht vermessen und Defizite wurden aufgezeigt. Die Ergebnisse zeigten vermeintliche Defizite, die man selbst noch nicht so wahrgenommen hatte und auch nicht so wahrnimmt.

Für die Lauf-Gruppe, zu der Bjarne und ich gehörten, stand am späten Nachmittag noch ein Dauerlauf und ein paar Steigerungen auf dem Trainingsplan. Währenddessen lagen die Sprinter, Werfer und Springen mal wieder in der Ecke rum und chillten ihr Leben.

Ein weiterer Bestandteil des Camps war das sogenannte Mental-Training. In dieser anderen Art des Trainings unterhielten wir uns über die Vor- und Nachteile des Leistungssports. Für die Nachteile erarbeiteten wir Gegengründe, um trotzdem motiviert zu bleiben und nicht aufzugeben.

Zu unseren Trainingseinheiten zählte auch noch eine Tempoeinheit über jeweils 1km und ein weiterer Dauerlauf zum Abschluss. Auch wenn die Beine sehr schwer waren, kniffen wir die Augen zusammen und bissten uns dadurch.

Dadurch dass wir unseren Trainer im Gepäck hatten, der sich die gesamten Tage mit den anderen Heimtrainern und auch dem Landestrainer austauschte, hatten wir das Glück uns einmal mit dem Landestrainer und Igor persönlich zu unterhalten. Wir erklärten ihm



so, wie wir trainieren und er machte daraufhin Verbesserungsvorschläge, die wir in Zukunft auf jeden Fall mit in unsere Trainingsplanung einbeziehen werden.

Die gesamte Zeit wurde unser Training von vielen Kamerateams gefilmt. Sie gehörten zur Firma Goldgas, die das gesamte Camp gesponsort hat.

Insgesamt ist zu sagen, dass wir sehr schöne, lehrreiche, erlebnisvolle, aber auch anstrengende 3 Tage hatten. Aus dieser Zeit nehmen wir nicht nur viel für unser zukünftiges Training mit, sondern auch viele neue Freunde.



Liebe Leichtathletik-Schüler & Eltern!

Weihnachten steht vor der Tür und damit das „Plätzchen backen“ der Leichtathletik-Schüler. Am **Freitag, 13. Dezember 2019**, steht uns von **16.30 bis 19 Uhr die Lehrküche der PAB-Gesamtschule** (oben in der Sporthalle) zur Verfügung, wo wir in mehreren Backöfen gleichzeitig unsere Plätzchen backen können. Von **15 bis 16 Uhr** können wir uns noch in der **Turnhalle Nord** sportlich betätigen.

Bringt bitte **eine Portion vorbereiteten Teig*** (Rezept unten! außerdem Schürze, Nudelholz und Förmchen) mit, so dass wir nur noch ausrollen, ausstechen und backen brauchen. Erfahrungsgemäß brauchen wir etwa zwei Stunden zum Backen und dann noch etwas Zeit zum Aufräumen.

Die Plätzchen werden anlässlich des **Weihnachtscross am 15. Dezember 2019** in Borgholzhausen verkauft zugunsten des Fördervereins, der auch unsere Aktivitäten immer wieder unterstützt. Einige von euch werden in diesem Jahr (wieder) beim Weihnachtscross die 5km-Strecke mitlaufen.

In der Woche vor den Weihnachtsferien wird am Donnerstag, **19. Dezember 2019** noch Training zur gewohnten Trainingszeit (mit Wichteln) stattfinden. Während der Weihnachtsferien ist dann beim Hallentraining Pause.

Am Samstag, **4. Januar 2020**, findet ab 14 Uhr in Versmold die „**Neujahrs-Olympiade**“ für Teams der Klassen U12, U10 und U8 statt. Es wäre schön, wenn wir trotz der Weihnachtsferien dabei sein können. Gebt mir bitte Bescheid, wer dann hier ist und mitmachen möchte.

Das neue Jahr startet beim LC Solbad mit dem **Neujahrsempfang am Sonntag, 5. Januar 2020**, im Bürgerhaus. Zuvor starten wir mit einem Lauf-Treff ins Neue Jahr. Um 10 Uhr wird auch eine 5km-Runde für Schüler angeboten, anschließend gibt es im Bürgerhaus eine kleine Stärkung und die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein.

Zwei Startgelegenheiten stehen für den Januar 2020 auch schon auf dem Plan:

- Am Samstag, **18. Januar 2020**, veranstaltet Fichte Bielefeld ein Schüler-Hallensportfest (Sprints, Hürden und Sprünge).
- Am Freitag, **24. Januar 2019**, ist der **Mittelstreckentag** der SV Brackwede mit 800-Meter-Läufen (Auftakt zum Volksbanken Schüler Cup 2020). Haltet euch diese Termine möglichst frei!

Ich wünsche Euch eine schöne Adventszeit und bedanke mich auf diesem Wege bei allen, die uns in diesem Jahr wieder so hervorragend unterstützt haben (als Fahrer, Betreuer, Helfer, Kuchenbäcker, „Fans“ etc.)!

Antje Strothmann

***Rezept für den Plätzchen-Teig:**

„Ravensberger Sportplätzchen“

500g Mehl, 250g Butter, 125g Zucker, 2 Eier, 1 Päckchen Backpulver



„Aktiv-Osterferien“ auf Texel 2020 (von Antje Strothmann)

Wir möchten die Tradition der Texel-Fahrten fortsetzen und hoffen, dass sich auch 2020 einige sportliche Familien finden, die mitmachen. In der ersten Woche der Osterferien 2020 (Freitag 3.April bis Freitag 10.April) soll es wieder auf die holländische Nordseeinsel gehen, die für Läufer (aber auch für Radfahrer, Triathleten und Inline-Skater) prima Trainingsmöglichkeiten bietet. Der Termin in den Osterferien ist besonders für Familien geeignet, denn wer nicht auf schulpflichtige Angehörige Rücksicht nehmen muss, findet auf Texel außerhalb der Ferien meist deutlich günstigere Unterkünfte bei gleichem Komfort. Für Familien können wir den „Kustpark Texel“ nahe De Koog empfehlen, der vom günstigen Chalet für 4 Personen (45 qm) bis hin zu komfortablen 130 qm-Ferienhäusern (für 4 bis 6 Personen mit 2 bis 3 Schlafzimmern, z. T. sogar mit Sauna) 13 verschiedene Unterkunftstypen bietet.

<https://www.roompot.de/ferienparks/niederlande/nordseeinseln/kustpark-texel>



Bei der günstigsten Variante (4 Personen in einem Chalet) muss man pro Person für eine Woche ungefähr 150 € für die Unterkunft im Chalet (bei Selbstverpflegung ohne Nahrungsmittel) veranschlagen – für ein 4-Personen-Haus mit 130 qm (und zwei Badezimmern) etwa 250 € pro Person. In einigen Häusern sind auch Haustiere willkommen, andere sind „Haustier frei“ bzw. „Nichtraucher“-Häuser.

Die **Fährfahrt von Den Helder nach Texel** kostet für einen PKW 37,00 € für Hin- und Rückfahrt (Stand: Oktober 2019 / Di bis Do 25 €). Da alle Chalets und Häuser mit Kochgelegenheiten ausgestattet sind, bietet sich natürlich **Selbstverpflegung** an; Lebensmittel kann man in De Koog und Den Burg einkaufen und an der Park-Rezeption gibt es auch noch einen Shop. In allen Unterkünften des Kustparks haben die Gäste des Parks freien Eintritt ins **„Schwimmparadies Calluna“** (25m-Sportbecken, Wellenbad, Whirl-Pools & 80m-Rutsche), was bei dem nicht immer konstant sonnigen Wetter im Frühjahr seine Vorteile haben kann. Kostet der Tageseintritt doch sonst 9,50 € für Erwachsene und 6,50 € für Kinder. Baden in der Nordsee ist im Frühjahr oft noch ein „eiskaltes Vergnügen“ ... ;-)

WLAN ist bei den Ferienhäusern inbegriffen und kann bei den Chalets für 15 € pro Woche hinzu gebucht werden. Direkt vom Park aus kann man auf vielfältige **Laufstrecken durch den Wald, die Dünenlandschaft oder auch zum Strand** starten. Der Wald bietet Windschutz und ist von einem Wegenetz aus Naturpfaden und asphaltierten Wegen durchzogen. Hier gibt es außerdem eine abwechslungsreiche **Mountainbike-Runde**, die schon etwas Konzentration und Kondition erfordert. Aber auch für ganz „normale“ Fahrräder gibt es auf Texel viele interessante Routen über die Insel bis hinauf zum Leuchtturm im Norden der Insel. Leihräder kann man im Kustpark mieten, wenn man nicht die eigenen Räder mitbringt. Und die asphaltierten Radwege eignen sich natürlich auch für die Skater.

Ganz gleich, ob wir das ganze „Aktiv-Urlaub“ oder „Trainingslager“ nennen, sollten sich die Texel-Fahrer zu „Wohngemeinschaften“ zusammenfinden, die ihr Quartier selbst buchen und ihre Verpflegung und die Anreise gemeinsam organisieren. Zur besseren Absprache und Vorbereitung der Trainingsangebote sollten sich alle Texel-Reisenden mit Antje Strothmann (antje@sspin.de) in Verbindung setzen und „anmelden“. (bis zum 15.März 2020).

Die **Trainings- und Sportangebote** werden wir so koordinieren, dass sowohl die Kinder und Jugendlichen als auch die Erwachsenen auf ihre Kosten kommen können. Aber: alles kann, nichts muss! (Wer mal eine Pause braucht, sollte sie sich nehmen dürfen – es sind schließlich Ferien.)

Für den sportlichen Nachwuchs gibt es ein vielfältiges Programm mit Laufen, Springen, Werfen, Radfahren, Spielen (z.B. Hockey, Fußball, Tennis, Minigolf), Schwimmen und Rutschen (80m-Rutsche im Calluna). Es gibt sogar einen Kletterpark auf Texel, den wir bereits getestet und für gut befunden haben. Und für jüngere Kinder haben wir noch Tipps, wo man die schönsten Spielplätze auf Texel findet.

Programmablauf für den 3. bis 10. April 2020:

Datum	Angedachtes Programm
03.04.20	Anreise / Bezug der Unterkünfte ab 15 Uhr möglich; noch kein offizielles Training.
Sa 04.04. bis Do 09.04.20	(Lauf-) Training am Vormittag & ein gemeinsames Aktiv-Angebot am Nachmittag => 6 Tage mit offiziellen Trainingsangeboten in Gruppen, differenziert nach individueller Zielsetzung.
10.04.20	Rückreise / Verlassen der Unterkunft bis 10 Uhr; auf Texel kann man natürlich noch länger bleiben ;-)



Sportliche Texel-Tops:

- Leuchtturm-Lauf (oder Radtour) – Strandläufer können bei Niedrigwasser den „Slufter“ durchqueren (aber *NUR* bei Niedrigwasser); Radfahrer sollten den Radweg hinter den Dünen bevorzugen
 - Orientierungslauf bzw. „Schatzsuche“ ab Waldpavillion (Aussichtsdüne)
- Bergan- bzw. Tempoläufe oder Fahrtspiel auf der „Cross-Runde“ im Wald
 - (mindestens) eine Runde über die MTB-Strecke fahren
 - Dauerläufe durch Wald und Dünengebiete, Strandläufe
 - Schwimmen und Rutschen im Calluna
 - Inselrunde mit dem Fahrrad
 - Klettern im Hochseilgarten

Was man sonst noch auf Texel machen kann:

- Pommes essen – die besten Pommes gibt's beim „Bospavillion“ neben der Aussichtsdüne ;-)
- am Strand spazieren gehen, buddeln und/oder Sandskulpturen bauen,
- Lenkdrachen steigen lassen und in einem der Strandpavillions einkehren
- eine Kutterfahrt zu den Seehundsbänken oder eine Seehundsfütterung im „Ecomare“
 - montags auf den Markt in Den Burg gehen, Lämmer streicheln, Pony reiten,...

Nachwuchs News – Das läuft bei uns im Wintertraining...

Nach den Herbstferien läuft unser Training nach dem Winterplan, das heißt für die verschiedenen Nachwuchsgruppen steht nun auch wieder Hallentraining auf dem Programm. Erfreulicherweise konnten wir unsere Trainingszeiten etwas ausdehnen. Und mit kleinen Veränderungen konnten wir den Plan so optimieren, das unser Angebot von den „Minis“ (U8/U10) bis zu den Jugendlichen ganz viele Facetten der Nachwuchs-Leichtathletik bedient.

- **Dienstag 17.00 bis 19.00 Uhr** – Aufbautraining Lauf (U16/U18+) mit **Igor Rebkalo**; Treffpunkt Ravensberger Stadion (ggf. nach Absprache ab 18 Uhr in der Seidensticker Halle Bielefeld)
- **Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr** – Grundlagentraining (U12 und älter) mit **Cornelia Schlie**, **„Otto“ Puhmann** und **Antje Strothmann** in der großen Sporthalle der PAB.
- **Freitag 15.00 bis 16.30 Uhr** – Spieleleichtathletik (U8/U10 – Jg.2011 und jünger) mit **Tobias Limberg** und **Werner Ahlemeyer** in der Turnhalle Nord.
- **Freitag 16.00 bis 17.30 Uhr** – Grundlagentraining (U12+ - Jg.2010 und älter) mit **Antje Strothmann**; Treffpunkt Turnhalle Nord; erste 30min draußen Dauerlauf-Training (oder „Aufwärmen“ mit den Minis bei Tobi und Werner), dann 60min Hallentraining.
- **Freitag 16.30 bis 18.30 Uhr** – Aufbautraining Lauf (U16/U18+) mit **Igor Rebkalo**; Treffpunkt Turnhalle Nord; erste 60min draußen Lauftraining, dann 60min Hallentraining.

Als Absolventin der Übungsleiter C-Lizenz begleitet **Conny Schlie** nun jeden Donnerstag ab 16 Uhr das Schülertraining in der großen Sporthalle im Schulzentrum. Um 16 Uhr bietet zudem Stabhochsprung-Experte **Otto Puhmann** eine Turneinheit (Kraft & Koordination - bis ca. 16.45 Uhr) nicht nur für Stabhochspringer an. Anschließend übernimmt **Antje Strothmann** den Part des Schnelligkeits- und Ausdauertrainings mit vielfältigen Staffel- und Spielformen. Vielleicht werden sich neben **Till Heienbrok** demnächst noch weitere LC-Talente am Springen mit dem Stab versuchen. Till hat 2018 seine ersten Wettkämpfe mit dem Stab absolviert und dabei als Elfjähriger die Kreisbestmarke der M12 verbessert. Jüngst startete er mit 2,55 Metern in Horn-Bad Meinberg in die Hallensaison beim Auftakt des NRW Stabhochsprung Cups.

Im NRW Straßenlauf Cup hofft das Langstrecken-Quartett mit **Bjarne Heidner**, **Malin Bruhns** sowie **Julia** und **Lina Speckmann** auf eine erneute Top-10-Platzierung. Jedenfalls haben die LC-Talente Anfang November in Gütersloh die Vorjahreszeit um fast drei Minuten verbessert. Durch krankheitsbedingte Ausfälle kam leider kein zweites LC-Team zustande. **Fabio Mende** (M10) gab in Gütersloh einen guten Einstand über 5 Kilometer und sicherte das Team ab.

Die „L&T Crosslauf Serie“ im Osnabrücker Land ist in diesem Jahr kürzer als gewohnt, da der Lauf in Bissendorf ausfiel. So kommen die besten 2 aus 3 Läufen in die Wertung. Das Finale in Bad Iburg am 1.Dezember 2019 steht noch aus. **Sarah Strothmann** (1.W14 beim Gretesch Cross) braucht noch ein zweites Ergebnis, während **Till Heienbrok** schon zwei Rennen bestritten hat.

Beim Speed Cup in der Seidenstickerhalle überzeugte Sprint-Kreismeister **Fionn Wolff** (M11) auch unter dem Hallendach als schnellster Sprinter seines Jahrgangs und Dritter beim Weitsprung. In der M10 erreichte **Fabio Mende** zweimal Rang 3 (Sprint & Weitsprung) und auch **Nika Grube** (W10) gelang eine Podiumsplatzierung.

Mit einer recht großen Gruppe waren wir dann auch beim Autobahnlauf über die 5km vertreten: so überzeugte **Lukas Bartling** (1.MJU16/ 20:26 min) als Fünfter im Gesamteinlauf. **Lina** und **Julia Speckmann** (1. und 2. WU16) kamen hinter Siegerin Janna Geisemeier als Zweite und Dritte ins Ziel, wobei Lina ihre Bestzeit deutlich auf 22:28 min verbesserte. Zwischen den beiden ins Ziel laufend steigerte sich auch **Fabio Mende** (1.MU12) noch einmal deutlich auf 22:31 min. Zweitschnellster in der MU14 war **Jan Caris**. Bei den Mädchen U12 waren **Madita Gola** und **Henriette Wacker** ganz vorn, dazwischen **Lilly Eberhardt** als 3.WU14. Weitere junge A33-Lückenschluss-Läufer sind **Pauline Heilmann**, **Leon Michel**, **Paul Gerling**, **Sarah Strothmann**, **Tabea Ahnen** (1.WU18), **Linnea Haschke** und **Insa Franke**. Als jüngste 5km-Läuferin schaffte die 9jährige **Laila Eberhardt** (1.WU10) die Strecke in wenig mehr als einer halben Stunde.

Am 30.November stand mit dem „Kessellauf“ bei ewy sports noch ein gemeinsamer Trainingslauf zur Vorbereitung auf den Weihnachtscross auf dem Programm. Am **13.Dezember**, zwei Tage vor dem Weihnachtscross, steht ab 16.30 Uhr **„Plätzchen backen“** in der Küche der PAB auf dem Programm. Am 15.Dezember stehen beim Weihnachtscross die 5km auf dem Programm (Start 11.15 Uhr).

Vorankündigungen:

Normalerweise stand immer am Samstag des ersten Adventswochenendes die „Nikolaus-Olympiade“ in Versmold auf dem Programm. Wegen der Terminüberschneidung mit einem Schüler-Hallensportfest in Bielefeld wurde die Veranstaltung zu diesem Termin nicht genehmigt. Als neuer Termin ist der **4. Januar 2020** angedacht – nachmittags ab 14 Uhr, quasi als „**Neujahrs-Olympiade**“.
Bitte schon mal vormerken! Dies betrifft die Jg.2009 und jünger (evtl. auch noch 2008).

Auch im Jahr 2020 werden wir uns am Bielefelder „**Volksbanken Schüler-Cup**“ teilnehmen. Der beginnt normalerweise am letzten Freitag im Januar mit dem Mittelstreckentag in der Seidenstickerhalle. Da dort die Rundbahn aber in diesem Winter nicht hochgefahren werden kann, ist zu befürchten, dass die Läufe der älteren Altersklassen (U16+) mangels Kurvenüberhöhung dort nicht ausgetragen werden können. Genauere Informationen dazu stehen noch aus. Anfang Februar finden traditionell die **OWL-Crosslauf-Meisterschaften** statt, meist am ersten Sonntag (**2. Februar 2020**). Dort würde es sich anbieten in verschiedenen Altersklassen mit Teams an den Start zu gehen. Für den **16. Februar** bietet sich evtl. ein Ausflug zum „**Glashaus-Lauf**“ nach Emsbüren an, dort wird in den Gewächshäusern von „Emsflower“ gelaufen. Ein vom Wetter unabhängiges Lauferlebnis der besonderen Art...

Unser Nachwuchs-Übungsleiter-Team

Cornelia Schlie – „Conny“ hat gerade ihre Übungsleiter-C-Ausbildung erfolgreich absolviert und unterstützt das Grundlagentraining, zu dem sie über ihren Enkel Julien Schlie auch einen ganz persönlichen Bezug hat. Seit vielen Jahren engagiert sich Conny bereits als Lauf-Treff-Betreuerin.

„**Otto**“ **Puhlmann** - „Otto“ ist Experte für Stabhochsprung und hat am Stützpunkt in Bielefeld schon über Jahre Aaron Thieß trainiert und betreut, der seinen Coach dann als Kresirekordler im Stabhochsprung ablöste. Auch Till Heienbrok macht dort noch eine Extra-Schicht bei den Stabhochspringern. Neu ist, dass „Otto“ einmal pro Woche in Borgholzhausen vor Ort ist, um mit turnerischen Übungen die Kraft und Koordination zu fördern. Im Sommer 2019 hatte er bereits einige Schnell-Kurse als Einführung in das „Springen mit dem Stab“ gegeben.

Tobias Limberg - „Tobi“ kehrt quasi aus der Elternzeit zurück. Vor der Geburt seiner Kinder Hannah (inzwischen 4 Jahre) und Torben hatte er bereits das Training am Freitag geleitet. Tobi ist als (Sport-)Lehrer an einer Bielefelder Grundschule quasi „Profi“ für diese Altersgruppe.

Werner Ahlemeyer – ist als Rentner unser „Joker“ falls mal ein Übungsleiter kurzfristig ausfällt und ansonsten zusammen mit „Tobi“ für die „Minis“ zuständig. Nicht nur über seine leichtathletisch aktiven Enkel Julia, Lina und Felix hat das ehemalige Langstrecken- und Marathon-Ass eine Enge Verbindung zur Leichtathletik.

Igor Rebkal – Igor ist die richtige Adresse für alle, die ihr Talent im Laufbereich weiter entwickeln möchten. Selbst war er ein schneller Hindernisläufer, der seine Erfahrungen gerne an junge Läufer weiter gibt. Großen Wert legt er neben dem Ausdauertraining auf die Entwicklung der Beweglichkeit, Rumpf-Stabilität/Kraft und Schnelligkeit.

Antje Strothmann – mit einem vielseitigen Grundlagentraining möchte Antje den Mädchen und Jungen eine solide Basis für die verschiedenen leichtathletischen Disziplinen mitgeben und die vermeintliche Individualsportart Leichtathletik auch als „Team-Sportart“ präsentieren. Hierzu gehören sowohl die Team-Wettbewerbe der Kinder-Leichtathletik (bis U12) als auch Staffeln und Team-Wertbewerbe für alle Altersgruppen.

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttler KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0

AOK
Die Gesundheitskasse.

**Gesundheit #vorbessern
Auch die Abwehrkräfte**

Wir sind da, damit Sie „vorbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-vorbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

Glocken-Beune

Glocken-Beune GmbH & Co. // Westfälische Fleischwarenfabrik // Hesselteicher Straße 16 // D-33829 Borgholzhausen
www.glocken-beune.de

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere
persönliche Beratung in Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen: Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in einer unserer Filialen oder auf vb-halle.de

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

