





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

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

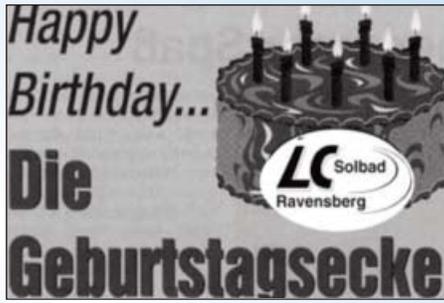
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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





- | | | |
|--------|--------------------------|-----------------|
| 01.02. | Sascha Greshake | |
| 01.02. | Daniel Kühnpast | |
| 01.02. | Dieter Gorges | 65 Jahre |
| 01.02. | Joshua Bloch | |
| 02.02. | Marion Stolpmann | |
| 03.02. | Monika Böhne | |
| 03.02. | Victoria Willcox-Heidner | |
| 04.02. | Gabriele Bredenbals | |
| 04.02. | Dr.Hans Scheller | |
| 05.02. | Lena Christin Remmert | |
| 05.02. | Lara Celine Remmert | |
| 05.02. | Ulrich Look | |
| 06.02. | Annegret Albersmann | |
| 06.02. | Katharina Kemper | |
| 08.02. | Christina Siekendiek | |
| 09.02. | Hans Godt | |
| 11.02. | Siegfried Kemper | |

- | | | |
|--------|-----------------------------|-----------------|
| 11.02. | Volker Tarrach | |
| 12.02. | Thomas Bekel | |
| 12.02. | Karl-Ludwig Horst | |
| 13.02. | Matthias Kositzke | |
| 13.02. | Anke Zurmühlen | |
| 13.02. | Uwe Lachnitt | |
| 14.02. | Eva Kötter | |
| 15.02. | Hans Wighard -Elten | |
| 15.02. | Wolfgang Flottmann-Schwanke | |
| 15.02. | Markus Schlie | 30 Jahre |
| 15.02. | Maik Bornhöft | |
| 16.02. | Elke Franz-Pohlmann | |
| 18.02. | Walter Stönner | 70 Jahre |
| 18.02. | Karsten Conrad | |
| 19.02. | Helga Schack | |
| 20.02. | Anika Beckwermert | |
| 20.02. | Niels Beckwermert | |
| 21.02. | Andreas Korte | |
| 22.02. | Clemens Dicko | |
| 22.02. | Hermine Rösler | |
| 22.02. | Holger Steuer | |
| 25.02. | Siemke Lüdorf | 50 Jahre |
| 25.02. | Aaron Thieß | |
| 25.02. | Daniel Knoepke | |
| 26.02. | Janis Löffeld | |
| 26.02. | Dirk Rüter | 50 Jahre |
| 27.02. | Fabia Ruhe | 30 Jahre |
| 27.02. | Tino Diekhaus | |

- | | | |
|--------|---------------|-----------------|
| 28.02. | Holger Beck | |
| 28.02. | Reinhard Roy | |
| 28.02. | Torsten Jenke | |
| 29.02. | Moritz Dickob | 20 Jahre |



**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:

- | | |
|-----------------------|----------------|
| Hans u. Inge John | Walking |
| Paula Sophie Weichert | Leichtathletik |
| Lenna Grube | Leichtathletik |
| Jasmin Bauer | Leichtathletik |

Austritte:

- | | |
|------------|----------------|
| Fam. Drees | 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

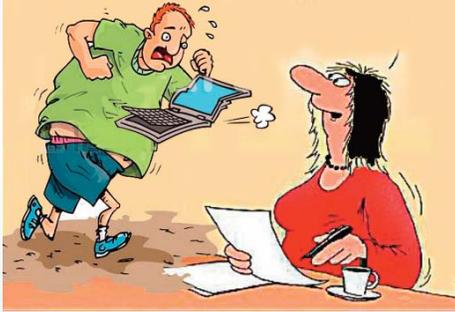
Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**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
März
am 22. Februar**

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.



50 Jahre Leichtathletik Borgholzhausen

...das wird gebührend gefeiert und zwar am **10.10.2020**. So ein Jubiläum erfordert natürlich eine längere Vorlaufzeit. Wer von unseren Mitgliedern könnte sich vorstellen im Festausschuss mitzuwirken, besonders die „alten Hasen“ sind hier gefragt. Gerne nehmen wir alte Fotos, Vereinskleidung und sonstige Gegenstände die zum Gelingen der Feier beitragen könnten, entgegen. Freundlich zugedachte Hilfsangebote bitte an die Geschäftsstelle oder Abteilungsleiter senden.

**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.

Dieser 14-Jährige aus dem Altkreis zählt zu den schnellsten Läufern in NRW

v. Florian Gontek (HK)

Halle „Fünf Kilometer, mehr habe ich heute nicht gemacht“, sagt **Bjarne Heidner**. Es ist Freitagabend. Morgen wird er in Dortmund über seine Lieblingsstrecke laufen, die 800 Meter – Westfalenmeisterschaft der U 18, ein Lauf mit den Älteren. Er mag die Achthundert. Hier kann er mit Anlauf seine Schnelligkeit ausspielen. „Ein bisschen Schwung brauch ich immer“, sagt er. 2:08,84 Minuten. Die 800 Meter laufen in Nordrhein-Westfalen nur sieben Jugendliche der M 15 schneller als Bjarne Heidner (14) vom LC Solbad Ravensberg.

Die Vertreter der kommunalen Sportverbände und die Sponsoren der Altkreis-Sportlerwahl haben ihn daher zum männlichen Nachwuchstalents des Jahres gewählt. „Ganz cool“, sagt Bjarne, finde er diese Auszeichnung. Für sein Alter wirkt er entspannt, ziemlich besonnen, wenn es darum geht, darüber zu sprechen, was er gerne macht: schnell rennen – und zwar nicht nur über 800 Meter.

Bjarne will sich in diesem Jahr um 25 Sekunden steigern

300 Meter in 40,60 Sekunden, 2.000 Meter in 6:31,88 Minuten, 3000 Meter in 9:55,30, 1.500 Meter Hindernis in 5:01,93 Minuten. Jeder, der bei diesen Distanzen schon selbst einmal eine Stoppuhr am Handgelenk hatte, weiß, wie schnell diese Zeiten sind. Wie viel Arbeit sie bedeuten, wie oft man über seine Grenzen gehen muss, damit die Uhr heute früher stoppt als gestern.

Für Bjarne ist es keine Frage, dass er die Zeiten in diesem Jahr weiter nach vorne verschieben kann. Er formuliert seine Ziele forsch und selbstbewusst. Die 800 Meter würde er gerne in 2:05 Minuten laufen, die 3.000 Meter in einer Zeit von 9:30 Minuten. Es wäre ein Sprung um 25 Sekunden. Bjarne weiß das, Bjarne geht das an.

Warum Bjarne mit dem Fußballverein Alemannia Aachen sympathisiert

Er trainiert hart dafür. Vier- bis fünf Mal in der Woche. Zwei Mal, immer dienstags und freitags, mit der Talentgruppe von **Igor Rebkaló**, seinem Trainer beim LC Solbad Ravensberg – den Rest allein. Am Wochenende gibt es einen Dauerlauf. Für Bjarne sind das die härtesten Einheiten. „Da muss ich mich manchmal schon überwinden“, sagt er. Manchmal läuft er mit seinen Eltern.

Seine Mutter, **Victoria Willcox-Heidner**, gehört zu den besten Läuferinnen der Region. Auch der Papa ist begeisterter Hobbyläufer. „Die langen Einheiten sind schon anstrengender für mich, ich mache lieber die schnellen Sachen“, sagt Bjarne, der in

Mittlerweile ist das Laufen sein Fokus geworden. Bis zum vergangenen Jahr hat Bjarne zusätzlich noch Tischtennis gespielt, sechs Jahre auch Fußball, wie sein Bruder Florentin (11). Bjarne war immer Flügelstürmer, die langen Läufe in die Tiefe. Sein Lieblingsverein? Alemannia Aachen, ein Regionalligist. Wie wird man Fan eines Viertligisten, Tabel-

lensechster der Regionalliga West? „Ich habe vor etwa ein Jahr ein Spiel von ihnen gesehen, ein Freund ist ebenfalls Fan – ich finde die einfach gut“, sagt Bjarne. In seiner Freizeit, an der Konsole, kann er mit seinem Lieblingsverein keine Titel gewinnen. „Alemannia gibt's bei Fifa leider nicht“, sagt Bjarne. Er möchte in diesem Jahr sein erstes Spiel auf dem sagenumwobenen Aachener Tivoli besuchen.

Der Wettkampf mit Schnelleren spornt ihn an: „Ich brauche das“

Freizeit wie diese, die Bjarne gerne mit Freunden, verbringt, wird gerade seltener. Der Zeitaufwand für die Schule nimmt zu. Bjarne besucht die 9. Klasse des Haller Kreisgymnasiums, bald kommt die Oberstufe. Mathe, Chemie und Sport macht er gerne – nur keine Sprachen. Für später peilt er „irgendwas mit Wirtschaft“ an. Ein Praktikum bei der Sparkasse hat er schon gemacht. Ende März ist er noch mal eine Woche dort. Bei der Bank wie der Papa? Bjarne weiß es noch nicht.

Erstmal zählt das Abi, erstmal zählt der Sport. Im November war Bjarne mit seiner Vereinskollegin **Malin Bruhns** Teil des Goldgas-Talentcamps im Paderborner Ahornsportpark. Hier trafen sich die größten Talente aus Nordrhein-Westfalen. Ein Monat später war er für ein Sichtungstraining in Hamm. „Das war hart, da gab es schon einige, die schneller sind als ich“, sagt Bjarne. Ihn spornt das an. Den Wettkampf, den brauche er. „Mir hilft sowas“, sagt Bjarne. Besser werden.

Vor dem Wettkampf wie in Dortmund gönnt er sich eine Pizza und geht früh schlafen. Am nächsten Tag wird Bjarne Neunter der U 18 werden. Er ist 14 Jahre alt. Kein Grund also, nervös zu werden.



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

Schnelle Hilfe

Volles Vertrauen

Immer für Sie da

Individuelle Lösungen

Attraktive Zusatzleistungen

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

Wir stellen vor: Fabio Mende, 10 Jahre, Halle, Schule: Gesamtschule Halle



Wie und wann bist Du zum Leichtathletik gekommen?

Fabio: Ich bin seit Sommer 2018 beim LC Solbad Ravensberg. Ich habe davor zum 2. Mal beim Schülerlauf der Nacht von Borgholzhausen mitgemacht und das hat mir so einen Spaß gemacht, dass ich gern regelmäßig zum Leichtathletiktraining wollte.

Was ist Deine Lieblingsdisziplin?

Fabio: Am Liebsten mag ich die längeren Läufe wie z.B. über 5 Kilometer oder auch Crossläufe.

Wie oft trainierst Du?

Fabio: Ich trainiere immer donnerstags bei Antje und Werner. Dienstags gehe ich immer zum Fußballtraining. Am Wochenende sind dann oft noch Fußballspiele oder Läufe.

Was sind Deine sportlichen Ziele und Träume für 2020?

Fabio: Ich möchte gerne mehr Crossläufe mitmachen, weil die mir so viel Spaß machen. Außerdem beim Fußball mit meiner Mannschaft wieder den Altkreispokal gewinnen und mit meinen Eltern dieses Jahr das **Familien sportabzeichen** machen.

Habt Ihr schon Urlaubspläne?

Fabio: Ich werde in den Sommerferien mit meiner Familie und dem Alpenverein zu Fuß über die Alpen wandern. Außerdem geht es noch mit einem Kumpel ins Zeltlager.

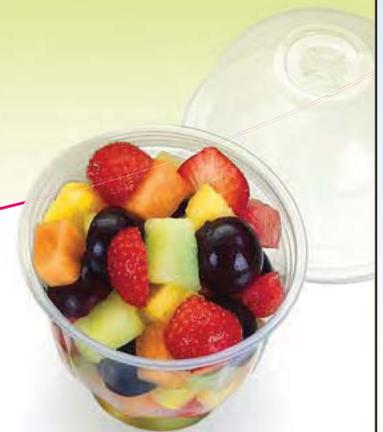
Was sind Deine Lieblingsfarben?

Fabio: Auf jeden Fall rot und weiß für den FCB und natürlich blau und weiß sowohl für den LC Solbad als auch praktischerweise gleichzeitig für den TSV Ams-



●●●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.

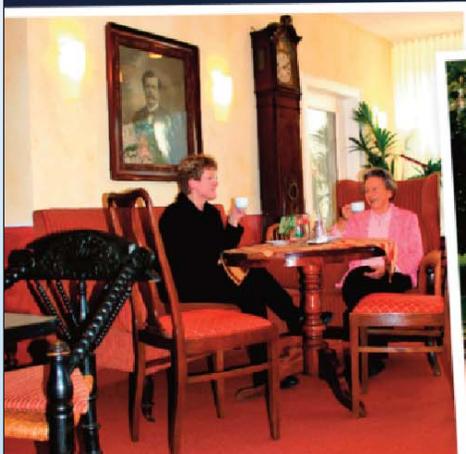
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

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

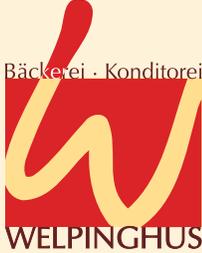
Trainingsangebote- Kurse- Reisen

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



Eine runde Sache war der diesjährige Neujahrsempfang. Der Raum, wo sonst das Buffet serviert wurde, stand nicht mehr zur Verfügung. Kurzerhand hat die ausrichtende Inline-Abteilung das ganze Geschehen in den Gymnastikraum verlegt. Eine gemütliche Atmosphäre empfing die gut hundert Besucher. Man konnte an den mühevoll nach oben geschleppten Tischen Platz nehmen oder an den Stehtischen verweilen. Getränkebar und die leckeren Speisen waren in unmittelbarer Nähe. Das hat allen Mitgliedern sehr gut gefallen, da soll jetzt so beibehalten werden. Gut gemacht, liebe Inliner!



Natürlich wurde nicht nur geschlemmt, sondern vorher auch gelaufen.



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570



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 Borgholzhauser Tafelgebäck

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 16.00 - 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

T-Shirt und Trikot-Druck
Res Friedrichsdorf

www.atelier82.de
mail:info@atelier82.de

Einladung zur Abteilungsversammlung der Leichtathletik-Abteilung am Freitag, 13.März 2020 ab 20 Uhr im Haus Hagemeyer-Singenstroth

In der Leichtathletik-Abteilung sind neben der Stadion-Leichtathletik auch die Bereiche **Lauf-Treff** und **Walking** organisiert. Alle Mitglieder dieser Gruppen sind herzlich zur Abteilungsversammlung eingeladen, um die Aktivitäten der Abteilung mit zu gestalten. Stimmberechtigt sind Mitglieder ab dem vollendeten 18.Lebensjahr.

Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Berichte der Abteilungsleitung
3. Wahlen
4. Planungen 2020
5. Verschiedenes

Antje Strothmann, Martina Kölsch, Franz Dammann-Kölsch

Ehrungen finden im Rahmen der JHV des LC Solbad Ravensberg am 27.März 2020 statt.

Wir suchen: Laufbegleiter

Auch unsere langjährigen Laufbetreuer kommen so langsam in die Jahre. Deshalb suchen wir nette Unterstützung für unseren gut besuchten Lauftreff. Wer hat Lust einen Trainerschein oder eine Ausbildung als Laufbegleiter zu machen. Die Kosten übernimmt der Verein. Nach der Ausbildung werden die erbrachten Stunden beim Lauftreff je nach Aufwand honoriert, es handelt sich also nicht um eine ehrenamtliche Tätigkeit.

Bei der Suche nach einer passenden Ausbildung ist die Geschäftsstelle gerne behilflich. Weitere Infos erhaltet ihr bei Michael Schlie.

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

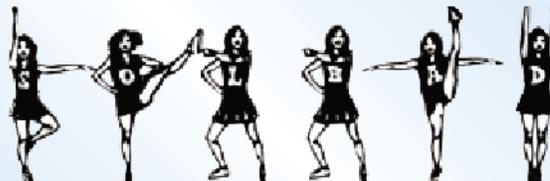
Laufend gut beraten!

„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





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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Der LC Solbad Ravensberg lädt ein zum Kinder-Leichtathletik-Team-Wettkampf

„Leichtathletik-Oster-Olympiade (in der Sporthalle)“

am Samstag, 28.März 2020

in der Sporthalle an der PAB-Gesamtschule, Borgholzhausen.



Klasseneinteilung und Disziplinen:

	U09 (Jg. 2012 und jünger)	U11 (Jg. 2010/2011)	U13 (2008/2009)
Sprint & Hürden	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)
Sprung	Sprung-Staffel (4 min)	Sprung-Staffel (5 min)	Sprung-Staffel (6 min)
Wurf	Wurf-Staffel (4 min)	Wurf-Staffel (5 min)	Wurf-Staffel (6 min)
Ausdauer	6 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“)	8 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“)	8 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“)

Zu einer Mannschaft gehören 6-10 Kinder. Hindernis-Sprint-, Wurf- & Sprung-Staffel finden jeweils in einem Drittel statt und können parallel ausgetragen werden.

Beim „Sechstage-Rennen“ laufen die Teams um das große Basketball-Feld; abwechselnd U09, U11 und U13 mit bis zu 4 Teams zugleich.

** falls der Zeitplan es erfordert, können die Verfolgungsstaffeln ggf. verkürzt werden (mind. 3-4 min)



Zeitplan bzw. Abfolge der Disziplinen

Zeitplan bzw. Abfolge	U09	U11	U13
12 Uhr	Hindernis-Sprint	Wurf-Staffel	Sprung-Staffel
12.15 Uhr	Sprung-Staffel	Hindernis-Sprint	Wurf-Staffel
12.30 Uhr	Wurf-	Sprung-Staffel	Hindernis-Sprint
Pause von ca. 12.45 bis 13.15 Uhr (Umbau)			
13.15 Uhr	Sechs-Tage-Rennen (6min)		
13.30 Uhr		Sechs-Tage-Rennen (8min)	
13.45 Uhr			Sechs-Tage-Rennen (8min)
14 Uhr	Siegerehrung		

Aufwärmen ab 11.30 Uhr möglich, WK-Beginn 12 Uhr; Ende 14.15 Uhr

Meldungen: Team-Anmeldungen bis zum **25.März 2020** per Mail an antje@sspin.de.
Die endgültige Teambesetzung bitte vor Wettkampfbeginn abgeben, damit die Urkunden richtig ausgestellt werden können.

Auszeichnungen:

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Hinweise zum Datenschutz:

Mit der Abgabe einer Meldung erklärt der Verein, dass er und die gemeldeten Teilnehmer bzw deren Erziehungsberechtigte mit der Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden sind und auch damit, dass die Wettkampfdaten in Meldelisten, Wettkampfprotokollen und Ergebnislisten auch auf elektronischem Wege (Homepage www.lcsolbad.de), veröffentlicht werden.

Bei dieser Veranstaltung werden Team-Ranglisten für das Gesamtergebnis veröffentlicht und keine Einzel-Rangfolgen in den Disziplinen ausgewiesen.

Zusätzlich erklärt der Verein mit Abgabe der Meldung, dass die in der Anmeldung genannten Daten sowie im Rahmen der Veranstaltung erstellte Fotos, Filmaufnahmen oder fotomechanische Vervielfältigungen ohne Vergütungsansprüche des jeweiligen Teilnehmers bzw. dessen Erziehungsberechtigten vom Veranstalter und Dritten wie Medien und Sponsoren genutzt werden dürfen.

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

Silvesterläufe 10 km Rhedaer Forst

72. M50	Ralf Niemann	52:42 Min.
---------	--------------	------------

Halter am See

1. M70	Wolfgang Neugrewe	51:31 Min.
--------	-------------------	------------

Mittelstreckentag der Schulen Bielefeld (17.01.2020)

400 Meter

4. W08	Mattea Klaucke	1:42,23 min
...M08 und jünger	Bjarne Gola	

800 Meter

3. W10	Laila Eberhardt	3:35,15 min
11. W11	Nika Grube	3:27,47 min
9. M10	Lasse Gola	3:12,17 min
14. M10	Silas Klaucke	3:23,84 min
18. M10	Anton Wessling	3:36,80 min
1. M11	Cedric Czerny	2:48,56 min
13. M11	Fabio Mende	3:06,12 min
2. W12	Madita Gola	2:58,28 min
7. W12	Rebecca Bartling	3:09,36 min
10. W12	Henriette Wacker	3:16,05 min
12. W12	Hanna Marin	3:22,08 min
18. W12	Insa Franke	3:40,85 min
3. M12	Till Heienbrok	2:52,29 min
8. M12	Fionn Wolff	3:01,59 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

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

Westfälische Jugend Hallenmeisterschaften (U18) Dortmund (18.01.2020)

1500 Meter

4.WJU18	Malin Bruhns	4:52,71 min
---------	--------------	-------------

800 Meter

9.MJU18	Bjarne Heidner (Jg.2005)	2:10,16 min
---------	--------------------------	-------------

Egmond am See 10 km

Sabine Engels	51:31 Min.
Carsten Völz	59:17 Min.
Kerstin Vahrenhorst	1:00 Std.
Annemarie Bluhm-Weinhold	1:04 Std.
Christine Völz	1:04 Std.
Martina Kölsch	1:11 Min.

Der 15jährigen **Malin Bruhns** (LC Solbad Ravensberg) gelang in Dortmund ein weiteres überzeugendes Hallenrennen. Bei den NRW Jugend-Hallen-Meisterschaften startete sie erneut über 1500 Meter. Nach einem etwas verbummelten Rennbeginn kam am Ende mit 4:55,95 Minuten eine ordentliche Zeit heraus. Im ersten Zeitlauf wurde Malin Bruhns Siebte, allerdings noch von der Siegerin des zweiten Zeitlaufs, Nele Sietmann (LG Brillux Münster) überholt, die mit einem mutigen Solo die viertbeste Zeit des Tages lief. So landete Malin, die in diesem Jahr dem jüngeren U18-Jahrgang angehört als zweitbeste 2004 geborene Läuferin auf dem 8.Platz.

Bereits in zwei Wochen geht sie im Rahmen des PSD Bank Hallenmeetings in Dortmund erneut an den Start. Während in den Hauptfeldern internationale Asse dabei sind und auch Hindernis-Europameisterin und WM-Dritte, Gesa Krause, in der Körnig-Halle über 1500 Meter antritt, startete die junge Borgholzhauserin in einem Einladungslauf im Vorprogramm.

Mit **Bjarne Heidner** ist ein weiteres LC-Talent in Dortmund für eines Lauf im Rahmenprogramm über 1500 Meter eingeladen. Der 14jährige hofft jedoch noch, als Nachrücker in den 800 Meter Lauf zu rutschen, da er sich momentan auf diese Strecke konzentriert.



Olafs Laufladen
auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Gütersloh (NW). Gütersloh nen. Michael F...
acht sich als Einkaufsstadt im- Jernbe...
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

Spannende Staffeln und schnelle Läufe in der Halle

Mit zwei Teams war der **LC Solbad Ravensberg** Anfang Januar bei der Kinder-Leichtathletik „Winter Olympiade“ in Versmold vertreten. Ein Team startete in der U12, das andere in der Klasse U10, wobei die jüngsten im Team vom Jahrgang 2013 waren. Auf dem Programm standen mit der Hindernis-Sprint-Staffel, Wurfstaffel, Sprungstaffel und dem „Sechs-Tage-Rennen“ spannende Teamwettbewerbe, bei denen alle viel Spaß hatten. Die Youngster vom U10-Team „Klein aber oho“ (**Laila, Lasse, Lenna, Jasmin, Sophie, Lukas und Lilly**) freuten sich über den 3. Platz. Die „Jungen Wilden“ (**Madita, Henrieke, Rebecca, Hanna, Nika, Julien, Finn-Lasse**) konnten am Ende sogar den 1. Platz bejubeln. Eine ähnliche Veranstaltung ist in Borgholzhausen für den 28. März geplant (mit den Klassen U13, U11 und U09). In Bielefeld gibt es am 29. Februar noch Kinder-Leichtathletik-Teamwettbewerbe für die Klasse U10 und U08.

Der Mittelstreckentag der Schulen in der Bielefelder Seidenstickerhalle bildete den Auftakt zum „**Volksbanken Schüler-Cup 2020**“. Allerdings traten hier zunächst nur die Jahrgänge 2008 und jünger an, da die Kurven der Laufbahn in der Halle aufgrund eines Defekts nicht überhöht werden können. Für die Jahrgänge 2007 und älter soll es als erstes Cup-Rennen nach den Osterferien einen 1500 Meter Lauf auf der Bahn in Brackwede geben.

Aus unseren Trainingsgruppen war eine Mischung aus schon etwas routinierteren Läufern und einigen Neueinsteigern am Start – insgesamt 16 Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2013 bis 2008. Als jüngster LC-Athlet meisterte **Bjarne Gola** die 400-Meter-Strecke leichtfüßig, mit einer guten Kraft-Einteilung. Im großen Teilnehmerfeld (47 Läuferinnen) der Mädchen W08 mischte **Mattea Klaucke** in ihrem ersten Rennen gleich vorne mit. In ihrem Lauf kam sie in 1:42,23 Minuten als Zweite ins Ziel, in der Endabrechnung aus 4 Zeitläufen bedeutete die einen tollen 4. Platz. Die Zehnjährigen hatten dann schon 800 Meter auf dem Programm: während **Lilly Eberhardt**, die schon 2019 beim VB-Schülercup überzeugt hatte, von Runde zu Runde mehr aufdrehte und bis auf den 3. Platz vorlief, waren bei den Jungen 3 Newcomer am Start. **Lasse Gola** war als 9. aus drei Zeitläufen am Ende schnellster im LC-Trio, gefolgt von **Silas Klaucke** und **Anton Wessling**. Im Jahrgang 2009 vertrat **Nika Grube** (11. Platz) die LC-Farben bei den Mädchen. **Cedric Czerny** wurde in einem mutigen Tempolauf von der Spitze weg mit dem Sieg in persönlicher Bestzeit (2:48,56 min) belohnt. **Fabio Mende**, im gleichen Zeitlauf Zweiter in 3:06,12 min, landete in der Endabrechnung aus 3 Zeitläufen auf Rang 13 unter 35 Teilnehmern. Gleich fünf Mädchen vom LC waren in der W12 dabei, drei davon schafften es sogar in die „Top10“: **Madita Gola** erkämpfte den 2. Platz und blieb dabei noch unter drei Minuten (2:58,28). Auf den Plätzen 7, 10, 12 und 18 folgten **Rebecca Bartling, Henrieke Wacker, Hanna Marin** und **Insa Franke**. Bei Jungen M12 schaffte **Till Heienbrok** (2:52,29) als Dritter den Sprung auf's Siegerpodest, während **Fionn Wolff** (3:01,59) in dieser Klasse auf dem 8. Rang folgte.

Till Heienbrok absolvierte tags darauf sein erstes 60-Meter-Hürden-Rennen. Mit 12,13 Sekunden wurde er um eine Hundertstelsekunde auf den 3. Platz der M12 verwiesen. Beim Weitsprung, wo er ab dieser Saison vom Brett (und nicht mehr aus der Zone) springen muss, kam er mit 3,93 Meter schon wieder nah an die 4-Meter-Marke heran. Nicht ganz so gut klapptes es diesmal beim Hochsprung, wo bei 1,20 Metern „Endstation“ war.

Um westfälische Meistertitel ging es am gleichen Wochenende in Dortmund für **Malin Bruhns** und **Bjarne Heidner** bei den U18-Hallen-Meisterschaften in Dortmund. Malin Bruhns, die zwei Wochen zuvor ihre Hallensaison mit einem 800 Meter Rennen (in 2:23 Minuten) eröffnet hatte, standen diesmal 1500 Meter auf dem Programm. Im ersten Jahr in der neuen Doppeljahrgangsklasse gelang ihr als Vierte gleich eine tolle Platzierung. In 4:52,71 Minuten stellte sie zudem eine neue persönliche Bestzeit auf (zuvor draußen 4:55,50).

Bjarne Heidner hatte zum Auftakt der Hallensaison in Hannover mit 40,60 Sekunden über 300 Meter (3.M15) debütiert. Nun trat er gegen bis zu zwei Jahrgänge ältere Konkurrenten in der U18 über 800 Meter an. Die 16 Teilnehmer traten in zwei Zeitendläufen an. Bjarne gewann zwar seinen Lauf in 2:10,16 Minuten, doch im anderen Lauf waren 8 überwiegend ältere Mitstreiter schneller und er kam in der Endabrechnung auf den 9. Platz (als zweitbesten Läufer seines Jahrgangs 2005).



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570





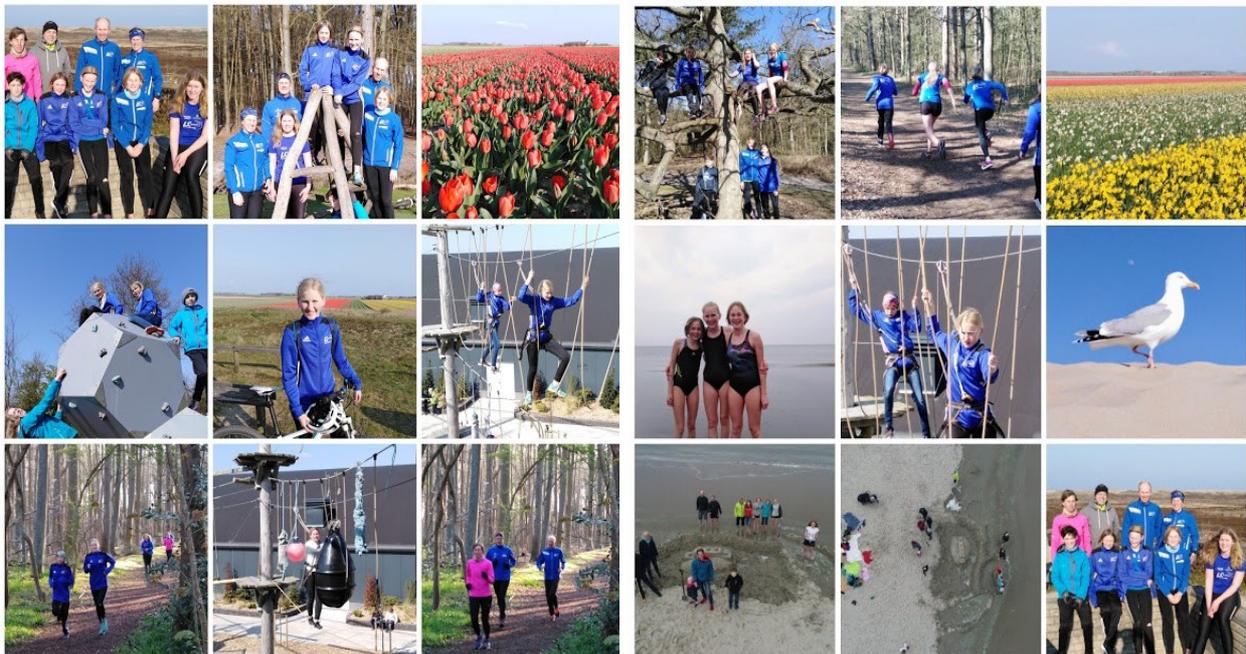
Diese Erstklässlerinnen aus unserer Spieleichtathletik Gruppe haben ihren Klassenpanda zum Training am Freitag mit in die Turnhalle gebracht. Der erzählt den Mitschülern dann sicher wie viel Spaß das Training mit Tobi und Werner macht. Vielleicht können sie gemeinsam ihre Mitschüler für die Teilnahme am School-running bei der Nacht von Borgholzhausen begeistern...



„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“.

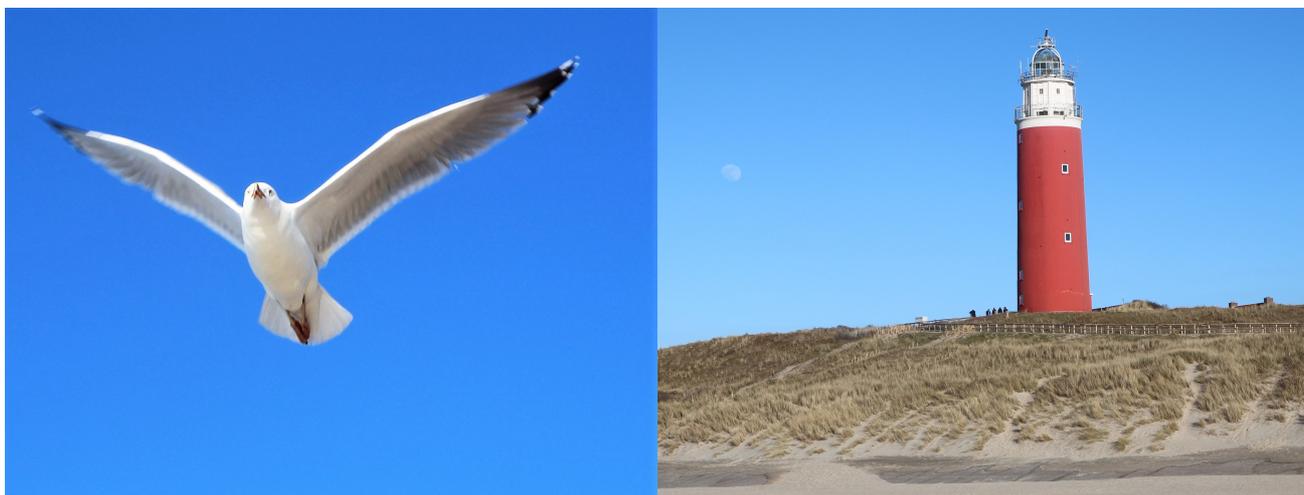
(bis zum 15.März 2020).

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](https://www.vb-halle.de)

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

