



Wellingholzhausen
Stadt Melle
Landkreis Osnabrück

RUNNING
TRIATHLON
BIKEWEAR

ACTIVE SPORTSHOP



ACTIVE SPORTSHOP

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

ÜBER UNS



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
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

Telefon: +49-5241-212994

guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

Johannisstraße 136/137
49074 Osnabrück

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

Telefon: +49-541-2051955

osnabrueck@active-sportshop.de

HERFORD

Rennstraße 26,
32052 Herford

Montag - Freitag
10:00 - 13:00

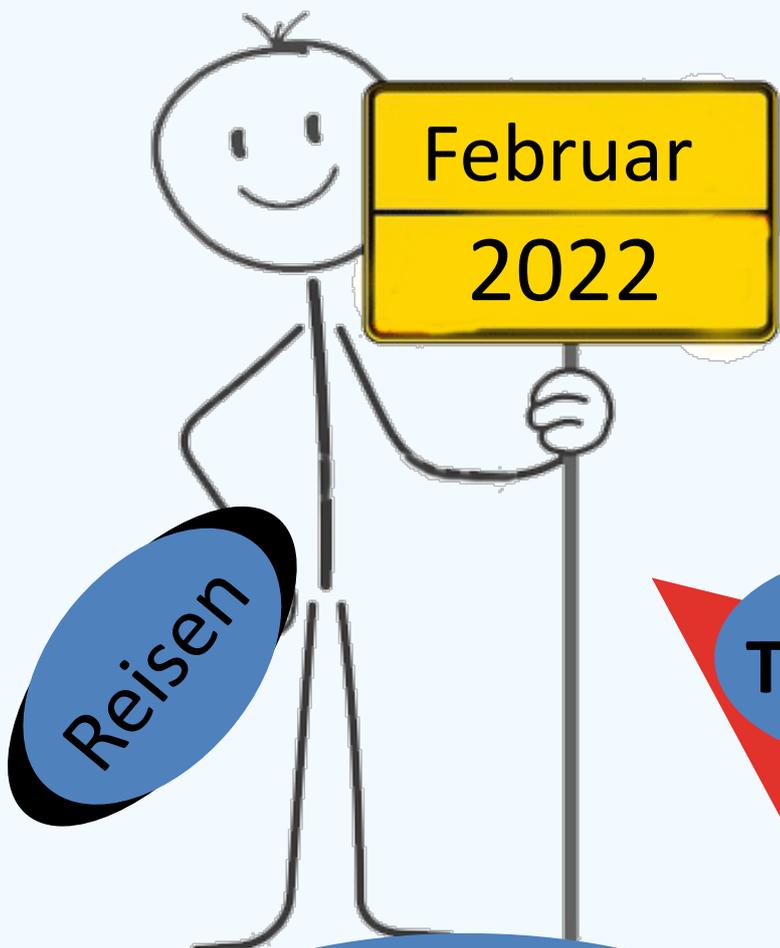
15:00 - 18:30

Samstag

10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



Februar
2022

Reisen



Inline

Triathlon

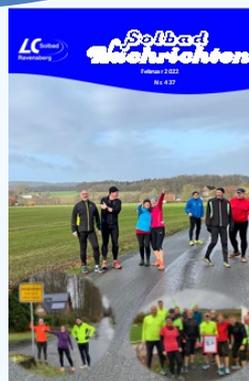


WESTFALEN-BLAU

Leichtathletik



Laufen weckt Lebensfreude
Fotos: Privat



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

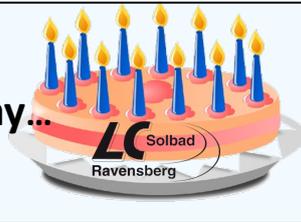
Sabine Lünstroth
dpl.luenstroth@t-online.de

Inline:

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



Happy
Birthday...



01.02.	Sascha	Greshake	
01.02.	Joshua	Bloch	
02.02.	Marion	Stolpmann	
03.02.	Monika	Böhne	80 Jahre
03.02.	Victoria	Willcox-Heidner	
03.02.	Cedrik Benedikt	Weichert	10 Jahre
04.02.	Gabriele	Bredenbals	
04.02.	Dr.Hans	Scheller	70 Jahre
05.02.	Lena Christin	Remmert	
05.02.	Lara Celine	Remmert	
05.02.	Ulrich	Look	
06.02.	Annegret	Albersmann	65 Jahre
06.02.	Amy	Ciftci	10 Jahre
08.02.	Christina	Sieckendiek	
09.02.	Hans	Godt	
11.02.	Volker	Tarrach	
12.02.	Thomas	Bekel	50 Jahre

12.02.	Stine	Anger	10 Jahre
13.02.	Matthias	Kositzke	
13.02.	Anke	Zurmühlen	
13.02.	Uwe	Lachnitt	
14.02.	Eva	Kötter	
15.02.	Markus- Michael	Schlie	
15.02.	Maik	Bornhöft	
18.02.	Walter	Stönner	
18.02.	Karsten	Conrad	
19.02.	Helga	Schack	80 Jahre
20.02.	Anika	Beckwermert	
20.02.	Niels	Beckwermert	
22.02.	Clemens	Dickob	30 Jahre
22.02.	Holger	Steuer	
25.02.	Aaron	Thieß	
25.02.	Daniel	Knoepke	
26.02.	Janis	Löffeld	
26.02.	Dirk	Rüter	
27.02.	Fabia	Ruhe	
27.02.	Tino	Diekhaus	
28.02.	Holger	Beck	
28.02.	Reinhard	Roy	
28.02.	Torsten	Genke	50 Jahre

Wer seine Daten in Zukunft nicht mehr in der Geburtstagsliste veröffentlicht haben möchte, teilt das bitte schriftlich oder per Mail der Redaktion mit.

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Tom Bentlage	Leichtathletik
Justus Wieda	Leichtathletik
Lisann Boehl	Leichtathletik
Lina Edelmann	Leichtathletik
Lasse Schweppe	Leichtathletik
Finn Luis Pohlmann	Leichtathletik
Christine Endraß	Triathlon

Austritte:



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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



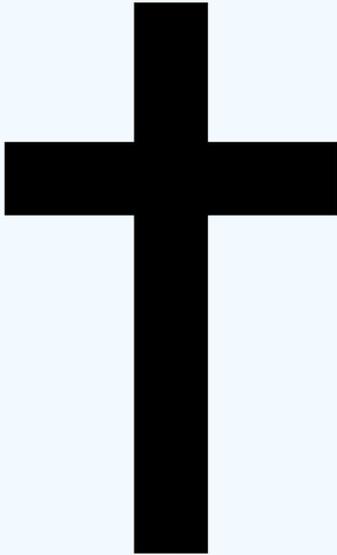
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

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



Die letzte Tour hat begonnen

Alles geben die Götter, die unendlichen,
Ihren Lieblingen ganz,
Alle Freuden, die unendlichen,
Alle Schmerzen, die unendlichen, ganz.
Johann Wolfgang von Goethe

Rita Stamme-Düring

* 23.06.1955 † 22.01.2022

Wir nehmen Abschied
Fiete, Ha-Jü, Ließchen 
und alle, die sie liebhaben.

Die Abschiedsfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet
am Montag, 7. Februar 2022, 12.00 Uhr auf dem Waldbegräbnis Gut Eckendorf,
Bielefelder Straße 222, 33818 Leopoldshöhe, statt.
Von Blumen und Kränzen bitten wir abzusehen.

Kondolenzanschrift: Hans-Jürgen Düring, Ravensberger Straße 66, 33775 Versmold
- Bestattungen Kremer -

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.

Rita war seit ihrem Eintritt im Jahr 1999 aktives Mitglied in der Walkingabteilung.

Vielen Mitgliedern ist Rita durch die Verlesung des Kassenberichtes bei der Jahres-
hauptversammlung bekannt. Sechs Jahre, bis ihr Beruf es nicht mehr zuließ, hat
sie sich ehrenamtlich um die Bilanzen und Steuern des Vereines gekümmert.

Viel zu früh, das empfinden wir wohl alle, hat die Krankheit sie besiegt.

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

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose

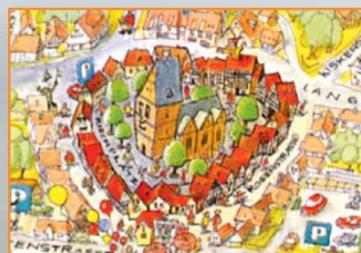
Jack
Wolfskin 



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.



Liebe Sportler*innen & Freunde*innen des LC Solbad Ravensberg

Als ich im letzten Jahr in der Adventszeit das Grußwort geschrieben habe, hatte ich insgeheim die Hoffnung, dass es nach den Impfungen im Frühjahr 2021 besser werden wird und wir langsam wieder in die Normalität zurückkehren können.

Doch wieder müssen durch die Pandemie nicht nur die sportlichen Events abgesagt werden, sondern auch die geselligen wie die Jubiläumsfeier, Weihnachtsfeier und auch der Neujahrsempfang fallen der Pandemie zum Opfer. Neben dem Bahnmeeting und dem Einzelzeitberglauf konnten wir noch den Sportabzeichen Aktionstag rund um das Team Wilhelm und Kalle unterstützen. Zum Glück können wir mit den vorgegeben Regeln das Training und den Laufftreff stattfinden lassen, der das Herzstück des Vereins ist.

Unsere Jugendabteilung ist weiterhin dank der hervorragenden Arbeit der Jugendtrainer sehr gut aufgestellt, und kann sich messen lassen, siehe Bestenliste. Hier können wir derzeit auch das Gros des Mitgliederzuwachses verzeichnen.

Vielen herzlichen Dank an dieser Stelle an alle Trainer, Betreuer, Sponsoren, Eltern und Unterstützer.

Nach dem Berglauf hatte ich noch große Hoffnung und auch ein wenig Euphorie, dass der Weihnachtscross in diesem Jahr stattfinden kann. Das Orga- Team und vor allen Dingen Sabine Lünstroth hatten bis dato schon gute Vorarbeit geleistet. Leider haben wir uns schweren Herzens dazu entschlossen diesen abzusagen, aufgrund der rasanten Entwicklung der Infektionszahlen.

Vielen Dank an alle Beteiligten für die bis dahin geleistete gute Arbeit.

Trotzdem schauen wir nach vorne und werden auch diese „Welle“ meistern und wollen in diesem Jahr wieder „angreifen“ und auch unsere bewährten Veranstaltungen mit Euer Hilfe und Unterstützung durchführen, soweit der Plan.

An dieser Stelle möchte sich der Vorstand für die Unterstützung und Treue der vielen Helfer, Freunde, Gönner, Sponsoren, Eltern und natürlich der sportlich Aktiven ganz herzlich bedanken.

Bitte bleibt alle oder werdet gesund

Mit sportlichen Grüßen

Hubert Kaiser

A blue and yellow advertisement for Schneiker work platforms. The background is dark blue with yellow horizontal stripes. The text 'Arbeitsbühnen' is in yellow, 'Schneiker' is in large blue letters, and the phone number '05201 668570' is in yellow. There are four icons in yellow boxes: a scissor lift, a crane, a height indicator '5-31m', and a telescopic boom lift.

Arbeitsbühnen
Schneiker
05201 668570

5-31m

Vandalismus oder gezielter Einbruchversuch?

In der Nacht zum 30. Januar wurde unser Rennstall erneut von unbekanntem Tätern heimgesucht. Die Polizei geht von einem Einbruchversuch aus, da das Werkzeug, welches hier verwendet wurde, nicht unbedingt zum Handgepäck gehört. Wer von den Mitgliedern, die in unmittelbarer Nähe des Stadions wohnen, hat eventuell verdächtige Personen beobachtet oder Geräusche gehört?



Da der angerichtete Schaden nicht unerheblich ist, werden wir zeitnah eine Videoüberwachung installieren.



Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Jan-Christian Hochmann
Fachanwalt für Strafrecht

David Volke

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld
Tel. 0521 96 41 20 - Notfall-Nr. 0151 17 63 78 93 - www.kanzlei-rostek.de

Habt ihr sie vermisst, die wunderschöne Collage aus dem Jahre 2019? Bei einem Einbruch im Rennstall wurde das Bild stark beschädigt. Martina Kölsch hat es in mühseliger Kleinarbeit restauriert.

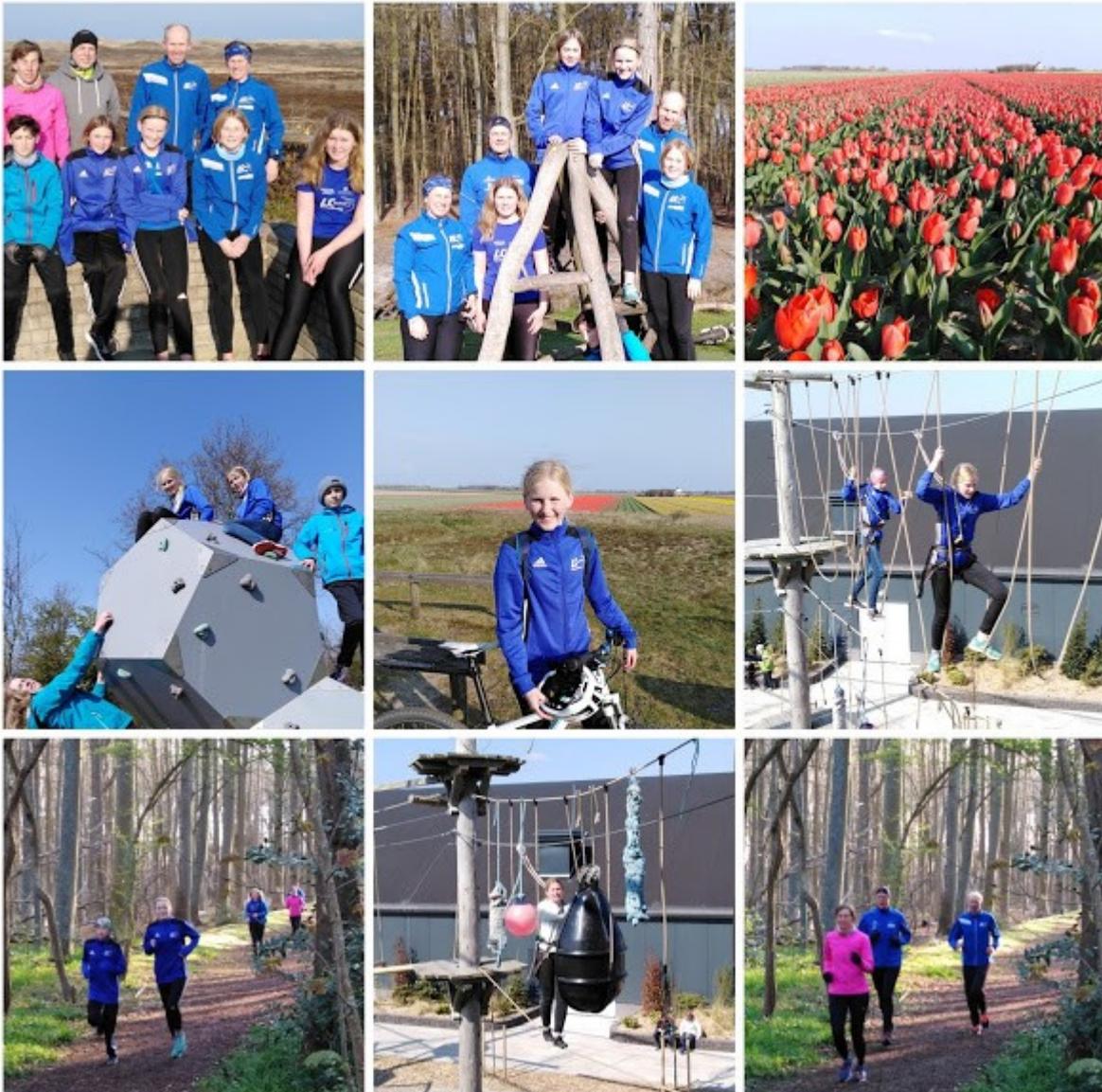
Vielen Dank Martina!



Alle guten Dinge sind 3... - Texel-Trainingslager in den Osterferien

Für die erste Osterferienwoche hoffen mittlerweile zehn Familien, dass das „Oster-Trainingslager“ auf Texel endlich wieder stattfinden kann. Vom 08. (einige erst ab dem 11.) bis zum 15. April 2022 beziehen sie Quartier in Ferienhäusern im Kustpark auf der niederländischen Nordseeinsel, die mit Wald, Dünen und Strand ideale Bedingungen für Lauftraining, Radtouren, Spaziergänge, Spiele am Strand und weitere Aktivitäten bietet. Angesichts des späten Ostertermins ist auch wieder mit bunt blühenden Tulpenfeldern zu rechnen. Die Fotos stammen aus dem Jahr 2019 – in den vergangenen beiden Jahren war die gemeinsame Texel-Fahrt in den Osterferien Corona-bedingt leider nicht möglich.

Auskünfte für weitere Interessenten erteilt Antje Strothmann.



3.320 Kilometer im Jahr: Dieser Läufer spult ein verrücktes Pensum ab (HK)

Benedikt Brockmann aus Borgholzhausen hat Marathons und Ultraläufe für sich entdeckt. Fällt einmal ein Lauf an der Zugspitze aus, so findet er in den heimischen Höhenzügen Ersatz.

Borgholzhausen. Benedikt Brockmann lässt es an diesem Tag ruhig angehen. „Eine Zwölf-Kilometer-Runde mit kleinen Sprinteinheiten“, kündigt er an, als er gut gelaunt in dunkler Läuferjacke und blauer Hose zum verabredeten Treffpunkt an der Biogasanlage unterhalb der Burg Ravensberg erscheint. Für Brockmann ist das ein überschaubares Pensum. Die Sta-



Benedikt Brockmann läuft auch mal gerne 100 Kilometer. Oft startet er von der Biogasanlage in Cleve zu seinen Trainingsläufen. - © Claus Meyer

tistik, die er für das abgelaufene Jahr geführt hat, belegt das: 3.320 Kilometer hat er 2021 insgesamt bei 191 Läufen zurückgelegt – Training und Wettkampf zusammengenommen. Im Schnitt macht das etwa 17,4 Kilometer pro Einheit. Auch die klassischen Angebote der Umgebung nimmt der Borgholzhausener wahr. Seine Bestzeit beim Hermanns-Lauf steht bei 2:18:35 Stunden. Beim Böckstiegel-Lauf im September wurde er in 1:21:42 Stunden 37. über die 18 Kilometer. Siegläufer ist er mit diesen Zeiten nicht. Doch seine Motivation ist auch eine ganz andere: viel und vor allem lang zu laufen.

500 Höhenmeter: „Steinhart“ in Steinfurt

Einen nicht unerheblichen Teil zur oben erwähnten Bilanz hat der 20. März 2021 beigetragen. Da hat Benedikt Brockmann erstmals 100 Kilometer am Stück zurückgelegt. Privat organisiert. Der Ultraläufer zeigt auf die Wanderkarte am Parkplatz hinter der Biogasanlage. Der „Weg für Genießer“ ist dort in Rot aufgelistet, 95 Kilometer lang. Den galt es an jenem ersten Frühjahrstag des vergangenen Jahres zu bewältigen.

Die Route führt durch alle fünf Altkreisorte sowie Kirchdornberg. Da noch ein paar Kilometer an der Traummarke fehlten, baute Brockmann eine Schleife zur Hünenburg in Quelle ein. An vier Verpflegungspunkten machte er Pause, unter anderem wartete seine Frau beim „Peter“ auf ihn. Um 6 Uhr startete Brockmann, gegen 19 Uhr hatte er die 100 Kilometer bewältigt. „Netto knapp unter zwölf Stunden“, berichtet der 41-Jährige.

Mit dem „Leo 100K“ geht's weiter

Es soll nicht die einzige Herausforderung dieser Art bleiben. Für den 23. Juli ist eine Wiederholung der 100 Kilometer angedacht. Dann soll in Leopoldshöhe der „Leo 100K“ stattfinden. Auch der ist privat organisiert, hat aber offizielleren Charakter als Brockmanns einsamer Lauf auf dem Genießer-Weg. Der „Leo 100K“ findet sich nämlich im Laufkalender der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung. Brockmann rechnet, falls Corona es zulässt, mit 50 oder 60 Gleichgesinnten.

„Mich reizt die Grenzerfahrung“, beschreibt Brockmann seine Motivation für Ultraläufe. Die erste Hürde sei ein Marathon. In dieser Disziplin feierte er seine Premiere am ersten Advent 2016 beim Twistesee-Marathon im hessischen Bad Arolsen und tastete sich vorsichtig an immer größere Aufgaben heran.

500 Höhenmeter kosteten ihn 30 Minuten

Im vergangenen Jahr gehörte dazu der Steinhart 500. Bei dem Marathon in Steinfurt sind abgesehen von den üblichen 42,195 Kilometer auch noch knackige 500 Höhenmeter zu bewältigen. Brockmann kam nach 3:48:29 Stunden ins Ziel. Den flachen Münster-Marathon im September schaffte er in 3:17:10 Stunden.

„Ich hatte eine Zielzeit von 3:15 angepeilt“, sagt Benedikt Brockmann. Die Dreistunden-Marke hätte er dann in Frankfurt am 31. Oktober in Angriff nehmen wollen. Der Frankfurt-Marathon wurde aber abgesagt, weshalb Brockmann umplanen musste. Daher fehlten auch sieben Trainingswochen. „Eine Zeit unter drei Stunden ist aber weiterhin ein Traumziel von mir“, sagt Brockmann – und hat das Ziel für den 9. Oktober dieses Jahres auf dem Zettel, wenn der Baldeneysee-Marathon startet.

Um 8 Uhr „frisch geduscht bei der Arbeit“

Im Terminkalender des vergangenen Jahres gab es immer wieder auch coronabedingte Streichungen. Gern hätte der Läufer des LC Solbad Ravensberg im Sommer am Zug-spitz-Ultratrail teilgenommen. Der ist 106 Kilometer lang, beinhaltet 5.300 Höhenmeter und führt bis auf 2.200 Meter Höhe. Start und Ziel liegen in Garmisch-Patenkirchen.



Brockmann sorgte auf ganz eigene Art für Ersatz. Von Borgholzhausen ging es mehr als 80 Kilometer zur Mutter nach Bad Driburg. Bestandteil der Strecke war der Hermannslauf „andersherum“. Lläuft man die 31,1 Kilometer des Klassikers von der Sparrenburg zum Hermannsdenkmal, ist das wegen der durchschnittlichen Steigung – noch – anstrengender als das Original; ganz abgesehen von den 50 Kilometern, die Brockmann zusätzlich draufpackte.

Gesundheitlich grenzwertig?

Ist die Grenzerfahrung auch gesundheitlich grenzwertig? Brockmann lächelt kurz. „Ich habe schon alle typischen Laufverletzungen gehabt, von der Achillessehnenverletzung bis hin zu allem, was am Fuß wehtun kann“, sagt er. Wichtig sei es, Stabilisationsübungen und Dehnen nicht zu vernachlässigen. „Seit zwei Jahren bin ich verletzungsfrei“, sagt Benedikt Brockmann.

Beim Laufen ist er nach eigenem Bekunden tiefenentspannt. Manchmal gelinge es ihm, in eine Parallelwelt einzutauchen. Brockmann sieht das auch als Ausgleich zu seinem Beruf als Steuerberater. Es gelte, den enormen Trainingsaufwand in den Alltag zu integrieren. So laufe er schon mal um 5 Uhr los und sitze dann um 8 Uhr „frisch geduscht bei der Arbeit“. Bei seinen langen Läufen am Wochenende sei es das Ziel, „um 9 Uhr zu Hause beim Frühstück zu sein“.

Dann läuft Benedikt Brockmann los Richtung Burg Ravensberg. Zwölf Kilometer, ein paar Sprints. Wie gesagt, ein überschaubares Pensum.

Sonntags-Lauftreff in Borgholzhausen, Halle und Werther



Du möchtest fit durch den Winter kommen oder dich gezielt auf einen Wettkampf vorbereiten? Dann bist du bei uns richtig. Wir bieten jeden Sonntag ab 9:30 Uhr an verschiedenen Treffpunkten einen Lauftreff an. Begleitet von erfahrenen Laufbetreuern des LC Solbad wird in drei Gruppen, mäßig, mittel, schnell, ca. 60-90 Minuten gelaufen. Los geht es am 7. November ab Ravensberger Stadion. Du bist noch nie gelaufen und möchtest das ändern. In Borgholzhausen vermitteln wir Einsteigern jeden Mittwoch ab 18:30 Uhr die Freude am Laufen. Schon nach wenigen



Borgholzhausen



Halle



Werther

Treffpunkte und Termine

Monat	Borgholzhausener Stadion	Parkplatz Schloss Tatenhausen Halle	Parkplatz Ascheloh Werther
Februar	20.	6./27	13.
März	13.	20.	6./27.
April	3./24.	10.	17.



„Same procedure than
last year“

Während viele Silvesterläufe der Corona-Pandemie zum Opfer fielen und teilweise nur "virtuell" stattfanden, wurde in Barnhausen die Tradition eines familieninternen Rennens am letzten Tag des Jahres fortgesetzt.

Zum 36.Mal in ununterbrochener Folge fand am Silvestertag das 1000-Meter-Duell zwischen Jörn und Dirk Strothmann statt. Gelaufen wird mittlerweile auf der Brincker Straße zwischen Barnhausen und Neuenkirchen auf einer vermessenen Punkt-zu-Punkt-Strecke und zum zweiten Mal beteiligten sich auch Sarah und Lisa Strothmann am alljährlichen Geschwister-Duell über diese Distanz. Milde Temperaturen und etwas Rückenwind begünstigten schnelle Zeiten: so war Dirks Siegerzeit (2:53,95) die schnellste seit 2012. Jörn kam nach 3:07,31 Minuten ins Ziel.

Zwischen den Brüdern steht es nun 22:14.

Lisa war in 3:17,19 Minuten schneller als Sarah (3:29,56) und glich damit zum 1:1 aus.

Das Foto zeigt die 4 Silvesterläufer nach dem Lauf im Ziel

Virtueller Silvesterlauf "Werl-Soest"

5km

2.	Läuferin Antje Strothmann	22:17 min
210.	Christopher Andreas Wolf	33:52 min

Gemeinsam stark im Corona-Jahr 2021

v. Antje Strothmann

Till Heienbrok (M13) und Marianne Niemann (W65) in ihren Altersklassen „DLV-Spitze“

Hinter uns liegt das Jahr 2021 – das zweite „mit Corona“, in dem die Pandemie unser (Vereins-) Leben über weite Strecken bestimmte. Im Januar und Februar blieben kaum mehr als interne Challenges und private Treffen zu gemeinsamen Trainingsrunden (zu Fuß oder mit dem Rad) im „familiären Kreise“ und für die Jugendlichen auch manches „Einzeltraining“ im Gelände. Im Februar gab es dank Schnee und Sonne eine Woche beste Wintersport-Bedingungen in Pium.



Für viele bestimmten Wochen lang „Home Office“ und „Home Schooling“ den Alltag. Umso glücklicher waren wir, als im März die ersten Freiluft-Klein-Gruppen-Trainings für die Kinder und Jugendlichen im Stadion möglich wurden. Dank des großen Engagements unserer Übungsleiter konnte ab dem Frühjahr das Nachwuchs-Gruppentraining sicher gestellt werden, auch wenn phasenweise nur 5 Teilnehmer pro Gruppe zugelassen waren. Da wurden die Gruppen kurzerhand geteilt und so organisiert, dass jeder mitmachen konnte. Das erforderte immer wieder Flexibilität in der Planung, denn Inzidenzwerte und Regeln änderten sich immer wieder.



Das Wettkampfsjahr begann zunächst nur für unsere Kader-Athleten: Malin Bruhns startete Anfang Mai in Karlsruhe über 1500 Meter in die Wettkampfsaison und steigerte sich über Rennen in Olfen und Melle schließlich in Dortmund auf die ersehnte 3000-Meter-Zeit „unter zehn Minuten“. Bjarne Heidner mußte sich zunächst gedulden, eine Mandelentzündung auskurieren und im Training wieder in Tritt kommen, um die angestrebte Jugend-DM-Norm zu erreichen. Das 1500-Meter-Debüt in Melle war vielversprechend, hatte jedoch noch Luft nach oben, sprich: DM-Norm war greifbar aber noch nicht abgehakt. Danach war es gar nicht so einfach, die passenden Wettkämpfe zu finden, denn die FLVW-Meisterschaften wurden in den September verschoben.



Das Sportfest in Melle Ende Mai war eine erste Startgelegenheit für unsere Nachwuchsläufer, die aller Widrigkeiten zum Trotz fleißig trainiert hatten und so manche persönliche Bestmarke verbuchen konnten. Ingo Assmann half in Melle zunächst als Rundenzähler, um dann anschließend noch ein 5000-Meter-Solo im Gedenken an seinen verstorbenen, ehemaligen Meller Trainer, Frank Rüdiger, zu laufen.

Als Veranstalter stimmten uns die Erfahrungen unserer niedersächsischen Nachbarn im Umgang mit Hygienekonzepten und Wettkampf-Struktur optimistisch. Zwar konnte die „Nacht von Borgholzhausen“ als Großveranstaltung in der „City“ auch 2021 nicht stattfinden, doch immerhin durften wir im Ravensberger Stadion ein stimmungsvolles Bahnmeeting ausrichten, das von Läufern über OWL hinaus gut angenommen wurde. Die gute Stimmung bei allen Beteiligten (Athleten wie auch den Kampfrichtern und Helfern) stimmte uns optimistisch.



Till Heienbrok nahm für die ersten Stabhochsprung-Wettkämpfe im Juni weite Anreisen in Kauf und steigerte sich schließlich auf eine neue Westfälische Rekordhöhe für die M13 von 3,51 Metern. Damit ist er Deutschland weit der beste Stabhochspringer seines Jahrgangs 2008. Getrübt wurde die Freude über diese tolle Leistung wenige Wochen später durch die Trauer über den Tod seines Trainers „Otto“ (Friedrich) Puhlmann. Gerade in der Corona-Zeit hatten die beiden viel Zeit zusammen verbracht und zu Zeiten gesperrter Sportanlagen das Training notfalls auch in den Park verlegt und weiter an der Fitness gearbeitet.

Für Malin Bruhns und Bjarne Heidner bildete die Deutsche Jugendmeisterschaft in Rostock den Saisonhöhepunkt: beide kehrten am Ende mit 7.Plätzen heim – Malin im letzten U18-Jahr über die 3000 Meter und Bjarne im seiner ersten U18-Saison über die 1500 Meter. Später holte sich Malin noch den FLVW-Titel in der U18 über 1500 Meter. Im Sommer gab es dann auch allmählich erste Volksläufe, so z.B. den Beverlauf in Ostbevern, wo sich einige LC-Läufer über 5km und 10km testeten. Benedikt Brockmann motivierte sich zwischendurch zu einem 100km-Sololauf, war später z.B. beim Münster-Marathon, aber auch froh, wieder mit vielen Gleichgesinnten an der Startlinie zu stehen. In Davos debütierte der aus der Schweiz stammende Dario Anselmetti beim Swiss-Alpine-Marathon, einem der schönsten, aber auch härtesten Läufe in den Alpen. Im September standen der Münster-Marathon, Jungfrau-Marathon (mit einer größeren Reisegruppe heimischer „Teuto-Bergbeißer“) und den Bockstieggellauf sowie im Oktober den „Hermann“ auf dem Programm. Hier sorgte Katharina Kloppe als zweitbeste Läuferin bei ihrem Debüt überraschend für eine Podiumsplatzierung.



Nachdem Heidi Bowenkamp bereits über 1500 Meter einen 5.Platz bei der Senioren-DM in Baunatal erlaufen hatte, führen zwei LC-Teams zur Straßenlauf-DM nach Uelzen. Hier sorgten die W35-45-Läuferinnen (Victoria Willcox-Heidner, Heidi Bowenkamp, Katja Bielefeld) mit „Silber“ und die M50-Läufer (Dirk Strothmann, Arnd Bruhns, Uwe Heidner) als Deutsche M50-Straßenlauf-Manschaftsmeister für tolle Teamerfolge. In den Altersklassen erreichten Dirk Strothmann (4.M50), Victoria Willcox-Heidner (5.W45), Heidi Bowenkamp (5.W40) und Malin Bruhns (5.WJU18) beachtliche Einzelplatzierungen.

Mit einer in Amsterdam erzielten Marathonzeit von 4:01:41 Stunden setzte sich Marianne Niemann an die Spitze der W65 in Deutschland. Rund zwei Dutzend LC-Athleten von der M12 bis zur M70 haben Einzug in die FLVW-Bestenliste gehalten und auch in den DLV-Bestenlisten sind einige Athleten (Jugend und Senioren) vom LC Solbad Ravensberg vertreten. In der ersten Herbstferien-Woche absolvierten Linnea Haschke und Sarah Strothmann in der Sportschule Kaiserau eine „Gruppenhelfer-Ausbildung“ und unterstützen die Übungsleiter im Kinder- und Schüler*innen-Training. Gleich in der zweiten Herbstferien-Woche beim „LA-Herbstferien-Camp“ in Borgholzhausen kamen sie zum Einsatz: drei Tage lang stand ein abwechslungsreiches Spiel- und Sportprogramm auf dem Plan, an dem sich 16 Mädchen und Jungen beteiligten.

Bei den westfälischen Crossmeisterschaften zeigte LC-Neuzugang Ben Ebert sein Talent als schnellster M13-Läufer im Rahmenprogramm. Auch Fabio Mende (5.M12) und Henrieke Wacker (4.W13) behaupteten sich im Vorderfeld. Im Meisterschaftsrennen der WJU16 wurde Julia Speckmann 7.der W15 und Daniel Knoepke war bester M35-Läufer auf der Langstrecke. Arnd Bruhns (M50) gelang in Gütersloh eine persönliche Halbmarathon-Bestzeit.



Mit dem „Comeback“ des „Berg-Einzel-Zeitlaufens“ fand im November auch noch eine Laufveranstaltung im heimischen Teuto statt. Die 5,1 Kilometer hinauf zum Luisenturm schafften Markus Scheller (LG Ems-Warendorf) und Lisa Strothmann (LC) am schnellsten. Insgesamt 101 Teilnehmer kamen bei dieser unter „2G-Regeln“ organisierten Veranstaltung ins Ziel. Der Weihnachtscross im Dezember wurde dann angesichts der dynamischen Corona-Situation schon wieder abgesagt.

Bis zu den Weihnachtsferien waren die Trainingstermine unserer Nachwuchsathleten, besonders das Hallentraining am Freitag, stets gut besucht. Ganz gleich ob mit oder ohne Wettkampfabitionen, macht das gemeinsame Training einfach Spass. Die Jugendgruppe feilt darüber hinaus draußen mit Bergan-Läufen, Sprints und Intervallen auf der Bahn an der Form für (hoffentlich) bald bevorstehende Wettkämpfe. Auch die ambitionierteren Erwachsenen haben nach einer Regenerationsphase ihr wöchentliches Bahntraining wieder aufgenommen und bereiten sich mit weiteren Dauerläufen auf Ziele wie einen Frühjahrs-Halbmarathon oder den „Hermannslauf“ vor. Die FLVW-Hallenmeisterschaften für die Klassen U18 und älter stehen an drei verschiedenen Wettkampftagen im Januar auf dem Terminplan, die FLVW-Hallentitelkämpfe der U16 am ersten März-Wochenende. Mit Wettkämpfen für die „zweite Reihe“ ist es da momentan noch etwas schwieriger und auch bei den Volksläufen wurden schon etliche Veranstaltungen für 2022 abgesagt. Noch hoffen wir, dass der Luisenturmlauf Anfang März wird stattfinden können.

Wir sind froh, wenn unser Training draußen unter „2G-Bedingungen“ weiter im Gruppenbetrieb stattfinden kann; in der Halle ist derzeit sogar „2G+“ erforderlich. Nach Ende der Schulferien finden für die Schüler*innen dann ja auch wieder regelmäßige Tests in den Schulen statt.

Bleibt in Bewegung, denn (Ausdauer-) Sport ist einfach ein idealer Ausgleich und eine gute Gelegenheit mal vom Stress des Alltags abzuschalten!



Alternativen für das Ausdauertraining im Winter: Radfahren in verschiedenen Variationen

v. Antje Strothmann

Eines vorweg: Laufen ist ganz sicher eines der einfachsten und effektivsten Trainingsmittel für das Ausdauertraining in den Wintermonaten. Als Ergänzungs- oder Alternativtraining ist das Radfahren für Läufer*innen besonders geeignet. Bei Verletzungen, die eine Laufpause erfordern, kann man auf dem Rad die Ausdauer recht gut erhalten oder sogar verbessern. Um einseitigen Belastungen vorzubeugen oder auch durch etwas Abwechslung die Motivation zu erhöhen, möchte ich euch einige Alternativen vorstellen und ihre Vor- und Nachteile abwägen.

Das „**Radfahren**“ präsentiert sich in den letzten Jahren zunehmend vielschichtig. Längst ist die Frage nicht mehr nur „Tourenrad, Rennrad oder MTB?“. Gravelbikes, quasi auch Gelände taugliche Rennräder, sind einer der neuen Trends für Freiluft-Radfahrer. Egal mit welchem Rad du unterwegs bist, im Winter erhöhen ein paar gute Zubehörteile den Fahrspaß ganz erheblich: z.B. (Neopren-) Überschuhe für warme Füße, gute Handschuhe (damit die Hände nicht kalt werden), Winter-Radhose und auch eine Beleuchtung, mit der man noch sieht und auch gesehen wird, wenn man doch mal in die Dämmerung hinein fährt.

Grundsätzlich hat man durch das Radfahren (auch mit Citybikes oder Tourenrädern) schon gute Trainingseffekte, wenn man einfach so viele Wege des Alltags wie möglich mit dem Rad erledigt. Das dauert oft gar nicht viel länger als mit dem Auto, bringt einem Bewegung und frische Luft im Alltag und mit der Zeit kommt da auch einiges zusammen. Das Rad ist auf alle Fälle ein flexibles, klimafreundliches (Nah-) Verkehrsmittel mit hohem Fitness-Wert.

Das **Rennrad** eignet sich gut für Grundlagen-Ausdauer-Einheiten, die in den Wintermonaten gerne in etwas flacherem Gelände absolviert werden, damit relativ gleichmäßig gefahren werden kann und man nach schweißtreibenden Anstiegen in den folgenden Abfahrten nicht auskühlt.

Mit dem **MTB** dagegen ist die Belastung oft eher intervallähnlich, gerade, wenn man z.B. im wechselnden Gelände des Teuto unterwegs ist. Da die Fahrgeschwindigkeit mit dem MTB etwas niedriger ist, spielt das Auskühlen durch Fahrwind keine so große Rolle; atmungsaktive Kleidung ist aber dennoch vorteilhaft.

Zunehmender Beliebtheit erfreuen sich aber auch verschiedene Formen des „**Indoor-Cycling**“:

das **Fahren auf der „freien Rolle“** ist ein Klassiker. Die Bahn-Radfahrer und Zeitfahrtspezialisten nutzen die Rolle oft zum Aufwärmen. Man stellt das eigene Rad einfach auf den Rollentrainer, und fährt los. Theoretisch jedenfalls. In der Praxis dauert es für „Ersttäter“ mindestens ein paar Minuten Überwindung, bis man nach dem Starten beide Hände am Lenker hat, denn man fährt auf der freien Rolle, ohne dass das Rad befestigt ist und muss ausbalancieren. Je schneller man fährt, desto stabiler läuft das – anfangs kostet das allerdings schon Überwindung.

Vorteil: man braucht zusätzlich zum vorhandenen Rad nur die Rolle (kostet je nach Ausführung etwa zwischen 150 und 200 Euro) und einen Raum, in dem man etwas Lärm machen darf. Ganz geräuschlos laufen auch die neusten Modelle immer noch nicht. Ein Fenster oder andere Frischluftzufuhr wäre zudem günstig, denn mangels Fahrtwind kommt man beim Strampeln auf der Stelle natürlich ganz schön ins Schwitzen. Und man muss sich nicht über andere Verkehrs-Teilnehmer ärgern, kann beispielsweise Intervalle ungeachtet der Verkehrssituation und Ampelschaltung fahren.



Ihr Malermeister
FARBE GESTALTUNG HAUTSCHUTZ



sehr gut ✓

Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht
www.malertest.de



Damme

Malerfachbetrieb

Malararbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Am Stadtgraben 4
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

Man ist unabhängig von Witterung und Tageszeit. Auf der Rolle kann man auch Abends noch fahren, wenn es im Winter draußen bereits stockdunkel ist. Obwohl die Rolle natürlich ganz besonders gut gleichmäßige Ausdauerbelastungen ermöglicht (ist ja wie völlig flaches Gelände), nutze ich persönlich die Rolle lieber für Intervall-Training: durch wechselnde Belastungen ist es weniger monoton und man kann in kürzerer Zeit gute Trainingswirkungen erzielen. Mit knackigen Intervallen, die auf der Rolle weniger „auf die Knochen gehen“ als beim Laufen, kann man sich auch in der halbstündigen Einheit noch gut „austoben“; länger als 90 Minuten mache ich das äußerst selten. Gut zum Abschalten ist auch ein „Fahrspiel“ nach Musik, wenn die Playlist die passenden Rhythmen hat – mit Kopfhörern kann seine Umgebung vor zu satrker Beschallung schützen.

Nachteil: Nicht jeder traut sich, auf der „freien Rolle“ zu fahren, weil man das Gleichgewicht halten muss. Manche empfinden es als „monoton“.

Für das **Ergometer-Training** oder **„Spinning“** benötigt man ein zusätzliches Gerät (Ergometer bzw. Spinning-Bike – Kosten: ab ca. 300 Euro, aber eher 500 Euro aufwärts) entweder für daheim oder ein Abo im Fitness-Studio, welches über passende Geräte verfügt. Im Fitness-Studio gibt es „Spinning-Kurse“, wo mit Musik und Animation durch den Instructor in einer Gruppe trainiert wird. Die Belastungen sind meist eher nach der Intervallmethode aufgebaut und abwechslungsreich. Trotz konditioneller Unterschiede können hier ein Anfänger und ein „Profi“ zusammen trainieren und jeder seine Belastung durch entsprechend eingestellten Widerstand individuell anpassen.

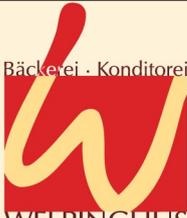
Vorteil: man ist unabhängig vom Wetter und der Tageszeit (außer von den Öffnungszeiten des Fitness-Studios), hat Ruhe vor den (motorisierten) Verkehrsmitteln.

Nachteil: die vergleichsweise höheren Anschaffungskosten bzw. „Abo“-Kosten im Fitness-Studio.

Der Weg ins Fitness-Studio kostet zusätzlich Zeit.

Stark im Kommen sind die **„eCycling“-Plattformen (Zwift, Bkool etc.)**, die das Fahren in einem virtuellen Fahrerfeld ermöglichen und Strecken aus aller Welt in die eigenen vier Wände holen. Hinzu wird das eigene Rad in einen speziellen Rollentrainer eingespannt, bei dem dann der Widerstand dem Streckenprofil entsprechend reguliert wird und ein der Strecke entsprechendes Fahrgefühl entsteht, bei dem man allerdings nicht das Gleichgewicht halten muss, sofern das Rad fest eingespannt ist. Es gibt verschiedene Anzeigen wie Geschwindigkeit oder aktuelle Wattleistung und man kann so an virtuellen Gruppenausfahrten teilnehmen (und im Windschatten mitfahren) oder auch Rennen bestreiten und sich mit Fahrern aus aller Welt messen. Man kann auf diese Weise auch die Strecke für das nächste (Freiluft-) Rennen simulieren und kennen lernen, wenn man über entsprechende Streckendaten verfügt.

Vorteil: die technischen Features und Anzeigen haben schon einen gewissen Unterhaltungswert, ebenso die animierten Strecken. Man kann auch nach Feierabend noch eine Runde auf Mallorca, durch die Alpen oder den Grand Canyon fahren und sich an der Streckenanimation erfreuen, wenn man einen genügend großen Bildschirm oder gar Beamer und Leinwand für ein besonders realistisches Fahrerlebnis hat. Wer sich gerne mit anderen misst, hat die Möglichkeit, Rennen zu fahren.

Bäckerei · Konditorei

WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhafte Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffeespezialitäten 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 52 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 52 25 / 94 41 - 0

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Nachteil: Suchtfaktor! Wer gerne Rennen fährt, läuft Gefahr zu überzocken und jede Ausfahrt zum Rennen ausufern zu lassen. Ähnlich wie für die freie Rolle gilt, dass es nicht völlig geräuschlos vonstatten geht und ein entsprechender Raum benötigt wird, in dem man etwas Krach machen darf ohne seine Mitmenschen zu nerven.

Auch hier sind die Kosten einiges höher als bei der „Freien Rolle“: Es gibt z.B. eine 7tägige kostenlose Testversion von Zwift. Die monatlichen Kosten liegen bei 14,99 Euro und der Vertrag ist monatlich kündbar. Als technische Voraussetzung braucht man natürlich auch noch einen passenden Rollentrainer und ein Gerät, auf dem das Programm läuft. Und man kann nicht mal eben bei schönem Wetter mit dem gleichen Rad draußen fahren, dass man in seinem Zwift-Trainer eingespannt hat, sondern muss dann etwas umbauen (oder braucht zwei verschiedene Räder).

Fazit: Welche Variante des Radfahrens bzw. „Indoor Cyclings“ bevorzugt wird, ist eine äußerst individuelle Entscheidung. Die Wohnsituation ist dabei ebenso zu beachten wie die persönlichen Vorlieben und der Kostenfaktor. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, das Lauftraining durch Radfahren zu ergänzen und so Überlastungen vorzubeugen oder in verletzungsbedingten Laufpausen weiter „in Tritt“ zu bleiben.

Wer etwas Abwechslung in sein Training bringen möchte, kann natürlich auch weitere (Winter-) Sportarten einbauen, die aufgrund der unsicheren Schneesituation in heimischen Gefilden nicht immer möglich sind:

- **Schlittschuhlaufen** – kann man in der näheren Umgebung auf den Eisbahnen in Brackwede, Osnabrück oder Herford. Trainiert neben der Ausdauer auch Koordination und Gleichgewicht.
- **Inline Skaten / Roll-Ski** – auf feuchten Straßen wird es mit Inlinern schon mal rutschig, an trockenen Tagen kann man auch in den Wintermonaten über gut asphaltierte Nebenstraßen „rollen“.
- **Ski-Langlauf** – in unserer Gegend mit Glück ein paar Tage im Jahr möglich; ansonsten muss man schon mindestens bis ins Sauerland fahren (wo man sich auch LL-Ski leihen kann).

Walking/Wandern – hierzu ist kein Schnee notwendig; gut geeignet für längere Touren zur Verbesserung der Grundlagen-ausdauer und um noch mehr von der Landschaft zu sehen, weil man nicht so schnell unterwegs ist.

●●●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

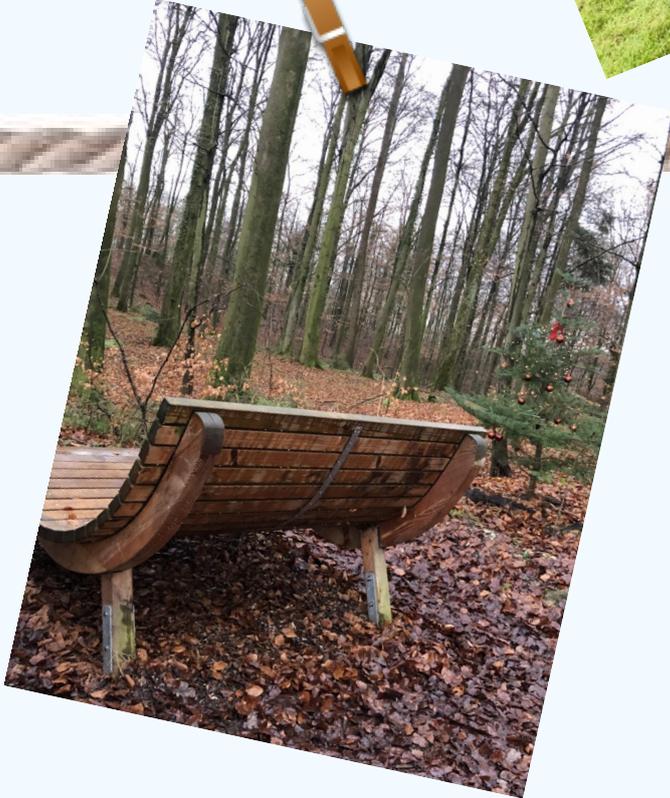
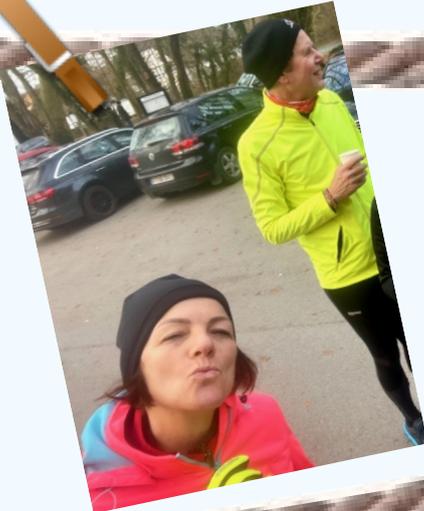
Trainingszeiten für das Gruppentraining

Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Winterplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Freitag 15 bis 16.15 Uhr in der Turnhalle Nord	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10	Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr – in der großen Sporthalle der PAB Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle Nord	Conny Schlie (Do) Antje Strothmann (Do & Fr)
Jugend U18/U16/U14	Mo & Mi 17 bis 19 Uhr im Stadion; Fr 16.30 bis 17.30 Uhr im Stadion, anschl. 17.30 bis 18.30 Uhr Turnhalle Nord	Igor Rebkalov
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Lauf-Treff	Mittwoch ab 19 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion (09.01./ 30.01. /20.02....) Halle/Schlossparkplatz Tatenhausen (16.01./ 06.02./ 27.02. ...) Werther/Ascheloh (23.01./13.02.) siehe www.lcsolbad.de	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
Walking-Treff	Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache)	Birgitt Lange
Sportabzeichen (für die ganze Famiie)	(keine festen Zeiten im Winterhalbjahr) Ab Ende April 2022: Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst

Auskünfte:

- Leichtathletik-Abteilungsleiterin: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693
 - Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen
info@lcsolbad.de. Homepage: www.lcsolbad.de



Jahreshauptversammlung

29.04.2022

**Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg
am Freitag, den 29. April 2022
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

Sport in Pium/Stadtsportbund

Veranstaltungen

Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Aussprache/Verschiedenes



Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 31. März 2022 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.

 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

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
info@telecomfort.de



Atelier 82

T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf

www.atelier82.de [mail:info@atelier82.de](mailto:info@atelier82.de)

 **Arbeitsbühnen**  **5-31m**

Schneiker

05201 668570 

Ostwestfälische Crosslaufmeisterschaften und 41.Pokal – Crosslauf der LF Lüchtringen

Am Sonntag, den 06. Februar 2022 in Höxter-Lüchtringen – Sollingstadion

Meldeanschrift:

LANet: www.lf-luechtringen.de

DLV-Meldebogen:

Anschrift: Christopher Surmann Braunschweiger Straße 28 37671 Höxter

eMail: christopher.surmann@ssv-hoexter.de

Tel.: 0177 43 06 222

Meldeschluss: Dienstag, 01. Februar 2022

Wettbewerbe:

Klasse	Strecke	Streckenlänge	Startzeit
Trimm-Lauf der E- Schüler/ innen (7 Jahre u. jü.)	Sportplatz und Umgebung	430 Meter	11:20 Uhr
Männer/ Junioren/ Alle Altersklassen Frauen/ Juniorinnen/ Alle Altersklassen	2 Runden	2700 Meter	11:30 Uhr
Weibliche Kinder U10 – Rahmenwettbewerb	Sportplatz und Umgebung	860 Meter	11:50 Uhr
Männliche Kinder U10 – Rahmenwettbewerb	Sportplatz und Umgebung	860 Meter	12:00 Uhr
Weibliche Kinder U12 W10/ W11	1 Runde	1400 Meter	12:10 Uhr
Männliche Kinder U12 M10/ M11	1 Runde	1400 Meter	12:20 Uhr
Weibliche Jugend U14 W12/ W13	1 Runde	1400 Meter	12:35 Uhr
Männliche Jugend U14 M12/ M13	1 Runde	1400 Meter	12:50 Uhr
Weibliche/Männliche Jugend U16, M/W 14-15	2 Runden	2700 Meter	13:00 Uhr
Weibliche Jugend U20 und U18 Männliche Jugend U20 und U18	2 Runden	2700 Meter	13:20 Uhr
Männer/Junioren/Alle Altersklassen/ Jugend U20- U18 Frauen/Juniorinnen/ Alle Altersklassen/ Jugend U20- U18	6 Runden	7900 Meter	13:40 Uhr

Mannschafts – Pokale in den Klassen W/M U10 – W/M U16

Wertungen:

Es erfolgen Einzel- und Mannschaftswertungen. Mannschaftswertungen werden wie folgt vorgenommen: Männer/Junioren, Senioren M30/35, M40/45, M50 und älter, Frauen/Juniorinnen, Seniorinnen W30 und älter, MJ U20, MJ U18, WJ U20, WJ U18, WK U12, MK U12, WJ U14, MJ U14, WJ U16, MJ U16

Jugendliche und Kinder dürfen nur in einem Wettbewerb starten.

Streckenbeschreibung	Start und Ziel im Sollingstadion. Die Strecke führt über parkähnliche Waldwege in einem profilierten Gelände. Spikes können benutzt werden.
Startunterlagen	Sportheim am Sportplatz
Anreisehinweise	In Paderborn auf die B64 Richtung Höxter. Ab Höxter Richtung Holzminden (B64) Vor Holzminden nach Lüchtringen abbiegen. Beschilderung Sportplatz folgen.
Navigation	Höxter, Otterbache

Informationen zu unseren Sportfesten

Allgemeines

Veranstalter und Ausrichter sind die Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.
Die Veranstaltungen sind vom DLV genehmigt und stehen unter amtlicher Aufsicht.
Die Wettkämpfe werden nach den IWB und der DLO ausgetragen.
Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung für Schäden irgendwelcher Art.

E-Mail- Meldung nur gültig, wenn Bestätigung von uns erfolgt ist.

Tel.: 0177 43 06 222

Meldeschluss

Bitte **fünf Tage** vor der jeweiligen Veranstaltung.
Nachmeldungen sind bis **45 Minuten** vor dem Start möglich, sofern dies die Corona-Schutzmaßnahmen zulassen.

Startgebühren über LANet auf www.lf.luechtringen.de

Männer/ Frauen 3,50€, U20 / U18 3,00€, U16 und jünger 2,00€

Meldungen über DLV-Meldebogen bzw. Email zusätzlich 2,00€
Nachmeldungen am Veranstaltungstag zusätzlich 3,00 €

Ergebnislisten 3,00€ (incl. Porto) oder unter www.lf.luechtringen.de

Auszeichnungen

Urkunden für alle Teilnehmer
In den Klassen U16 bis U10 findet eine getrennte Jahrgangsklassenwertung statt.
Bei den Senioren eine getrennte Altersklassenwertung.

Wir wünschen allen Teilnehmern und Betreuern eine gute Anreise und viel Erfolg bei den Wettkämpfen der Leichtathletikfreunde Lühtringen

Datenschutz: Mit der Abgabe einer Meldung erklärt der Verein das er und die gemeldeten Teilnehmer mit der Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden sind und auch damit, dass die Wettkampfdaten in Meldelisten, Wettkampfprotokollen und Ergebnislisten auch auf elektronischem Wege veröffentlicht werden. Die Veröffentlichung erfolgt auf den Internetseiten: lf.luechtringen.de www.flvw.de

Siegerehrung bei unseren Crossläufen auf der aufgebauten Bühne



Turnhalle Nord:

Zwischen 15 und 18.30 Uhr trainieren hier 3 Nachwuchsgruppen von den "Minis" bis zu den Jugendlichen. Nicht selten sind an einem Freitagnachmittag nacheinander rund 50 junge Leichtathleten in der Turnhalle in Bewegung. Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Balance sowie Koordination, Kräftigung und Kooperation stehen in Spielen und Übungsformen auf dem Programm. Gegenüber dem Winter 2020/21, als wir von November bis Mitte März auf gemeinsames Gruppentraining verzichten mussten, ist das ein deutlicher Fortschritt.....ist die Meinung von Antje!



Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



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



Drei DLV-Bestennadeln für LC-Nachwuchs

Für die Leistungen in der Saison 2021 erhalten drei junge LC-Athleten die DLV-Bestennadel in Bronze (für eine Platzierung unter den Top30 in Deutschland für Altersklassen U16 und U18). Die beiden Jugend-DM-Siebten der U18, **Bjarne Heidner** (1500 Meter) und **Malin Bruhns** (3000 Meter) sind allerdings nicht nur in ihren Spezialdisziplinen notiert. Bjarne ist auch über 800 Meter vertreten und Malin zusätzlich im 10-Kilometer-Straßenlauf. Malin Bruhns startet ab 2022 für die LG Olympia Dortmund, wo sie sich neben individueller Verbesserung auch die Möglichkeit zu Top-Team-Resultaten erhofft, denn die U20-Teams aus Dortmund holten 2021 die Mannschaftstitel im Straßenlauf und Crosslauf. Malin bleibt aber auch weiterhin Mitglied im LC Solbad Ravensberg.

Als jüngster im LC-Trio ist **Till Heienbrok** (Jg.2008, M13) schon beim Stabhochsprung der M15 unter den Top30 im DLV-Gebiet und mit seinem M13-Westfalenrekord von 3,51 Metern sogar bester Stabhochspringer seines Jahrgangs in Deutschland. Till wird 2022 zusätzlich durch das „Track Team OWL“ gefördert.

Meisterschafts-Termine 2022

Durch die Corona-Situation hat es in den vergangenen Jahren immer wieder Veränderungen im Terminkalender gegeben. Aktuell sind folgende Meisterschaftstermine auf Landesebene und höher festgelegt. Die Termine für die OWL-Meisterschaften wurden noch nicht veröffentlicht. Die NRW-Senioren-Hallenmeisterschaften waren im Januar geplant, wurden auf einen noch nicht näher festgelegten Termin im März 2022 verschoben.

Termin	Veranstaltung	Ort
22./23./30.01.22	FLVW-Hallenmeisterschaft (U18 und älter)	Dortmund
05./06.02.22	NRW-Hallenmeisterschaft (U18 und älter)	Düsseldorf
19./20.02.22	Jugend-Hallen-DM (U20)	Sindelfingen
26./27.02.22	Hallen-DM (M/F)	Leipzig
06.03.22	FLVW-Hallenmeisterschaft U16	Paderborn
19.03.22	NRW-10km-Straßenlauf	Münster
03.04.22	Marathon-DM	Hannover
30.04.22	NRW-Langstrecke	Rheine
07.05.22	NRW-Langstaffel und Langhürden	?
21./22.05.22	NRW-Mehrkampf	Lage
25.05.22	NRW-Hindernislauf	Kamen
26.05.22	FLVW-Senioren	?
11.06.22	NRW-Meisterschaft M/F	Hagen
12.06.22	FLVW U16	Hagen
18./19.06.22	FLVW U18/U20	Recklinghausen
25./26.06.22	Deutsche Leichtathletik Meisterschaften	Berlin
26.06.22	FLVW Blockwettkampf	Paderborn
09./10.07.22	DM U16	Bremen
15.-17.07.22	DM U18/U20	Ulm
17./18.09.22	NRW U16/ U18 /U20	?
18.09.22	DM 10km Straßenlauf	Saarbrücken
25.09.22	NRW 21,1km	?
12.11.22	FLVW Cross	Riesenbeck
26.11.22	DM Cross	Löningen



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

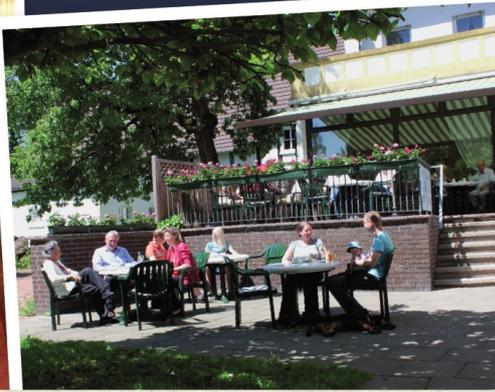


Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
- **Läufer sind herzlich eingeladen**

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.



Öffnungszeiten des Ladencafés: Montag bis Freitag 08.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 08.30 – 13.00 Uhr · Sonntag: 14.00 – 18.00 Uhr

Olafs Laufladen auf Platz eins

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



Olaf Laufladen

Laufend gut beraten.

Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

ZUM 9. MAL

Kompetenz · Beratung · Service · Marken
14
JAHRE
2005 – 2019

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

M Graf Metternich QUELLEN

Natürlich-GLASKLARER Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste 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 #verbessern
Auch die Abwehrkräfte

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

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-verbessern.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**

