Newsletter

Endlich wieder Wettkampfatmosphäre in Melle

Am 28./29.Mai stand mit den Frank-Rüdiger-Gedächtnis-Läufertage in Melle die erste Startgelegenheit mit strengem Hygienekonzept für unsere Nachwuchsläufer auf demProgramm.

Für Kaderathletin **Malin Bruhns** war es bereits das dritte Rennen der Freiluftsaison. Und diesmal lief es richtig gut. Obwohl sie fast das ganze Rennen auf sich allein gestellt war, hatte sie diesmal ein perfektes Timing und lief sehr gleichmäßig. Nach einer Durchgangszeit von 3:22 Minuten nach 1000 Metern konnte sie sich in der Endphase sogar noch etwas steigern und kam nach 10:03,95 Minuten mit einer neuen persönlichen Bestzeit ins Ziel. **Julia Speckmann** fand ihren Rhythmus nicht wie erhofft brauchte 12:55 Minuten für die 3000 Meter. Tags darauf sprintete Julia die 100 Meter in 14,57 Sekunden.

Bjarne Heidners zweites Saisonrennen 2021 war sein Debüt auf der 1500-Meter-Distanz. Mit 4:15,54 Minuten gelang im ein vielversprechender Einstand. Sein Trainingskollege **Lukas Bartling** lief über 800 Meter eine persönliche Bestzeit in 2:20,31 Minuten. **Till Heienbrok** kam beim 75-Meter-Sprint mit 10,79 Sekunden bei noch relativ kühlen Temperaturen am Morgen in den Bereich seiner Bestzeit. Über 800 Meter lief er als Zweitplatzierter der M13 2:31,04 Minuten und staunte „Das hätte ich nicht gedacht, dass ich diese Zeit laufen kann.“ Bei den Jungen der M12 gelang Fabio Mende eine deutliche Verbesserung auf 2:38,75 Minuten, während sein Teamkollege **Cedric Czerny** nach sehr schnellem Beginn am Ende kämpfen mußte, mit 2:41,87 Minuten aber auch noch eine per-

sönliche Bestmarke aufstellte. Nach die 3-Minuten-Marke erstmals unter 2:43,95 Minuten. Ihr 9jähriger **Bruder** Minuten und teilte sich die Strecke **hardt** als Fünftplatzierte in einem nuten erstmals unter der 3-Minuten-

dem **Henrieke Wacker** (W13) im Vorjahr boten hatte, verbesserte sie sich jetzt auf **Torben** debütierte mit tollen 3:04,66 sehr gut ein. In der W11 blieb **Laila Eber-** stark besetzten Rennen mit 2:59,45 Mi- Marke.

Ein besonderer Dank an Arnd Bruhns und Ingo Assmann, die sich als Helfer zur Verfügung stellten, nachdem sie aufgrund der geltenden Regelungen leider eine Start-Absage für diesen Wettkampf bekamen, und Ecki Kleine-Tebbe, der das Starter-Team unterstützte.

Ergebnisse - Frank-Rüdiger-Gedächtnis-Läufertage in Melle

28.Mai 2021

3000 Meter	1:WJU18	Malin Bruhns	10:03,95 min
	2.W15	Julia Speckmann	12:55,83 min

29.Mai 2021

75 Meter	3.M13	Till Heienbrok	10,79 sec
100 Meter	4.W15	Julia Speckmann	14,57 sec
300 Meter	2.W15	Lina Speckmann	48,72 sec
	5.W14	Lilly Eberhardt	50,16 sec
	5.W15	Finja Schürdt	52,17 sec
400 Meter	WJU18	Linnea Haschke	88,68 sec
800 Meter	MJU18	Lukas Bartling	2:20,31 min
	2.M13	Till Heienbrok	2:31,04 min
	4.M12	Fabio Mende	2:38,75 min
	5.M12	Cedric Czerny	2:41,87 min
	2.W13	Henrieke Wacker	2:43,95 min
	5.W11	Laila Eberhardt	2:59,45 min
	2.M09	Torben Wacker	3:04,66 min

Liebe Sportabzeicheninteressierte,

wir laden ein, zum Start der 24. Sportabzeichensaison im Ravensberger Stadion am kommenden Freitag um 17:15 Uhr.

Zunächst können bis zu 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei sein. **Daher bitte ich um Anmeldung!**

Ich hoffe sehr, dass wir relativ bald wieder - wie gewohnt - spontane Teilnahmen zulassen können.

Viele Grüße

Wilhelm (WilhelmHabighorst@t-online.de)

Endlich wieder Lauftreff

Die Nachwuchsathleten sind schon vor einigen Wochen wieder ins Kleingruppen Training gestartet, nun können die Erwachsenen endlich nachziehen. Nach Aufhebung der Bundesnotbremse bietet der LC Solbad Ravensberg ab Juni wieder ein erstes Lauf Treff Angebot im Ravensberger Stadion an. Gelaufen wird zunächst auf der Kunststoffbahn und auch Gymnastik ist vorgesehen. Endlich wieder die Vereinskameraden treffen und ein Wiedereinstieg ins gemeinsame Training steht am Mittwoch, 2.Juni 2021, ab 18.30 Uhr auf dem Programm. Weitere Angebote werden folgen.

Wir Laufbetreuer freuen uns, Euch dann wieder im Stadion zum Lauftreff begrüßen zu können, vG Carsten und Team

1996 bis 2021 - „25 Jahre LC Solbad Ravensberg“

Jubiläums-Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg

Läuferabend am Samstag, 19.Juni 2021, in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion

(aus aktuellem Anlass: Wettkampfbedingungen gemäß Hygienekonzept)

Altersklassen und Wettbewerbe:
U12: 50m, 800m (Förderwettkämpfe)
U14: 75m, 800m,
U16: 100m, 300m (M/W15), 800m
U18: 100m, 800m, 3000m
U20: 100m, 800m, 3000m , 5000m
M, F & AK: 100m, 800m, 3000m, 5000m, 10000m

Zeitplan: (kann nach Meldeeingang ab 13.Juni 2021 aktualisiert werden / vgl. www.lcsolbad.de)

17.00 Uhr: 50m-Sprints (U12 / Zeitendläufe)
17.15 Uhr: 75m-Sprints (U14 / Zeitendläufe)
17.30 Uhr: 100m-Sprints (U16+ / Zeitendläufe)
17.45 Uhr: 800m (beginnend mit U12/U14 / ZEL)
19.00 Uhr: 300m (M/W15 / ZEL)
19.30 Uhr: 3000m (U18/20, M, F / ZEL)
20.00 Uhr: 5000m (M, F & AK / ZEL)
21.30 Uhr: 10000m (M, F & AK)

Voranmeldungen bis Samstag, 12.Juni 2021, an gunnar.feicht@freenet.de
Organisationsbeiträge: Einzelstarts U14 bis U20 4,- €; M, F und AK 5,- €.

Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nicht möglich. Bei den Meldungen bitte Bestleistungen für die Läufe angeben. Eine Teilnahme ist nur gegen Vorlage eines tagesaktuellen negativen Corona-Schnelltests (Bürgertest) möglich. Begrenzter Zugang zum Stadion, dokumentiert mittels FLVW-Check-In-App, und Einhaltung der AHA-Regeln sind weitere Voraussetzungen zur Teilnahme.

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer; vor Ort findet keine Siegerehrung statt.

Datenschutz: *Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung und zu Zwecken der Medienberichterstattung genutzt. Die Zugangsdaten werden über die FLVW-Check-In-App erfasst und 4 Wochen gespeichert. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein. Der Teilnehmer wird darauf hingewiesen, dass es sich bei der Veranstaltung um eine Sportveranstaltung handelt, an der ein öffentliches Interesse besteht, und erkennt es als üblich an, dass Teilnehmer- und Ergebnislisten in Medien veröffentlicht werden. Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, Vereins sowie der Bilder, auf denen er abgebildet ist, in allen berichtenden Printmedien (Teilnehmerliste, Ergebnisliste etc.) und in allen elektronischen Medien wie im Internet einverstanden.*