



*Allen Läuferinnen und Läufern
wünschen wir für 2021
Glück und Gesundheit*

Herzlichen Glückwunsch

01.01.	Irmgard	Lange		
01.01.	Bettina	Schneider-Drees		
03.01.	Maximilian	Morgan		
04.01.	Greta	Engelbrecht		
05.01.	Andreas	Justus		
05.01.	Udo	Lange		
06.01.	Heidrun	Bowenkamp		
07.01.	Beate	Welpinghus		
07.01.	Hella	Pauly	60	Jahre
09.01.	Finn-Lasse	Rückwardt		
10.01.	Detlef	Flottmann		
11.01.	Sina	Lünstroth		
11.01.	Wilhelm	Schack		
11.01.	Cornelia	Schlie		
12.01.	Birgit	Bentlage		
14.01.	Karsten	Brademann	70	Jahre
15.01.	Bernd	Gresselmeier		
15.01.	Ian	Constabel		
16.01.	Anne-Marie	Calder		
16.01.	Silke	Speckmann		
17.01.	Carsten	Haßpecker		
18.01.	Alfons	Willikonsky		
18.01.	Linda	Gürdler		
19.01.	Michaela	Pfeiffer		
19.01.	Tabea	Ahnen		
19.01.	Daniel	Glück		
19.01.	Uwe	Graf		
21.01.	Friedhelm	Drüner		
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.	Harald	Wetzlar		
25.01.	Martina	Diehr		
26.01.	Andrea	Grube		
27.01.	Werner	Goldbecker		
28.01.	Eckard	Happich		
28.01.	Meik	Schewe		
29.01.	Karl-Hermann	Kleine		
31.01.	Christel	Wujek		
31.01.	Detlef	DeBaules		
31.01.	Henning	Wessling		

Es geht weiter... mit der „Januar-Challenge“ für den LC-Nachwuchs

Nach inzwischen schon zwei Monaten ohne Vereinssport und Gruppentraining müssen wir nun auch im Januar zunächst noch auf gemeinsame Trainingseinheiten verzichten. Das nächste Treffen der Ministerpräsidenten ist erst nach Erscheinen der Januar-Ausgabe der Solbad-Nachrichten. Die Infektionszahlen deuten jedoch noch nicht auf ein so rasches Ende dieses Zustands hin, zumal vom 28.Dezember bis 10.Januar 2021 nun auch noch verschärfte Maßnahmen festgelegt wurden. Nachdem etliche von euch im November und Dezember allein oder mit einem Trainingspartner ihr Fitness-Programm durchgezogen und an der internen „Challenge“ teilgenommen haben, geht es auch 2021 zunächst im „Challenge“-Modus weiter. Ich habe mich bisher über jeden einzelnen Teilnehmer sehr gefreut und hoffe, dass wir so die Zeit bis wir und wieder alle treffen können, einigermaßen gut überbrücken können, und im Frühjahr/Sommer bereit sind und dann auch wieder an dem einen oder anderen „richtigen“ Wettkampf teilnehmen können.

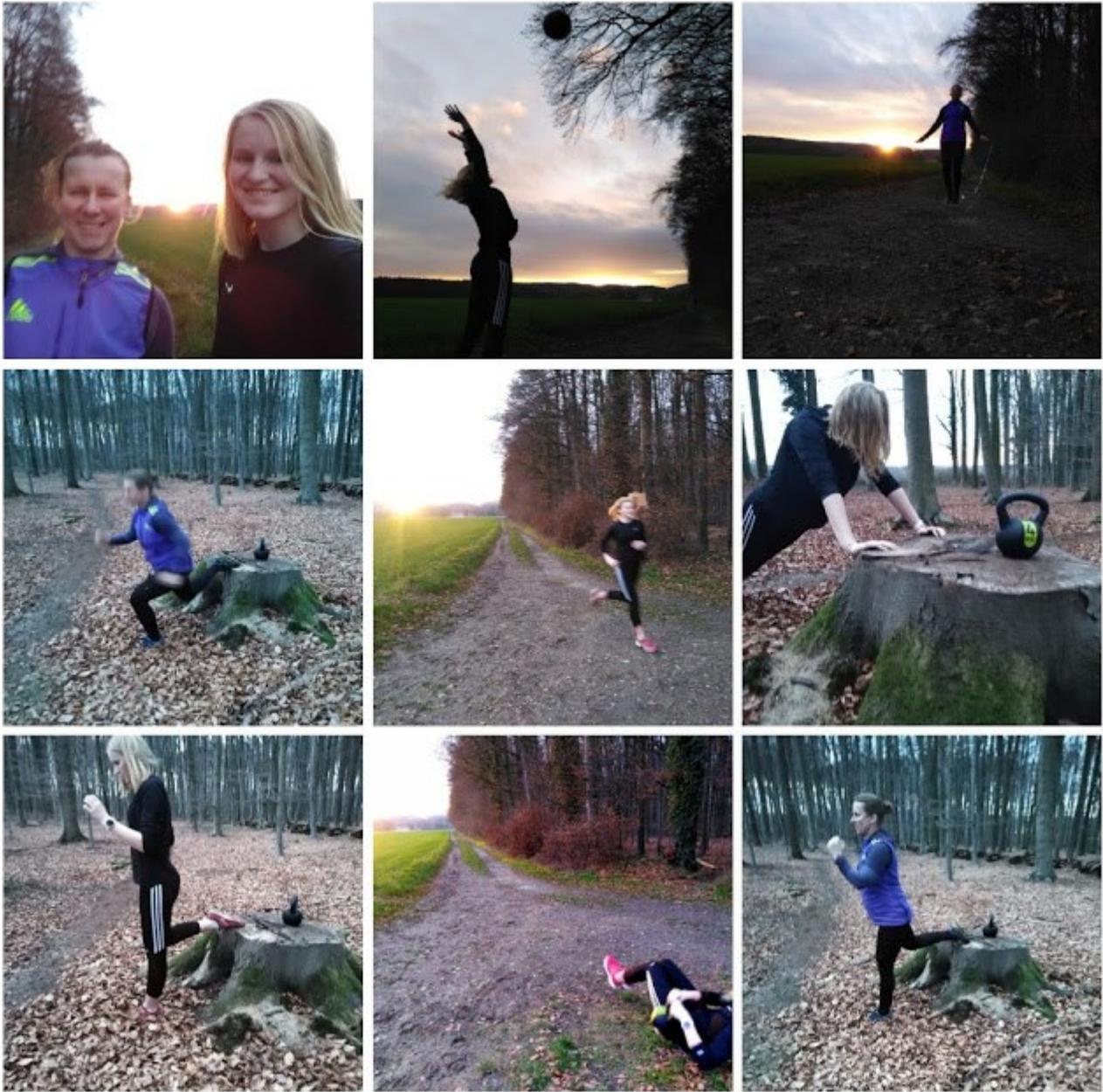
Sammelt weiter Aktivitätsminuten! Es gelten ähnliche Aktivitätsvorgaben wie in den Vormonaten, allerdings zu Jahresbeginn angepasst auf die neue Altersklasse. Neben Laufen sind natürlich auch Radfahren, Inline Skaten oder Wandern möglich. Und auch Seilspringen, Gymnastik und Turnen (sofern dies zu Hause oder auf einem Spielplatz möglich ist) sind natürlich erlaubt. Die Borgholzhauser können z.B. die Freiluft-Fitness-Geräte im Generationen-Park nutzen. Zählt einfach eure Aktivitätszeit in Minuten zusammen. Und damit im Januar auch einige schnellere und intensivere Belastungen hinzu kommen, sucht euch bitte eine Laufstrecke, auf der ihr Steigerungsläufe („Laternen-Läufe“) oder Sprints machen könnt sowie (für alle, die gerne auch längere Strecken laufen) eine Runde, auf der ihr auch mal 1 bis 2km in zügigem Tempo (nicht maximaler Geschwindigkeit) laufen könnt.

Geburtsjahr	Gold	Silber	Bronze
2005	450	390	270
2006	420	360	240
2007	390	330	210
2008	360	300	180
2009	330	270	160
2010	300	240	140
2011	270	210	120
2012	240	190	100
2013	210	170	90
2014	180	150	80
2015	150	120	70
2016	120	90	60

Für alle Teilnehmer, die mindestens das Bronze-Niveau erreichen, gibt es wieder eine Urkunde und beim nächsten gemeinsamen Training eine Überraschung! Lasst euch nötigenfalls von den Eltern beim Aufschreiben und zusammen zählen helfen und meldet die Laufminuten bis zum 3.Februar 2021 per Mail an antje@sspin.de.

Sobald es die Corona-Regeln wieder erlauben, werden wir mit einem verantwortungsvollen Hygiene-Kozept wieder Trainingstermine anbieten. Durchaus denkbar, dass wir zunächst nur draußen und in Kleingruppen beginnen können, so dass die einzelnen Trainingstermine kürzer als sonst sein können, damit möglichst viele von euch doch noch in den Genuss von Gruppentraining kommen werden.

LG Antje Strothmann



Trainingsraster für die Januar-Challenge für den LC-Nachwuchs

Januar – Trainingsminuten von: _				Geburtsjahr:	
So 31. Januar	3	10	17		
Mo	4	11	18	25	
Di		5	12	19	26
Mi	6	13	20	27	
Do	7	14	21	28	
Fr Neujahr	8	15	22	29	
Sa	9	16	23	30	

Kreativität und Improvisationsvermögen sind im Training gefragt

Durch die Sperrung von Sportstätten für den Vereinssport stehen Übungsleiter und Trainer vor einer großen Herausforderung. An den Bundesleistungs-Stützpunkten können allenfalls Bundeskader-Athleten weiterhin individuell auf den Laufbahnen oder gar in Leichtathletik-Hallen trainieren. Alle anderen müssen improvisieren.

Darin haben wir in Borgholzhausen inzwischen bereits etwas Übung. Schon im vergangenen Winter stand uns die Laufbahn im Stadion (seinerzeit wegen noch nicht abgeschlossener Renovierungsarbeiten) nicht zur Verfügung. Für Sportler, die bislang stets optimale Trainingsstätten gewohnt waren, ist diese Situation neu. Wir kennen schon alternative Strecken für Tempoläufe im Wald oder geeignete Steigungen für Bergan-Läufe und schöne Trails für Dauerläufe bei Tageslicht ebenso wie beleuchtete Straßenstrecken für das Training nach Sonnenuntergang.

Wo ein Wille ist, findet sich ein Weg. Klar – die Gruppendynamik der Trainingsgruppe vor Ort fehlt. Wer weiter kommen will, muss aber auch bereit sein, allein zu trainieren und nicht nur, wenn der Trainer daneben steht oder der Trainingspartner gegen hält. Und einen Platz für Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht findet sich auch zu Hause. Schließlich kann man aus dem Meistern dieser besonderen Trainingssituation viel mentale Stärke gewinnen und sich im Training mal ganz auf sich selbst konzentrieren.

Klar, die unmittelbaren Wettkampfziele fehlen derzeit. Der FLVW hat seine Hallenmeisterschaften abgesagt und eine Hallen-DM findet wohl nur für die Männer und Frauen statt – nicht für die Jugendklassen. Vielleicht werden im Frühjahr noch die FLVW-Crossmeisterschaften nachgeholt, die Mitte November ausfallen mussten. Aber spätestens, wenn die Bahnsaison draußen startet, wollen wir wieder dabei sein. Sowohl als Veranstalter als auch mit aktiven Wettkämpfern möglichst aller Altersgruppen. Und vielleicht ist der eine oder andere virtuelle Lauf in der Zwischenzeit mal ein Extra-Anlass, auch bei Dauerläufen in die höheren Intensitätsbereiche vorzustoßen. Mit Blick auf die Wettkämpfe der Sommersaison lässt sich momentan eine gute Grundlage schaffen, denn wir Läufer können ja immerhin weiter in unserer Lieblingssportart trainieren. Selbst ohne ein konkretes Wettkampfziel tut es doch immer wieder gut, an der frischen Luft beim Laufen für eine Weile abzuschalten und den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Also: **Keep on running!**



In der Hoffnung, dass 2021 besser wird, anbei eine Ergebnismeldung des (virtuellen) 28. Wiedenbrücker Christkindl-Laufs vom 05.-06.12.2020 (organisiert von der LG Burg) . **Dario Anselmetti** / Platz 26 / (3. M55) / 10km / 00:41:53.

Solbad **Nachrichten**

Der LC verabschiedet sich von Manfred Warias

(v. Ecki Kleine-Tebbe)

Mit Wirkung vom 30. November ging der Leiter des Ordnungsamtes der Stadt Borgholzhausen in den verdienten Ruhestand. Dem LC Solbad war er immer verbunden, man denke nur an den auf der Kippe stehenden Luisenturm vor etlichen Jahren, wo er mit Bürgermeister Klemens Keller bei den Gesprächen am „runden Tisch“ die Stadt vertrat. Aber auch in anderen Bereichen wars Herr Warias immer ansprechbar und er hatte stets ein offenes Ohr für den Sport und als Vermittler in gewissen Bereichen konnte man ihn immer ansprechen.

Eckhard Kleine-Tebbe, der oft mit ihm zu tun hatte überreichte ihm zum Abschied im Namen des LC Solbad ein Geschenk und es wurde noch einmal die gute und kontinuierliche Zusammenarbeit zwischen Manfred Warias und dem LC Solbad betont.



Unsere Kunden
sind unsere
Nachbarn und so
beraten wir sie auch.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Genossenschaftliche Finanzberatung heißt: erst zuhören und dann beraten. Und das machen wir transparent und ehrlich, denn für uns sind Kunden keine anonymen Nummern, sondern Menschen, denen wir auch in 20 Jahren noch in die Augen schauen wollen.

Wir sind für Pium.