





TRAIL & ROAD-CUP

Laufgenuss pur oder Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben. Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region inkl. Hermannslauf vom Active Sportshop.

ACTIVE SPORTSHOP

Geballte Lauf- und Ausdauersportkompetenz.
Professionelle Bewegungsanalyse in allen Filialen.
Funktionelle Top-Textilien und Accessoires.

BIELEFELD

Niederwall 6,
33602 Bielefeld

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 17:00

Telefon: +49-521-171116

bielefeld@active-sportshop.de

GÜTERSLOH

Münsterstraße 5,
33330 Gütersloh

Montag - Freitag
10:30 - 13:00
14:30 - 18:30

Samstag

10:00 - 15:00

Telefon: +49-5241-212994

guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

Lortzingstraße 4,
49074 Osnabrück

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag

10:00 - 17:00

Telefon: +49-541-2051955

osnabrueck@active-sportshop.de

HERFORD

Rennstraße 26,
32052 Herford

Montag - Freitag
10:00 - 13:00
15:00 - 18:30

Samstag

10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



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@sspin.de

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

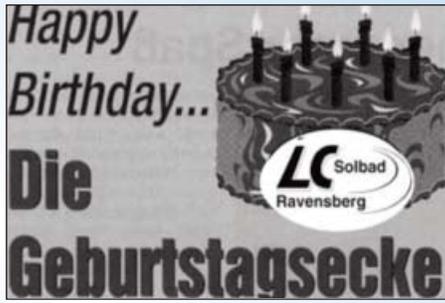
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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





- | | | |
|--------|-------------------------|-----------------|
| 01.01. | Irmgard Lange | 70 Jahre |
| 01.01. | Bettina Schneider-Drees | 50 Jahre |
| 01.01. | Mathis Drees | |
| 03.01. | Maximilian Morgan | |
| 04.01. | Greta Engelbrecht | |
| 05.01. | Andreas Justus | 60 Jahre |
| 05.01. | Udo Lange | |
| 05.01. | Stefanie Schmidt | |
| 06.01. | Heidrun Bowenkamp | |
| 07.01. | Beate Welpinghus | |
| 07.01. | Hella Pauly | |
| 07.01. | Carla Habighorst | |
| 07.01. | Tim Habighorst | |
| 09.01. | Finn-Lasse Rückwardt | |
| 10.01. | Detlef Flottmann | 65 Jahre |
| 10.01. | Rolf Schimmel | |
| 11.01. | Sina Lünstroth | |

- | | | |
|--------|--------------------|-----------------|
| 11.01. | Wilhelm Schack | |
| 11.01. | Cornelia Schlie | |
| 12.01. | Birgit Bentlage | |
| 14.01. | Karsten Brademann | |
| 15.01. | Bernd Gresselmeier | |
| 15.01. | Ian Constabel | |
| 16.01. | Anne-Marie Calder | |
| 16.01. | Silke Speckmann | |
| 17.01. | Carsten Haßpecker | 50 Jahre |
| 18.01. | Alfons Willikonsky | |
| 18.01. | Linda Gürdler | |
| 19.01. | Michaela Pfeiffer | |
| 19.01. | Mina Hörnschemeyer | |
| 19.01. | Tabea Ahnen | |
| 19.01. | Daniel Glück | |
| 19.01. | Uwe Graf | |
| 21.01. | Friedhelm Drüner | 10 Jahre |
| 21.01. | Johannes Stein | |
| 22.01. | Florentin Heidner | |
| 23.01. | Jan Geisemeier | |
| 23.01. | Janna Geisemeier | |
| 23.01. | Jessica Geisemeier | |
| 23.01. | Nina Geisemeier | |
| 23.01. | Bärbel Podschun | |
| 23.01. | Alexandra Supply | |
| 24.01. | Wilhelm Hawer | |
| 24.01. | Harald Wetzlar | |
| 25.01. | Martina Diehr | |

- | | |
|--------|---------------------|
| 26.01. | Andrea Grube |
| 26.01. | Lisa-Marie Supply |
| 27.01. | Werner Goldbecker |
| 28.01. | Eckard Happich |
| 28.01. | Meik Schewe |
| 29.01. | Karl-Hermann Kleine |
| 31.01. | Christel Wujek |
| 31.01. | Detlef Deßaules |
| 31.01. | Henning Wessling |



**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: 680

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Hanna Marin Leichtathletik

Austritte:

Britta Meyer Leichtathletik
Marion Allerdisse Walking

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

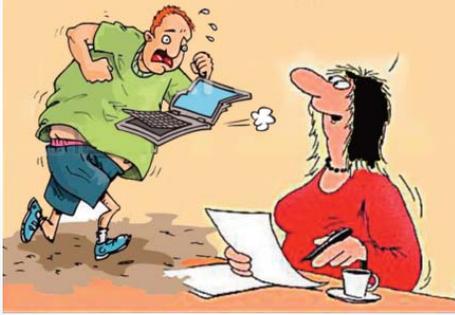
Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**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
Februar
am 22. Januar**

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



...immer wieder gut!

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.

Kleiner Vitamin-Check

Darum ist Vitamin A für Läufer so wichtig

- Sauerstoffversorgung: Förderung von Erythrozyten-Synthese und Eiseneinbau ins Hämoglobin
- Knochenwachstum: Eine bessere Verletzungsprophylaxe und Bruchheilung wird ermöglicht
- Muskelaufbau und Energieversorgung: Beteiligung an Proteinsynthese und Fettstoffwechsel
- Bewegungskoordination: Gesunderhaltung der Nervenzellen von Gehirn, Rückenmark und peripheren Bahnen

Diese Nahrungsmittel enthalten Vitamin A

Pflanzliche Nahrung enthält Carotine (Provitamin A), die bei Bedarf im Dünndarm in Vitamin A umgewandelt werden. Karotten, Paprika, Broccoli, Spinat und Aprikosen bieten sich an. Zur Verwertung fettlöslicher Vitamine reichen die Fettgehalte von Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Nüssen völlig aus. Der Tagesbedarf von ca. 1mg wird mit ausgewogener Mischkost gedeckt. Das Risiko für eine A-Hypovitaminose (Mangel) ist auch bei sportlicher Aktivität gering – sofern der Lebensstil stimmt. Rauchen, Alkohol und zu intensive Sonnenbestrahlung sind Hauptrisikofaktoren - Infektanfälligkeit, Sehschärfeverluste, Nachtblindheit, rissige Haut, Haare und Nägel typische Mangelsymptome. Da Carotine im Dünndarm nur bedarfsgerecht in Vitamin A umgewandelt werden, besteht beim pflanzlichen „Schlemmen“ keine Überdosierungsgefahr.

Paprika haben mehr Vitamin C als Orangen

Orangen gelten als der Lieferant von Vitamin C schlechthin. Dabei enthalten 100 Gramm Orangen nur 50 Milligramm des „Erkältungs-Schützers“. Paprika enthalten fast das Dreifache.

Diese Nahrungsmittel enthalten Vitamin C

Als Lieferanten für Vitamin C (Ascorbinsäure) sind frisches Obst und Gemüse ergiebige Quellen, um den Tagesbedarf von 100mg zu decken. Orangen – Sinnbild für Vitamin C - liegen mit ihrem Gehalt von 50mg pro 100g Verzehrmenge nur im Mittelfeld. Acerolakirsche (1700mg) Hagbutte (1250), Sanddornbeere (450), Paprika (140) und Rosenkohl (120) sind deutlich ergiebiger. Seinen Ruf als „Erkältungsschutz“ verdankt Vitamin C seiner immunstärkenden Wirkung, die aber durch überhöhte Dosierung nicht verbessert wird. Im Verbund mit B3+B6 reguliert Vitamin C die Produktion von L-Carnitin, das eine effiziente Fettverbrennung begünstigt. Zudem optimiert Vitamin C die Eisen-Resorption.



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

Allianz 

Ausdauersport für Anfänger

Sie haben seit Jahren keinen Sport mehr getrieben und wollen nun wieder einsteigen? Kein Problem! Sie haben noch nie in Ihrem Leben aktiv Sport getrieben und wollen nun damit anfangen? Kein Problem! Sie möchten mit einem Ausdauersport beginnen und wissen nicht, ob Sie leistungsfähig genug sind? Kein Problem!

Gerade für Einsteiger, Wiedereinsteiger, gesundheitlich vorbelastete, Übergewichtige und ältere Personen bietet Walking ideale Zugangsbedingungen. Walking belastet das Herz-Kreislaufsystem sowie Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke weniger als Laufen. Untrainierte und wenig leistungsfähige Personen gelingt es in aller Regel mühelos, mit Walking die entsprechende Belastungsintensität von ca. 60-70% der max. Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit zu erzielen. Sie genießen das Gefühl, sich trotz ausreichender körperlicher Belastung nicht überfordert zu fühlen - und das motiviert. Grundsätzlich gilt, dass Sie sich besser öfter, regelmäßig und bei mittlerer Belastung sportlich betätigen, anstatt unregelmäßig Höchstleistungen zu vollbringen.

Auch der Laufeinsteiger, der meist untrainiert ist, wird vor allem in den Lauf- und Walking-TREFFs langsam an die Belastung und vor allem Belastungssteigerungen herangeführt. Ein Wechsel zwischen Lauf- und Gehintervallen ermöglicht auch Anfängern problemlos eine Stunde im Lauf-TREFF durchzuhalten. Der Einsteiger wird hier behutsam und allmählich an den kontinuierlichen Dauerlauf herangeführt, ohne dass er zu irgendeinem Zeitpunkt des Trainings überfordert ist. Probieren Sie es einfach aus, auch Sie können das!

Der Laufkursus des LC für Anfänger und Wiedereinsteiger startet Mitte Mai.



Elbracht

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



Es begann alles 2017 bei der Vorbereitung zum Jungfrau Marathon, und bei einem Trainingswochenende (Wandern zum Brocken) hat es dann gefunkt. Es war ein sehr schöner Empfang der Solbad Abteilung nach unserer standesamtlichen Trauung vor der Sparrenburg, wir haben uns sehr darüber gefreut, ganz lieben Dank allen Solbadern

●●● 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.

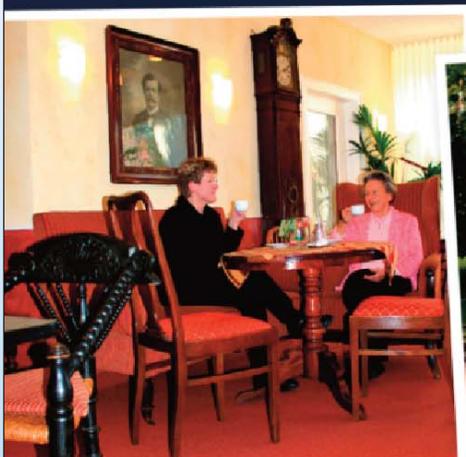
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

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

Jahreshauptversammlung

27.03.2020

Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 27. März 2020

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir wieder zahlreiche Mitglieder begrüßen dürfen.

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Vorstandswahlen

Jubiläum

Veranstaltungen

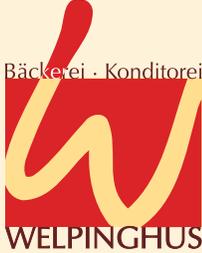
Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Aussprache/Verschiedenes



Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 27. Februar 2020 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.

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



Altkreis-Sportlerwahl 2020

Altkreis Halle. Als Gewinner dürfen sich schon heute alle Kandidaten fühlen, die wir Ihnen auf dieser Sonderseite exklusiv vorstellen. Ob Frauen, Männer oder Mannschaften - alle genannten Sportler blicken auf ein bewegtes und vor allem äußerst erfolgreiches Sportjahr 2019 zurück.

Und sie haben sich in einer Vorausscheidung bereits gegen starke Konkurrenz durchgesetzt. Ausgangspunkt der Wahl waren die Vorschläge der heimischen Vereine, der fünf kommunalen Sportverbände im Altkreis und der Sportredaktion des Haller Kreisblattes. Aus der umfangreichen Liste hat eine Jury, bestehend aus Sportfunktionären sowie Vertretern der Sponsoren Kreissparkasse Halle, Stadtparkasse Versmold, Technische Werke Osning und Haller Kreisblatt ihre Favoriten ausgewählt.

Online oder per Coupon: Abstimmung läuft bis zum 10. Januar

Nun haben Sie das letzte Wort, liebe HK-Leserinnen und -Leser: Fünf Sportlerinnen, fünf Sportler und fünf Mannschaften bewerben sich um Ihre Stimme. Geben Sie das Votum für Ihre(n) Favoriten bis zum Freitag, 10. Januar, entweder online oder auf dem Coupon in Ihrer Zeitung ab.

Danach stehen die Sieger fest. Das Ergebnis allerdings bleibt bis Freitag, 31. Januar, ein Geheimnis: Erst bei der Ehrung im Landhotel Jäckel in Künsebeck werden die Sportlerinnen und Sportler sowie die Mannschaft des Jahres bekanntgegeben. Rund 200 geladene Gäste werden erwartet, und auch Sie können dabei sein: Unter allen Teilnehmern verlost das Haller Kreisblatt 3x2 Einlasskarten für den feierlichen und unterhaltsamen Abend, der diesmal vom Stadtsportverband Werther mit seinem Vorsitzenden Ralf Biermann ausgerichtet wird.

Die Wahl der Altkreissportler des Jahres hat eine lange Tradition. Zum ersten Mal fand sie 1984 statt. Vor einem Jahr landeten der Oesterweger Kickboxer Kevin Albers und die Steinhagener Schwimmerin Karolin Kuhlmann auf dem ersten Platz. Bei den Mannschaften sammelten die Handball-A-Mädchen der TG Hörste die meisten Stimmen.

Unsere Kandidaten



Arnd Bruhns (50), Langstreckenspezialist des LC Solbad Ravensberg, avancierte in dieser Saison zum zweitschnellsten 5000-Meter-Läufer der Altersklasse M 50 in Westfalen. Bei den NRW-Meisterschaften im 10-Kilometer-Straßenlauf belegte der Borgholzhausener den vierten Platz. Auch bei vielen Volksläufen war Bruhns in seiner Altersklasse vorne dabei.



Carla Habighorst (20), Läuferin des LC Solbad Ravensberg, ist nach einer längeren Verletzungspause unter Anleitung ihres Trainers Horst Hammer wieder stark in Form gekommen. Im Herbst avancierte sie zur schnellsten Läuferin ihres Vereins auf den Strecken von 3.000 Meter bis zehn Kilometer. In der Altersklasse U 23 gehört Carla Habighorst zur westfälischen Spitze.

Nordic Walking



Walking

Hermannslauftraining im LC Solbad

Der **49. Hermannslauf** wird am **26. April 2020** stattfinden.

Der LC startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 15. Februar 2020. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von Mal zu mal.

Gäste, auch wenn Sie nicht am Hermannslauf teilnehmen, sind pro Einheit mit 1,00 € beim Training herzlich willkommen.

Trainingstermine und Orte:

Uhrzeit immer 14.30 Uhr

Februar:

- | | |
|----------------|--|
| Sa. 15.02.2020 | Parkplatz Clever Schlucht – Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen |
| Sa. 22.02.2020 | Bergfrieden - unterer Parkplatz -, Isingdorfer Straße, 33824 Werther |
| Sa. 29.02.2020 | Parkplatz Schwedenfrieden, Zur Schwedenschanze 75, 33619 Bielefeld |

März 2020

- | | |
|----------------|---|
| Sa. 07.03.2020 | Röwekamp, Schützenhaus, 49201 Dissen |
| Sa. 14.03.2020 | Parkplatz –Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen – Amtshausen |
| Sa. 21.03.2020 | Parkplatz Luisenturm, 33829 Borgholzhausen |
| Sa. 28.03.2020 | Parkplatz Werther Straße, Wanderparkplatz, 33790 Halle |

April 2020

- | | |
|----------------|---|
| Sa. 04.04.2020 | Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle |
| Sa. 11.04.2020 | Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg, 33790 Halle |
| Sa. 18.04.2020 | Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg, 33790 Halle |
| Sa. 25.04.2020 | Abholung der Startunterlagen |

Kontakt Daten: **Elke Kahmann, Tel. 05421 4698**
Gaby Bredenbals Tel. 05201 4530

Sonntag 1. März 2020

Int. Luisenturmmlauf Borgholzhausen

Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den Teutoburger Wald. Erster Test für den Hermannslauf 2018 und die kommenden Frühjahrsläufe.
5. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2019/2020

Start 10:30 Uhr



Halbmarathon 21,1 km
Volkslauf 12,5 km mit (Nordic) Walking

von Ravensberg
Feinstes Borgholzheimer Tafelbäck

Volksbank Borgholzhausen
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



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 Rebkalov
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 ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz
Mittwoch 19.00 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Michael Schlie & 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 Rebkalov
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

Atelier 82

gut...
manche sind besser!

PROVINCIAL
Redemann

Trikot DRUCK

www.atelier82.de

mail:info@atelier82.de

Haase-Brüder erfolgreich

v. Anja Haase

Alexander Haase gewann die aus fünf Einzelrennen bestehende NRW Meisterschaft der Inliner (Y-WSC) in der Altersklasse Cadetten Jahrgang 2005-2006. In der neu geschaffenen Rennserie über jeweils 10km Straßenrennen belegte Alexander 3mal den 1.Platz, einmal den 3. Platz und ist einmal ausgeschieden. Bei der Nord-Cup Serie belegte er in der Gesamtwertung den 2.Platz (Gifhorn Halle, Gifhorn Bahn, Bennigsen, Beedenbostel und Halstenbek). Sein Bruder **Matthias** belegte in der WSC Gesamtwertung (alle Altersklassen) den 3.Rang. In seiner AK Junioren belegte er den 1.Rang und in der Team Wertung auch den ersten Platz. Die Rennserie bestand aus den Rennen Paderborner Osterlauf, Büttgen, Mönchengladbach, Cologne Classic, Laatzten Bennigsen und der run&roll day Bielefeld.

Eine gelungene Rennserie von Alexander und Matthias, die den LC Solbad Ravensberg würdig vertreten haben.

Karolina Kessler belegte in der Gesamtwertung und in der AK30 jeweils den ersten Platz.

Markus Pape belegte in der AK30 den 8.Platz. Da er Rennen auslassen musste, wegen Überschneidungen der Rennen.



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

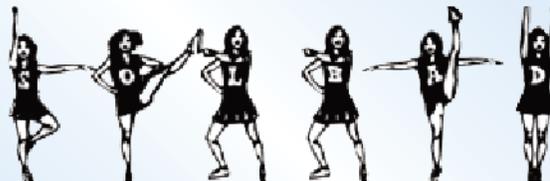
Laufend gut beraten!

„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-Llaufes
- 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 Schnitzchen, 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

Ergebnisse Dezember zusammengestellt (ohne Gewähr) von Sabine Lünstroth

15.12. Weihnachtscross 16 km

2. M35	Daniel Knoepke	1:44 Std.
3. M55	Dario Anselmetti	1:08 Std.
6. M55	Gerd Strathkötter	1:10 Std.
32. M45	Christian Hotmar	1:15 Std.
25. M50	Ulrich Kansteiner	1:16 Std.
2. W40	Ilona Pfeiffer	1:17 Std.
38. M45	Heiko Furtmann	1:19 Std.
29. M35	André Kather	1:21 Std.
41. M50	Holger Steuer	1:21 Std.
34. M40	Tim Esselmann	1:21 Std.
1. W65	Marianne Niemann	1:22 Std.
25. M55	Karsten Morisse	1:23 Std.
1. M75	Kalle Anwander	1:26 Min.
58. M50	Ralf Niemann	1:26 Min.
37. M55	Michael Kranzmann	1:27 Std.
9. W50	Heike Furtmann-Schauties	1:28 Std.

10 km

1. M20	Jan Geisemeier	33:44 Min.
1. M40	Ingo Assmann	34:38 Min.
2. W20	Carla Habighorst	38:34 Min.
1. MJU20	Lasse Buschmaas	39:56 Min.
1. W50	Sabine Engels	41:24 Min.
3. W20	Janna Geisemeier	41:40 Min.
1. WJU16	Sarah Strothmann	44:05 Min.
5. M55	Udo Kerwien	44:18 Min.
12. M45	Lutz Barkey	46:21 Min.
9. M55	Daniel Glück	47:25 Min.
7. M50	Frank Buschmaas	48:02 Min.
8. M50	Andreas Metten	49:54 Min.
4. W50	Annemarie Bluhm-Weinhold	51:29 Min.
4. W30	Katharina Kemper	51:50 Min.
20. M45	Dirk Speckmann	51:52 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

8. M30	Christopher Wolff	52:16 Min.
13. M50	Meik Schewe	55:01 Min.
3. M60	Kalle Hümer	55:36 Min.
16. M50	Uwe Lachnitt	1:00 Std.
9. W45	Nicole Micheel	1:00 Std.
9. W50	Claudia Gutknecht	1:00 Std.
1. W60	Angelika Hümer	1:01 Std.

5 km

1. MJU16	Lukas Bartling	19:12 Min.
1. WJU14	Julia Speckmann	21:31 Min.
1. W50	Antje Strothmann	21:53 Min.
1. W20	Jessica Geisemeier	22:00 Min.
1. MKU12	Fabio Mende	22:32 Min.
2. WJU18	Lisa Strothmann	22:49 Min.
2. WJU14	Lina Speckmann	23:32 Min.
2. WKU12	Henriette Wacker	26:39 Min.
1. M70	Horst-Günther Brune	26:34 Min.
2. MJU16	Paul Gerling	27:52 Min.
3. WKU12	Insa Franke	28:33 Min.

22.12. Weihnachtslauf Lipperreihe 10 km

27. M50	Ralf Niemann	51:03 Min.
---------	--------------	------------



Olafs Laufladen
auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Güterslohen. Michael F...
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

LC-Nachwuchs-News

Für unsere jüngsten Leichtathleten findet der Großteil des Trainings momentan in der Turnhalle (freitags) bzw. der Sporthalle (donnerstags) statt. Einige motivierte Läuferinnen und Läufer ergänzen dieses Programm natürlich durch Lauftraining unter freiem Himmel (u.a. beim Kessellauf oder freitags um 16 Uhr vorm Hallentraining), die Jugend-Trainingsgruppe von Igor Rebkaldo sowieso (dienstags und freitags, dazu noch individuelle Läufe).



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

Das ist momentan gar nicht so einfach, weil es ja früh dunkel wird, und die neue Beleuchtung im Stadion ebenso wie die Bahn, deren Renovierung vor dem Winter leider nicht abgeschlossen wurde, noch nicht genutzt werden kann. Dass sich die Jugend-Gruppe von diesen etwas suboptimalen Bedingungen nicht ausbremsen lässt, zeigten unsere Nachwuchsläufer auch als Anfang Dezember ein TV-Team vom WDR nach Borgholzhausen gekommen war, um einen Beitrag über Lauf-Training im Winter zu filmen. Als es in der Kurve bei Temperaturen um den Gefrierpunkt zu glatt wurde, verlagerten sie ihre Tempoläufe kurzerhand an die beleuchtete Bergauf-Strecke die Mozart-Straße hinauf. Auch das Improvisieren gehört zum Training im Winter dazu.

Da die Versmolder „Nikolaus-Olympiade“ auf den Beginn des neuen Jahres verschoben werden mußte, blieben die Ossen-Cross-Serie und der Weihnachtscross in Borgholzhausen die wesentlichen Startgelegenheiten. Für **Malin Bruhns** und **Bjarne Heidner** stand Mitte Dezember der erste D-Kader-Lehrgang des „Goldgas-Talent-Teams“ in Hamm auf dem Programm. Ein weiterer Lehrgang findet zwischen Weihnachten und Neujahr noch in Dortmund statt.



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570



Die Ossen-Cross-Serie umfasste in diesem Jahr nur 3 Veranstaltungen (Burg Gretesch, Melle und Bad Iburg), von denen die beiden besten Ergebnisse gewertet wurden. Insgesamt gelangen 8 LC-Läufern 1.Plätze in ihren Altersklassen: Mittelstrecke: **Carla Habighorst** (1.W & U23), **Janna Geisemeier** (1.WHK), **Sarah Strothmann** (1.W14), **Antje Strothmann** (1.W50), **Jan Geisemeier** (1.MHK), **Fritz Geisemeier** (1.M55) und Langstrecke **Sabine Engels** (2.W gesamt, 1.W50) sowie **Ingo Assmann** (1.M40). Dazu ein 3.Platz von **Till Heienbrok** (M11), der sich über dies noch beim Stabhochsprung in Bielefeld auf 2,70 Meter verbesserte.

Auch beim Weihnachtscross zeigten einige LC-Nachwuchsläufer ihre gute Form über die 5 Kilometer: **Lukas Bartling** (1.MJU16), **Julia Speckmann** (1.WJU14), **Fabio Mende** (1.MKU12) erliefen Klassensiege; weitere Top3-Platzierungen gingen an **Lina Speckmann** (2.WJU14), **Lisa Strothmann** (2.WJU18), **Paul Gerling** (2.MJU16), **Henrieke Wacker** (2.WKU12) und **Insa Franke** (3.WKU12). **Sarah Strothmann** (WJU16) lief über die 10km in 44:05 min unter die Top10 der Damen

Ein besonderer Höhepunkt im Dezember war aber auch das gemeinsame Plätzchen Backen in der Küche der PAB-Gesamtschule. 32 junge Plätzchen-Bäcker im Alter von 6 bis 17 Jahren waren mit vollem Eifer bei der Sache. Die Erwachsenen (**Ellen Knoepke**, **Conny Schlie**, **Werner Ahlemeyer** und **Antje Strothmann**) mußten eigentlich „nur noch“ aufpassen, dass die 4 Backöfen optimal ausgenutzt und be- bzw. entladen wurden. Wobei das durchaus Schweiß treibend war. Auch das Abwiegen und Befüllen der Tüten meisterten die Mädchen und Jungen mit gutem Teamwork. Die Plätzchen unterlagen einer kontinuierlichen Qualitätskontrolle und jeder Bäcker durfte auch eine Tüte mit nach Hause nehmen. Die weiteren Tüten wurden beim Weihnachtscross vom Förderverein verkauft und waren schon vor Ende der Siegerehrungen ausverkauft.



Ausblick:

Für unsere Jüngsten (U12 und U10) beginnt das Jahr 2020 mit der Teilnahme an der „Neujahrs-Olympiade“ am 4. Januar 2020 in Versmold. Mit dem **Mittelstreckentag der Schulen in der Seidenstickerhalle am 17. Januar 2020** findet eine interessante Hallenveranstaltung diesmal nur für die Klassen M/W12 und jünger (Jg. 2008 und jünger) statt, da die Kurven in der Seidenstickerhalle nicht hoch gefahren werden können (erneuter technischer Defekt). So findet das erste Cup-Rennen für die Klassen M/W13 und älter erst nach den Osterferien draußen auf der Bahn des Brackweder Böllhoff-Stadions über 1500 Meter statt. Neben einem **Hallensportfest mit technischen und Sprint-Wettbewerben am 18. Januar 2020 in Bielefeld**, visieren wir auch die **OWL-Cross-Meisterschaften am 2. Februar 2020 in Lücktrungen** an. Für **Malin Bruhns** stehen in ihrer neuen Altersklasse U18 bereits im Januar die **FLVW- und die NRW-Hallenmeisterschaften** (jeweils in Dortmund) auf dem Programm, wo sie jeweils über 1500 Meter antreten wird.

So 01.03. Luisenturmlauf

Sa 28.03. Kinder-Leichtathletik in der Sporthalle Borgholzhausen

Mi 20.05. Stundenlauf, Mittelstrecken-Staffeln 3x800m bzw. 3x1000m, 300m

Sa 20.06. Nacht von Borgholzhausen

Fr 21.08. Bahnmeeting 5000m

Sa 22.08. "Frank-Rüdiger-Gedächtnis-Sportfest" (Kooperation mit SC Melle 03) Hindernis-Läufe in Melle

Sa 10.10. 10km-Straßenlauf in Brockhagen und Jubiläumsfete "50 Jahre Leichtathletik in Borgholzhausen"

So 20.12. Weihnachtscross



Das war 2019....

Im Jahr 2019 haben wir viele sportliche Ereignisse gemeinsam erlebt. Neben unseren angestammten Veranstaltungen wie Luisenturmlauf, Nacht von Borgholzhausen und Weihnachtscross kam Mitte November mit dem A33-Lückenschluss-Lauf noch ein besonderes Ereignis dazu. Bei allen Veranstaltungen haben wir wieder tolle Organisationsarbeit geleistet und hatten eine sehr positive Resonanz bei unseren Teilnehmern. Ein herzlicher Dank von dieser Stelle an alle, die zum Gelingen beigetragen haben!

Mit einem Kinder-Leichtathletik-Team-Wettkampf in der Borgholzhauser Sporthalle sowie unserem Bahnmeeting vor der Renovierung des Ravensberger Stadions haben wir weitere Wettkämpfe auf die Beine gestellt. Ab dem Sommer mußten wir im Trainingsbetrieb improvisieren, da unser Ravensberger Stadion durch die Renovierungsarbeiten nicht genutzt werden konnte. Teils sind die Trainingsgruppen nach Werther, gelegentlich auch (zum Hindernistraining) nach Melle ausgewichen. Auch hier ein herzlicher Dank an unsere Nachbarn für die freundliche Aufnahme und die Ermöglichung der Nutzung dieser Sportstätten. Lauf-Treff und Schülertraining wurden in Borgholzhausen aufrecht erhalten. Die Läufer starteten an der Sporthalle und die Mädchen und Jungen unserer Nachwuchsgruppen bezogen den „roten Platz“ an der Sporthalle sowie den Schulhof der PAB als Trainingsgelände ein. Wo ein Wille ist, findet sich auch ein Weg... Wir hoffen natürlich, dass wir 2020 bald das Ravensberger Stadion in gewohnter Manier nutzen können. Es ist ja schon ein wenig schade, dass wir die neu angeschaffte Lichtanlage im Stadion in diesem Winter noch gar nicht richtig nutzen konnten, da die Laufbahn noch gesperrt ist. Auch hat sich gezeigt, dass der Rennstall als Treffpunkt für das Vereinsleben eine wichtige Rolle spielt.

Sportlich gab es viel zu erleben, jeder hatte da ganz individuelle Ziele. Um diese zu erreichen ist der Rückhalt einer Trainingsgruppe mitunter eine wichtige Hilfe und Stütze. Und mache Erfolge feiert man auch im Team oder als Staffel. Ganz besonders erfreulich ist die Entwicklung unserer Jugend-Trainingsgruppen: Mit Malin Bruhns und Bjarne Heidner wurden gleich zwei junge LC-Talente ins „goldgas Talent-Team“ des FLVW (D-Kader) berufen. Auch ihre Trainingskameraden aus der Gruppe um Trainer Igor Rebkaló (Sarah Strothmann, Lukas Bartling, Lara Schieke, Julia und Lina Speckmann) haben auf verschiedenen Laufstrecken den Einzug in die westfälischen Bestenlisten geschafft, so dass der LC hier in den Nachwuchsklassen so gut wie seit langem nicht mehr vertreten ist. In den weiteren Nachwuchsgruppen, die von Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer, Otto Puhlmann, Conny Schlie und Antje Strothmann betreut werden, wachsen weitere junge Talente heran.

Auch in den Seniorenklassen haben wieder etliche LC-Athleten eine Bestenlistenplatzierung geschafft. Unser „Newcomer“ in der M50, Arnd Bruhns, hat es über 5000 Meter sogar an die Spitze in Westfalen geschafft. Bewährte Kräfte wie z.B. „Hobby-Zehnkämpfer“ Sascha Greshake (inzwischen auch schon M30), Steffi Limberg, Ellen und Daniel Knöpfe, Ingo Assmann, Heidi Bowenkamp, Katja Bielefeld, Ilona Pfeiffer, Victoria Willcox-Heidner, Sabine Engels, Annemarie Calder, Reiner Vemmer, Marianne Niemann und Kalle Anwander vertreten den LC in den Seniorenklassen von der M/W30 bis 75.

Schön zu sehen, wie sich bei verschiedenen Wettkämpfen und auch beim Training die routinierten Läufer des Vereins und die Youngster gegenseitig „pushen“ und unterstützen. Die gute Zusammenarbeit der Trainer und Übungsleiter trägt gewiss dazu bei. Erfreulich ebenfalls, dass auch in diesem Jahr wieder eine Einsteiger-Gruppe erfolgreich durch unsere engagierten Lauftreff-Betreuer an das Lauftraining heran geführt wurde.

Für 2020 wünsche ich uns viele schöne sportliche Erlebnisse, vor allem Gesundheit und Zufriedenheit!

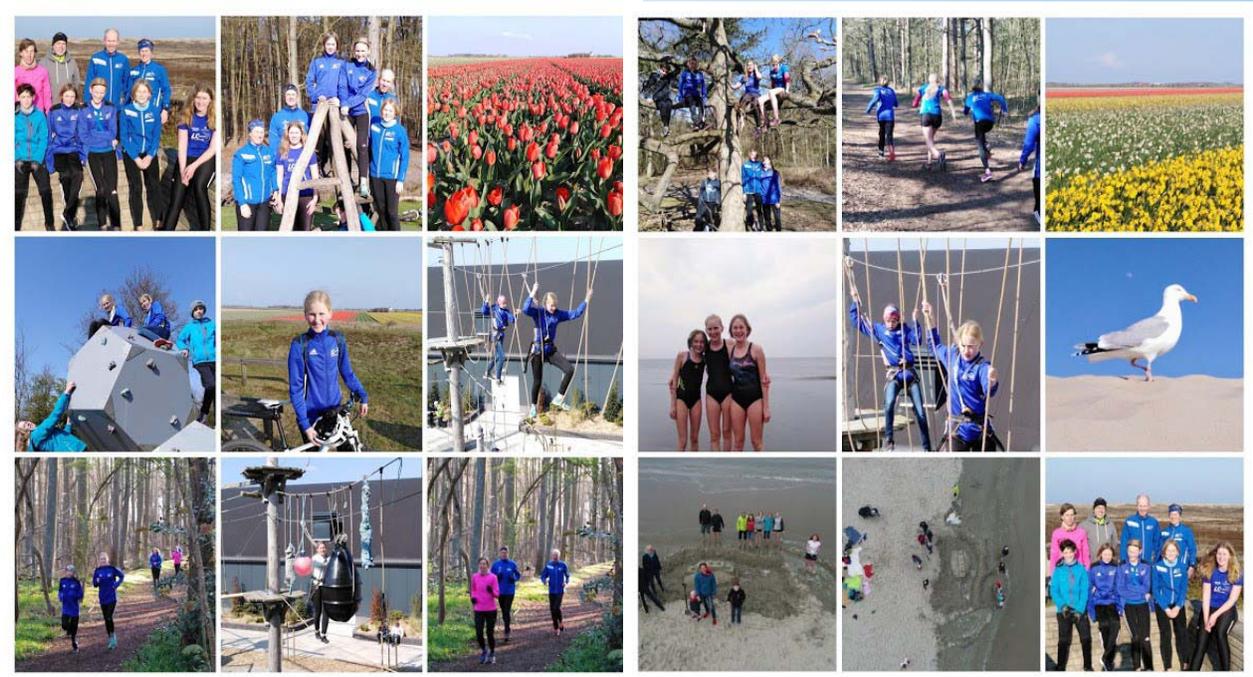
Antje Strothmann, Leichtathletik-Abteilungsleiterin im LC Solbad Ravensberg



„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,...

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 Schöttker 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**

