

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg



RUNNING
TRIATHLON
BIKEWEAR

ACTIVE SPORTSHOP



ACTIVE SPORTSHOP

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

ÜBER UNS



Hilfe | Bedingungen | Matterport

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

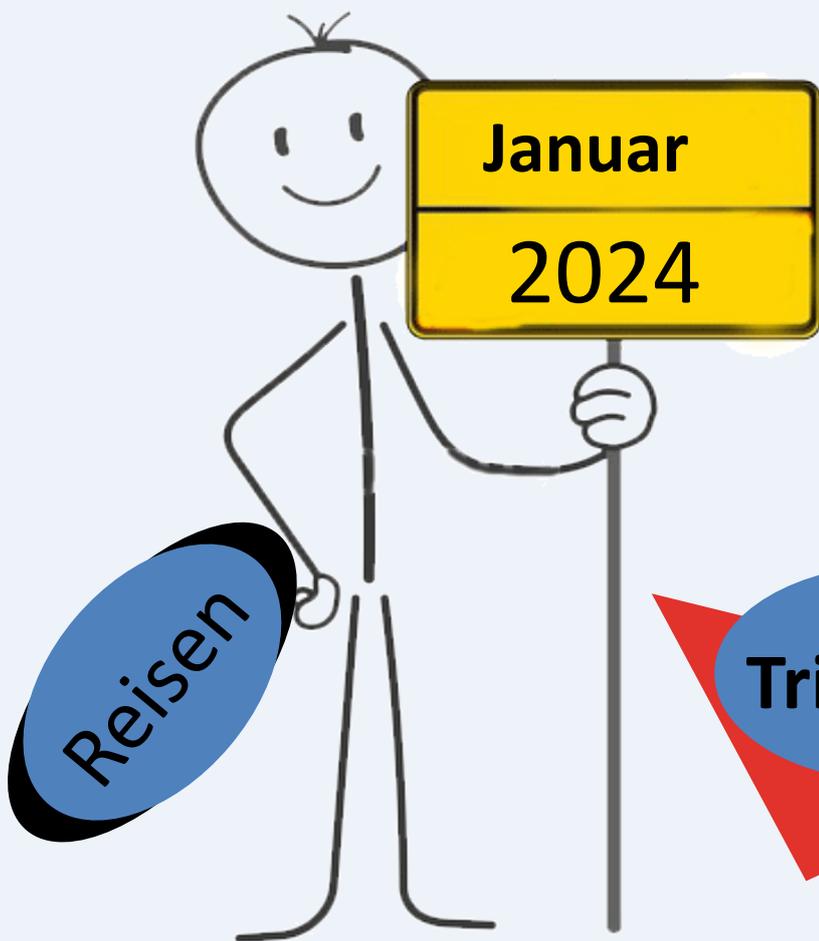
Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



Januar
2024

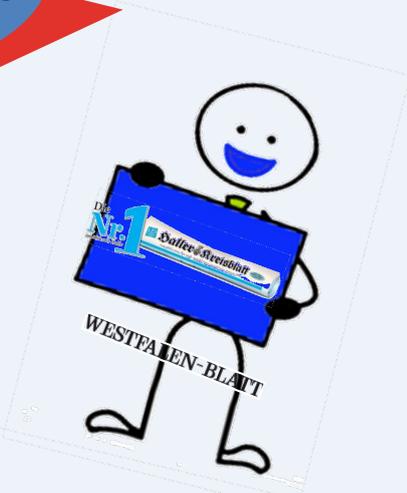
Reisen

Triathlon

Leichtathletik



Inline



WESTFALEN-BLAU
WESTFALEN-BLAU



walking

Bilder vom Weihnachtsross
Fotos: HK



<p><u>Vorsitzende:</u> Antje Strothmann 0157/7 5882693 antje@sspin.de</p>	<p><u>Sportabzeichen</u> Wilhelm Habighorst (05428/929680) wilhelmhabighorst@t-online.de <u>Leichtathletik</u></p>	<p><u>Triathlon</u> Udo Lange (05423/5628) U.L.BO@gmx.de)</p>	<p><u>Inline:</u> Markus Pape pape@sport-net- gmbh.de</p>
<p><u>Geschäftsführung</u> Sabine Lünstroth 05425/7135 info@lcsolbad.de</p>	<p>Antje Strothmann (05425/930547) antje@sspin.de</p>	<p><u>Walking</u> Birgitt Lange adi.lange@t-online.de 05203/884823</p>	
<p><u>Mitgliederverwaltung</u> Sabine Lünstroth (05425/7135) info@lcsolbad.de</p>	<p><u>Lauftreff</u> Carsten Völz carsten.voelz@gmx.de (0160/93827522)</p>	<p><u>Ergebnisse</u> Sabine Lünstroth info@lcsolbad.de</p>	

Happy
Birthday...

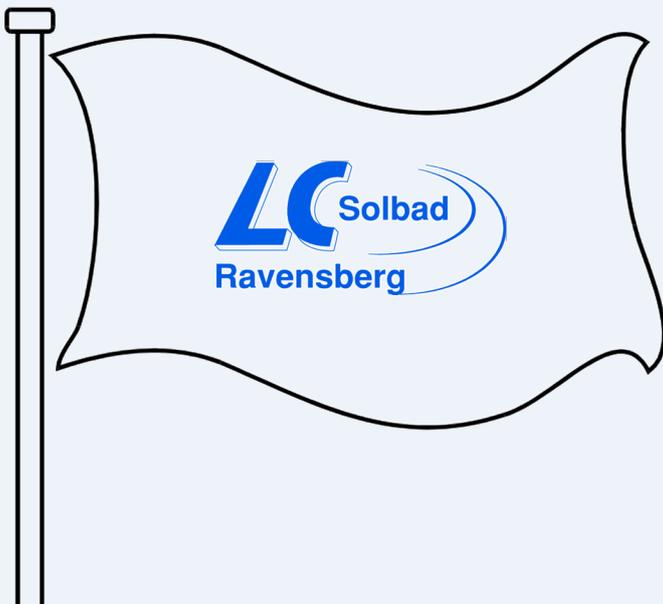


01.01.	Irmgard	Lange
03.01.	Maximilian	Morgan
03.01.	Hanna	Spooren
04.01.	Greta	Engelbrecht
04.01.	Lasse	Schweppe
05.01.	Udo	Lange
06.01.	Heidrun	Bowenkamp
06.01.	Lisa	Zwaan
07.01.	Beate	Welpinghus
07.01.	Hella	Pauly
09.01.	Lenia	Lickschat
10.01.	Detlef	Flottmann
11.01.	Cornelia	Schlie
11.01.	Wilhelm	Schack
11.01.	Sina	Lünstroth
12.01.	Birgit	Bentlage

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

14.01.	Karsten	Brademann
16.01.	Silke	Speckmann
16.01.	Anne-Marie	Calder
17.01.	Carsten	Hasspecker
18.01.	Alfons	Willikonsky
19.01.	Tabea	Ahnen
19.01.	Daniel	Glueck
19.01.	Uwe	Graf
19.01.	Michaela	Pfeiffer
21.01.	Johannes	Stein
21.01.	Tom	Nätscher
22.01.	Florentin	Heidner
23.01.	Baerbel	Podschun
24.01.	Harald	Wetzlar
25.01.	Martina	Diehr
26.01.	Andrea	Grube
28.01.	Eckard	Happich
28.01.	Meik	Schewe
29.01.	Karl-Hermann	Kleine
31.01.	Christel	Wujek
31.01.	Henning	Weßling

50 Jahre



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Johannes Schmidt
Tessa Sandmann

Leichtathletik
Leichtathletik

Austritte:

Jörg Hinrichs

Triathlon

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: info@lcsolbad.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: info@lcsolbad.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.



Menschen die wir lieben,
bleiben für immer,
denn sie hinterlassen
Spuren in unseren Herzen.

Martin Hirschfeld

* 22. 11. 1938 † 21. 12. 2023

In liebevoller Erinnerung

Deine Elfriede
und alle Angehörigen

Kondolenzanschrift: Bestattungen Hans Gehle
– Trauerhaus Hirschfeld –
Patthorster Straße 2, 33803 Steinhagen

Die Trauerfeier zur Urnenbeisetzung
findet im engsten Familien- und Freundeskreis statt.

Mit Betroffenheit habe wir vom Tode unseres Vereinskameraden Martin Hirschfeld erfahren, der kurz vor Weihnachten im Alter von 85 Jahren verstorben ist. Martin war seit 1970 Mitglied in der Leichtathletik – Abteilung des TuS Solbad und wechselte nach der Umstrukturierung 1992 in den LC Solbad Ravensberg.

In seiner aktiven Zeit hat er erfolgreich zahlreiche Volksläufe bestritten und es bis zum Seniorenmeister geschafft.

Bis zuletzt blieb er seinen Läuferkollegen und -kolleginnen treu, mit denen er in Tatenhausen noch so manche Laufrunde absolviert hat.

Mit Martin haben wir einen engagierten Laufkameraden verloren, der uns stets in guter Erinnerung bleiben wird.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie und allen Angehörigen.

Atelier 82
T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf
mail: info@atelier82.de



STEAKANGEBOT für Freitag Abends

*Rumpsteak mit Tomate und Cafe de Paris
Gratiniert*

*Rumpsteak „Madagaskar“
Rahmsoße mit grünem Pfeffer*

*Rumpsteak „Surf und Turf“
Mit gebratenen Garnelen*

*Rumpsteak mit Champignons und
Röstzwiebeln, Kräuterbutter*

*Dazu reichen wir einen Salatteller
Zur Wahl: Röstkartoffeln, Pommes-frites
Rösti oder Pommes dauphin*

*Preis pro Gericht:
25,50 €*

**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Bahnhofstr. 81 | 33829 Borgholzhausen
Tel. (0 54 25) 9 20 23 | www.haushagemeyer.de



Kompetenz · Beratung · Service · Marken
18
JAHRE
2005 - 2023

**ZUM
11. MAL
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

Silvesterläufe als sportliches Ziel beim Besuch in der alten Heimat. Ehepaar Knoepke überzeugt in Osnabrück.

(HK)

Der Jahreswechsel ist ein willkommener Anlass für einen Besuch in der alten Heimat - und für so manchen die Gelegenheit, auf altbekannten Laufstrecken die Kondition zu testen. So fanden sich in der Ergebnisliste beim Gütersloher Silvesterlauf Namen wieder, die vor Jahren als ausdauersportliche Multitalente im Altkreis Halle von sich reden gemacht haben. Mit Ambitionen im 10-Kilometer-Lauf ist inzwischen wieder Sebastian Mescher unterwegs: Der Wahl-Berliner belegte über diese Distanz auf der keineswegs als „schnell“ bekannten Gütersloher Strecke unter 553 Läuferinnen und Läufern im Ziel den zehnten Gesamtrang und wurde in 36:11 Minuten Dritter seiner Altersklasse M35. Der ehemalige Leistungsschwimmer des SC Steinhagen Amshausen hatte schon vor seinem Umzug in die Bundeshauptstadt als Sieger des Firmenlaufs der Nacht von Borgholzhausen 2006 seine vielfältige Begabung gezeigt. Er war damals auch als Triathlet erfolgreich (DM-Vize der AK20) und lief später im Dress des sc Charlottenburg 10-Kilometer-Zeiten um 33 Minuten.

Gemächlicher ließ es in Gütersloh der ein Jahr ältere **Lukas Wilms** angehen. Der ehemalige Triathlet und Radsportler vom LC Solbad Ravensberg begnügte sich bei einer 55-Minuten-Zeit mit einem Platz im Mittelfeld. Der 39-jährige Wertheraner hat sich in seiner Wahlheimat Kiel inzwischen dem Mountainbike-Orientierungssport verschrieben.

Beim Sieg von Tom-Leon Bens (ASG Teutoburger Wald) und Franz Bossow (TSVE Bielefeld) war in Gütersloh **Ilona Pfeiffer** (LC Solbad) mit 45:56 Minuten als Zehnte schnellste Läuferin aus dem Altkreis und gewann die W45-Wertung. Die deutsche Marathon-Meisterin von 2007 schnürt nach wie vor mit Begeisterung die Laufschuhe. Die Zeiten, als sie 2013 an einem Tag innerhalb von dreieinhalb Stunden die beiden 10-Kilometer-Silvesterläufe von Osnabrück und Gütersloh gewann, sind aber längst vergangen.

Drei 5-Kilometer-Läufer haben die besten Jahre im Ausdauersport noch vor sich. Oscar Werner aus Werther lief für die SV Brackwede in einem stark besetzten Spitzenfeld mit 16:15 Minuten nur drei Sekunden hinter Platz zwei den vierten Rang heraus. Der 14-jährige **Fabio Mende** belegte in 19:46 Minuten den zweiten Platz der männlichen Jugend U16 und **Paul Gerling** (beide LC Solbad) war in 19:14 Drittschnellster U20-Jugendlicher. Die LC Vorsitzende **Antje Strothmann** gewann in 22:12 die W55-Wertung (11. Frau).

Ein erfolgreicher Jahresabschluss gelang auch dem Sportler-Ehepaar **Knoepke** aus Borgholzhausen. Die Bühne dafür war der Osnabrücker Silvesterlauf, der 1.530 Finisher über 10 Kilometer und gut 700 über 5,6 Kilometer anlockte.

Auf der längeren Strecke siegte Linus Vennemann (LG Osnabrück) in 32:00 Minuten, Daniel Knoepke lief für den LC Solbad in 35:45 auf den neunten Gesamtrang (4. M40). Seine Frau Ellen war nach 45:56 Minuten als 13. Läuferin und Schnellste der W40 im Ziel.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

**MIT
VORORT-
SERVICE**

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- PC-Service



Partner

Borgholzhausen
Freistraße 10
Tel. 0 54 25/95 40 88-0

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Knapp 750 Starter beim Weihnachtscross in Borgholzhausen

Das Traditionsevent lockt am dritten Advent wieder viele Sportler in den Altkreis Halle. Veranstalter und Aktive sind zufrieden. Wer gewonnen hat und wo die Herausforderungen in diesem Jahr lagen.

Borgholzhausen. Schon der Blick auf die Kennzeichen der Autos auf dem Parkplatz am Ravensberger Stadion verriet es: Der [Weihnachtscross des LC Solbad Ravensberg](#) ist weit über die Grenzen des Kreises Gütersloh bekannt und beliebt. Zur 49. Auflage des prestigeträchtigen Lafevents waren am Sonntag wieder knapp 750 Sportlerinnen und Sportler aus ganz Westfalen und Niedersachsen nach Borgholzhausen gekommen. Die überwiegende Mehrheit (511) lief die 16-Kilometer-Runde, die zweimal über den Barenberg führte. Aber auch auf den kürzeren Distanzen über zehn und fünf Kilometer verbuchten die Organisatoren ein Plus an Teilnehmerinnen und Teilnehmern (zusammen 208) im Vergleich zum Vorjahr (179).

Fast 200 Nachmeldungen registrierte LC Solbads Geschäftsführerin Sabine Lünstroth allein noch am Morgen des Laufs. „Damit war so überhaupt nicht zu rechnen“, sagte sie: „Wir hatten im Wettkampfbüro bis kurz vor Start alle Hände voll zu tun.“ Antje Strothmann, die Vereinsvorsitzende, die am Streckenrand die Moderation des Events übernahm, freute sich über so viele Starterinnen und Starter. Das Nach-Corona-Tief, in dem Laufveranstaltungen mit schwindender Resonanz zu kämpfen hatten, scheint überwunden.

Wie anspruchsvoll der Klassiker im Advent für die Aktiven ist, unterstrichen in Ann-Christin Opitz (SC Melle 03) und Elias Sansar (TuS Eintracht Bielefeld) die beiden Sieger des Hauptlaufs. „In der zweiten Runde brannten die Oberschenkel und die Lunge“, gab Opitz zu. Sansar meinte: „Ich bin den Berg heute nicht so gut hochgekommen wie bei vergangenen Auflagen.“ Erst am Samstag hatte der fünfzehnfache Hermannslauf-Gewinner für den Weihnachtscross nachgemeldet. In 57:24 Minuten verwies er Niklas Drunagel von der SV Brackwede (57:39 Minuten) und Leif Erik Bleisch (57:53) auf die Ränge zwei und drei.

Ann-Christin Opitz bleibt unter einer Stunde

Opitz blieb in 59:32 Minuten unter der magischen Stundenmarke. „Ich bin vom Start weg mein Rennen gelaufen und hab mich durch nichts von meinem Kurs abbringen lassen“, meinte sie. Die angehende Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin wiederholte damit [ihren Triumph aus 2022](#). In den vergangenen fünf Auflagen war es weder bei den Männern noch bei den Frauen zu einer erfolgreichen Titelverteidigung gekommen. Das Podium komplettierten Franzi Bossow (1:02:12 Stunden) und Ilka Wienstroth (1:02:12) vom TSVE Bielefeld.

Schnellster über zehn Kilometer war Mohamed Ahmed Jibril von der SV Brackwede. Der Somalier blieb in 33:57 Minuten zwar unter seiner Bestzeit in diesem Jahr (33:22) bestätigte aber seine starke Form. Platz zwei ging an den ehemaligen Brockhagener Handballer Paul Moritz Hundeloh (DJK Gütersloh, 34:13). Dritter wurde Felix Tiekemeier (TSVE Bielefeld, 34:55). Vanessa Ohm (SV Brackwede, 37:46), Sarah Larissa Bergtold (TSVE Bielefeld, 42:17) sowie Marion Wittler (Team Lübbering, 42:55) belegten die ersten drei Ränge im Feld der Frauen.



Elias Sansar (l.) lieferte sich im Teuto ein packendes Duell mit Leif Erik Bleisch. (© Sören Voss)

Über Podestplätze durften sich die Gastgeber vom LC Solbad Ravensberg im Fünf-Kilometer-Lauf freuen: Paul Gerling lief in 19:19 Minuten als Dritter über die Ziellinie und war damit knapp zwei Minuten langsamer als Sieger Oscar Werner vom SV Brackwede (17:25). Julia Speckmann bescherte dem Ausrichterverein in 21:39 Minuten den Sieg. Henriecke Wacker (24:11) bestätigte als starke Dritte die gute Bilanz der Borgholzhausener.

Sieger bekommen Tannenbaum geschenkt

Die hatten übrigens knapp 50 Helferinnen und Helfer im Einsatz. In unterschiedlichen Rollen sorgten sie dafür, dass die Läuferinnen und Läufer die familiäre und professionelle Atmosphäre erlebten, die das Traditionsevent seit jeher ausmacht. „Ich komme immer gerne hierher“, sagte Opitz. Das Flair sei einfach besonders. Ebenso der Preis für die Siegerinnen und Sieger, die einen Tannenbaum geschenkt bekommen. „Ich hatte dieses Jahr extra noch keinen besorgt. Ich wollte erst einmal abwarten, wie ich mich hier heute schlage“, sagte die Mellerin.





Mit Feuereifer waren unsere Jüngsten wieder beim Plätzchenbacken dabei, während die Großen fleißig beim Eintüten geholfen haben. Auf die Kinder und Jugendabteilung ist eben Verlass.

Vielen Dank!

Terminvorschau 2024 für die erste Jahreshälfte

- Samstag, 13.01 Crosslauf in Oelde
- Sonntag, 14.01. „Halve Marathon“ und „1/4 Marathon“ in Egmond aan Zee/NL
- Sonntag, 21.01. FLVW-Hallenmeisterschaft (Teil I) in Dortmund, U16+
- Samstag, 27.01. FLVW-Hallenmeisterschaft (Teil II) in Dortmund, U16+
- Sonntag, 28.01. FLVW-Hallenmeisterschaft (Teil III) in Dortmund, U16+
- Sonntag, 4.02. Crosslauf in Lüchtringen (OWL Meisterschaft)
- Sonntag, 11.02. OWL-Hallenmeisterschaften (U14/U16 in Paderborn?)
- ;
Sonntag, 3.03. **Luisenturmlauf in Borgholzhausen**; FLVW Halle U14
- Sonntag, 17.03. **Kinder-Leichtathletik-Team-Wettkampf in Borgholzhausen**
- Fr 22.-29.03. **Trainingslager/„Aktiv-Urlaub“ auf Texel**
- Samstag, 30.03. Paderborner Osterlauf – Halbmarathon, 10 km und 5 km
- Freitag, 12.04. Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg**
- Sonntag, 14.04. Hannover Marathon (DM), Halbmarathon und 10 km
- Sonntag, 28.04. Hermannslauf

Nach den Osterferien findet wieder ein Lauf-(Einsteiger-) Kurs statt. Dieser beginnt diesmal schon Anfang April, direkt nach den Osterferien, und bereitet auf die Teilahme am 5-km-Lauf bei der „Nacht von Borgholzhausen“ vor. (ausführliche Ausschreibung folgt)

Unbedingt vormerken:

- Samstag, 1.06. Ausflug zum „FORT FUN Westernlauf“ ins Sauerland für unsere Nachwuchsläufer*innen und interessierte Erwachsene (Fahrgemeinschaften)
- Samstag, 15.06. **„Die Nacht von Borgholzhausen“**
- Freitag, 21.06. Oesterweger Feuerwehr-Lauf
- Sonntag, 23.06. Staffel-Marathon in Rheda



Sonntag
3. März 2024
Luisenturmmlauf
Borgholzhausen

Start 10:30 Uhr

Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den
Teutoburger Wald

Erster Test für den Hermannslauf 2024
und die kommenden Frühjahrläufe

Halbmarathon 21,1

Volkslauf 12,5 km

mit (Nordic) Walking

Start und Ziel : Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Anreise: Die Anfahrt ist ausgeschildert. Borgholzhausen liegt zwischen Bielefeld und Osnabrück über die B 68. Aus Osnabrück A 33 Abfahrt: Borgholzhausen.

Parkplätze im Bereich Schulzentrum sind ausreichend vorhanden.

Wettbewerbe und Meldegebühren: Meldeschluss 25.02.2024

Wettbewerb	Meldegebühr bis	Meldegebühr bis	Meldegebühr bis
	28.01.	18.02.	25.02.
Halbmarathon	12,00€	14,00€	16,00€
12,5 km Volkslauf	10,00€	12,00€	14,00€
Schüler/Jugend	5,00€	5,00€	5,00€
12,5 km Walking	10,00 €	12,00€	14,00€

Keine Nachmeldungen am Veranstaltungstag! Aus organisatorischen Gründen nehmen wir am Veranstaltungstag keine Ummeldungen vor. Teilnehmertausch und Wettbewerbbänderung bitte bis zum **22.02.** an anmeldung@lcsolbad senden.

Achtung Zeitlimit!

Die Starter des Halbmarathon sollten den Vicarienkopf (ca. 7 km) in 55 Minuten erreicht haben. Ist das Zeitlimit nicht erreicht, werden sie nach links auf die 12,5 km Strecke eingewiesen.

Startkartenausgabe: Das Wettkampfbüro befindet sich im Forum der Gesamtschule, dort ist auch die Siegerehrung. Umkleiden und Duschen im Stadion und Schulzentrum. Streckenbeschreibung: Es handelt sich bei den Wettbewerben über 21,1 km und 12,5 km um Rundkurse auf Straßen und Waldwegen rings um Borgholzhausen, die jeweils über die Erhebung des Luisenturmes führen.

Klasseneinteilung nach DLO: Männer HK und AK bis M 80, Frauen HK und AK bis W70, männliche und weibliche Jugend U16/U18

Auszeichnungen: Halbmarathon: Gesamtsieger/Pl. 1-3/AK-Sieger erhalten Urkunden und Sachpreise. 12,5 km: Pl.1-3 erhalten Urkunden und Sachpreise. Schüler: Gesamtsieger/Pl. 1-3/AK-Sieger erhalten Urkunden und Sachpreise. Automatischer Urkundendruck für alle im Internet.

Sonstiges: Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen. Für Unfälle jeglicher Art sowie verlorene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Sanitätsdienst im Ziel und auf der Strecke. Drei Verpflegungsstellen auf der Strecke

Sonntags - Lauftreff

November - April

Start ist **immer** um 9:30 Uhr

Borgholzhausen Stadion	Halle - Bokel Parkplatz Alleestr. Kreisel/Auffahrt A33	Werther Parkplatz Ascheloh
12.11.2023	19.11.2023	05./26.11.2023
3.12./24.12.	10./31.12.2023	
14.01.2024	21.01.2024	07./28.01.2024
04./25.02.2024	11.02.2024	18.02.2024
03./17.03.2024	24.03.2024	10/31.03.2024
07/28.04.2024	14.04.2024	21.04.2024



Geänderter Treffpunkt für Halle!



* 17. Dezember Weihnachtscrosslauf

* 03. März Luisenturmlauf

Unser Laufbetreuer beantwortet gerne alle Fragen. Mobil: 0170/9036394

Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.de>

Laufzeit ca. 60 - 90 Minuten



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | 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

Sonntags-Lauftreff in Borgholzhausen, Halle und Werther



Du möchtest fit werden/bleiben 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. Du bist noch nie gelaufen und möchtest das ändern. Mittwoch 18:30, Freitag 17:30 Uhr. Nach wenigen Wochen kannst du an diesem Sonntags-Lauftreff teilnehmen.



Unser Lauftrainer beantwortet gerne alle Fragen. Mobil: 0170/9036394/Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.de>

Neuer Treffpunkt für die Sonntagsrunde in Halle



Wegen einer Baustelle auf der Gütersloher Straße im Bereich der Kreuzung in Bokel, verlegt der Lauf-Treff seinen Haller Treffpunkt für die Sonntagsrunde auf den Park&Ride-Parkplatz am Alleestraßen-Kreisel nahe der Autobahnauffahrt. Von hier geht es dann wie gewohnt durch den Tatenhauser Forst. Es wird erwartet, dass die Bauarbeiten bis Januar 2024 andauern werden. Solange gilt der neue Treffpunkt jeden 3.Sonntag um 9.30 Uhr (nächste Termine: 19.November, 10.Dezember).



vb-halle.de

**Zusammen können wir
mehr erreichen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank stehen für uns Teamwork und Fair Play an erster Stelle. In diesem Sinne wünschen wir allen Sportlern und Fans eine tolle Saison mit vielen einzigartigen Momenten.

**Volksbank
Borgholzhausen**
Zweig Niederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

●●●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

Backe, Backe, Kuchen!



Für die Luise!

Die
Kuchenspenden
werden am **3. März**
ab 8:00 Uhr
im Forum der
Gesamtschule entgegen
genommen.

Vielen Dank!



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



New York Marathon am 05.11.2023

v. Birgit u. Thomas Vogt



Am 1.11. geht es mittags endlich los, nachdem wir kurz vor knapp noch den online-Check-in für den Flug am nächsten Tag erledigt haben. Mit dem Auto nach Halle und weiter mit dem Zug, umsteigen in Bielefeld und mit einem „Bummel-ICE“ nach Düsseldorf. Der Anschlusszug ist natürlich schon lange weg! Glücklicherweise fahren einige andere Züge Richtung Düsseldorf und wir brauchen nicht lange warten. Mit dem Bus geht es in ein nahegelegenes Hotel, inzwischen ist es dunkel. Nach dem Abendessen gleich um die Ecke gehen beizeiten die Lichter aus.

Am frühen Morgen bringt uns ein Shuttle-Bus zum Flughafen und mit einer Stunde Verspätung startet der Flieger Richtung New York. Die Einreise erfolgt problemlos, die Koffer sind zum Glück auch da und die Reiseleiter des Veranstalters Grosse-Cossmann sind auch schnell gefunden. Mit 2 bereitstehenden Bullis werden wir mit weiteren Läufern quer durch die Stadt zu unserem Hotel mitten in Manhattan gefahren. Das Riu Plaza New York Times Square Hotel hat 28 Etagen und ist komplett ausgebucht. Draußen ist es dunkel geworden und wir gehen bei einem Italiener in unserer Straße essen. Sieht ganz nett aus, ist leider auch sehr teuer. Wir stellen fest, dass es auch in anderen Lokalen nicht billiger ist.

Für Freitagmorgen ist der Besuch der Expo mit der Reisegruppe geplant. Zu Fuß bekommen wir die ersten überwältigende Eindrücke der Metropole. Einfach gigantisch. In den Expo-Hallen ist es angenehm warm. Wir holen unsere Startunterlagen und das T-Shirt, dann genießen wir die Stimmung, ein bisschen schauen, ein bisschen shoppen.

Der Nachmittag ist frei und mit einem Stadtplan bewaffnet erkunden wir die nähere Umgebung, den Times Square, das Empire State Building, das Rockefeller Center, die Public Library und den Broadway. Im Bryant Park gibt es ein Winter-Wonderland mit Eisbahn, Cocktailbar und Verkaufsständen. Bei Sonne ein schöner Platz zum Verweilen. Zu Thomas Freude finden wir tatsächlich einen Stand mit deutscher Bratwurst. Dann will ich aber zum Wasser, den Hudson sehen. Von hier haben wir bei Sonnenschein einen grandiosen Blick auf die Skyline von Manhattan und das emsige Treiben auf dem Fluss. Aber ohne Sonne wird es kalt und ab geht's ins Hotel. Eigentlich viel zu viel gelaufen.

Am Samstag ist eine Bustour Hopp-on, Hopp-off geplant, viel im Bus sitzen und wenig Pflastertreten, hat nicht wirklich geklappt. Als erstes gehen wir aber ins Rockefeller Center und lösen den Eintritt für „TOP OF THE ROCK“. In 43 Sekunden gelangen wir in den 67. Stock.

Zu Fuß noch 2 Etagen höher und es erwartet uns ein gigantischer Blick auf die Stadt. Mithilfe eines kleinen Heftes können wir Brücken, Hochhäuser und Wahrzeichen erkennen.

Am Times Square beginnt unsere Bustour, vorbei am Bryant Park, der Public Library, dem Empire State Building und Haltstellen in Soho und China Town. Aber wir wollen ja nicht so viel laufen und steigen erst an der Brooklyn Bridge aus. Die wollen wir uns aus der Nähe ansehen. Ein imposantes Bauwerk genauso wie die Manhattan Bridge kurz dahinter. An der Wall Street fahren wir vorbei, aber an der Statue of Liberty steigen wir wieder aus. Spontan entscheiden wir uns zu einer kostenlosen Fährfahrt nach Staten Island und kommen somit der Statue ziemlich nahe. Wir nehmen aus Zeitgründen gleich die nächste Fähre zurück und fahren zum World Trade Center. Eigentlich wollen wir aussteigen, aber die Warteschlange zum Weiterfahren ist jetzt schon extrem lang – und ins Hotel wollen wir auf gar keinen Fall laufen-, also im Bus bleiben (schade).

Am Hudson in der Nähe der Kreuzfahrtschiffe beenden wir unsere Tour und sind natürlich mehr gelaufen, als wir wollten.

Jetzt müssen noch die Vorbereitungen für den nächsten Tag getroffen werden und die Anspannung steigt langsam. Laufsachen rauslegen, Startnummer platzieren, Beutel für die „Wartezeit“ packen – und bloß nichts vergessen.



Es wird ernst! Um 4:40 klingelt der Wecker – der Tag der Tage beginnt schon sehr früh. Da der Frühstücksraum bei so einem Event dauerhaft überfüllt ist, frühstücken wir auf Empfehlung der Reiseleitung auf unserem Zimmer, da hatten wir am Vortag vorgesorgt.

Um kurz vor 6:00 ist Abfahrt und eigentlich sollen alle Busse bis 7:00 über der Verrazzano-Narrows-Bridge sein. Aber vorher schon ein Stau (Unfall) und später durch die hunderte von Bussen. Gegen 7:30 sind wir am Ziel und passieren ohne Probleme die Einlasskontrolle. In der Nähe unseres Startkorridor suchen wir uns ein Plätzchen und freuen uns über die ersten Sonnenstrahlen bei 9°. Um 9:10 fällt der Startschuss für die erste „Welle“, aber vorher wird noch live die Nationalhymne gesungen. Wir sind mit der letzten Welle erst um 11:30 an der Reihe und um uns herum wird es immer ruhiger. Inzwischen ist der Sieger auch fast schon im Ziel. Dann sind wir dran! Schnell noch mal das Dixi-Klo aufsuchen, die wärmenden Sachen ausziehen (werden anschließend an Bedürftige verteilt) und rein in den Startkorridor. Langsam bewegen wir uns auf die Startlinie zu und dann wird auch für uns die Nationalhymne gesungen. Nach dem Startschuss geht es gleich über die erste Brücke nach Brooklyn. Links und rechts der Strecke jubeln uns hunderte von Zuschauern zu, die Stimmung ist beeindruckend. Nach gut 5 Kilometer biegen wir auf die Fourth Avenue, die sich über ca. 6,5 km fast schnurgerade durch den Stadtteil zieht. Die ersten 20 Kilometer vergehen gefühlt wie im Flug und wir liegen gut in der Zeit. Wir sind inzwischen in Queens angekommen und begeisterte Zuschauer feuern uns auch hier an und Live-Bands geben ihr Bestes. Zwischen Kilometer 24 und 26 liegt die Queensboro Bridge über den East River -und die hat es in sich-. Eine gut 2 km lange Brücke mit einer fast genauso langen Steigung. Das kostet Körner und wir spüren es in unseren Oberschenkeln. Leider treten bei Thomas muskuläre Probleme auf, sodass wir erstmal Tempo rausnehmen und später immer mal wieder gehen müssen. Das kostet Zeit und ist auch anstrengend, aber wir wollen ja gemeinsam im Ziel ankommen.

Zwischendurch gehe ich kurz „shoppen“ und besorge Doping für Thomas: Eine Cola! Im nächsten Stadtteil The Bronx kommen wir dem Ziel schon näher. Bei Kilometer 34 biegen wir auf die Fifth Avenue ab und wir sehen kurz darauf den Central Park. Es wird schon dunkel, als das Ziel in Sicht kommt und nach 5:23 überqueren wir überglücklich die Ziellinie. Mit der Medaille um den Hals und den wärmenden Poncho über den Schultern machen wir uns stolz und zufrieden auf den Rückweg zum Hotel. Wir freuen uns auf eine ausgiebige Dusche und ein leckeres Essen. Den Abend lassen wir beim obligatorischen Finisher-Sekt im Hotel ausklingen.

Am Montag gibt es gleich noch was zu feiern -Thomas wird 60-! Das muss natürlich mit einem Sekt und einem kleinen Kuchen beim Frühstück gefeiert werden. Die aufmerksamen

Servicekräfte haben den Moment mit einem tollen Foto festgehalten. Nach Kofferpacken und Auschecken nutzen wir die wenigen Stunden bis zum Abflug zum Shoppen, einer Bratwurst im Bryant Park und einem Sonnenbad am Hudson.

Dann heißt es bye bye New York nach 5 aufregenden und ereignisreichen Tagen!





16. Sparkassen Rügenbrücken-Marathon

Neue Laufreise vom 11.10.24 bis 13.10.2024 nach Stralsund an die Ostsee!

Der 16. Sparkassen Rügenbrücken-Marathon und DAK Lauf- und Walking Day findet am **12.10.2024** in Stralsund statt. Dieses Laufereignis ist die größte Laufveranstaltung in Mecklenburg-Vorpommern. Jedes Jahr melden sich 4.000 bis 5.000 LäuferInnen für dieses Event an. Die Streckenangebote: Marathon, Halbmarathon, 12km und 6km.

Die neue Laufreise im Herbst wird wieder organisiert und betreut von Bernd Lüdemann & Hans-Dieter Wierum vom LC Solbad Ravensberg & BSV Ostbevern. Wir reisen mit der Deutschen Bahn ab Münster Hbf und Bielefeld Hbf vom 11.10. bis 13.10.2024. Wir wohnen im beliebten 3***Komfort-Hotel Jungfernstieg in der Altstadt von Stralsund. Die Wege in die schöne Innenstadt und zum Start der Laufveranstaltung sind kurz und in wenigen Minuten zu Fuß zu erreichen.

Der Reisepreis wird ca. 320,- € für 2 Übernachtungen für ½ DZ mit Frühstück, Fahrt mit der Bahn von Münster Hbf oder Bielefeld Hbf, betragen. Der Preis für das EZ wird ca. 70 € teurer sein. Die Deutsche Bahn wird die neuen Fahrpreise im Januar 2024 bekanntgeben. Danach kann der genaue Reisepreis festgelegt werden.

Wir werden dann die offiziellen Flyer per Mail oder per Auslage an die Interessenten verteilen.

Wer gerne mitreisen möchte, kann schon jetzt einen oder mehrere Mitfahrplätze reservieren. Reservierungen, Anforderungen von Flyern schickt bitte per Mail an: bernd-luedemann@t-online.de oder dieterwierum@t-online.de. **Wir rechnen damit, dass die Laufreise nach Stralsund vorzeitig ausgebucht sein wird!** Frühes anmelden bzw. reservieren sichert euch die Mitfahrt.

Eure Reiseleiter Bernd Lüdemann & Hans-Dieter Wierum

Die Betreuung während der An- u. Abreise, vor und nach dem Lauf, Erledigung der Meldeformalitäten, erfolgen selbstverständlich durch Reiseleitung von Bernd Lüdemann & Hans Dieter Wierum.

Die Anmeldung zu den verschiedenen Läufen erfolgt durch die Läuferin oder Läufer in eigener Regie. Der Anmeldestart zur Teilnahme wird von uns zeitnah mitgeteilt!

Bestätigungen mit weiteren Hinweisen über den Ablauf der Reise, werden ab Ende Juli 2024 zugesandt.

Anmeldung zur Laufreise Stralsund zum Rügenbrücken-Marathon :

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Läuferreise an. Die Buchung wird mit schriftlicher Anmeldung verbindlich; es erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Zahlungshinweisen und weiteren Informationen:

1. Name: _____ Vorname: _____

2. Name: _____ Vorname: _____

Verein: _____

Mailadresse: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist schriftlich auf dem Postweg oder per Mail an folgende Adresse zu senden:

Bernd Lüdemann
Lichtenberg-Weg 1 A
48346 Ostbevern

Oder per Mail an: bernd-luedemann@t-online.de



Kinder-Leichtathletik-Wochenende in der FLVW-Sportschule Kaiserau

v. Antje Strothmann

Am ersten Adventswochenende ging es für eine 7-köpfige Nachwuchsgruppe (9 bis 12jährige Mädchen und Jungen) vom LC Solbad Ravensberg mit ihrer Übungsleiterin Antje Strothmann und Gruppenhelferin Linnea Haschke in die Sportschule Kaiserau in Kamen-Methler. Vom Bielefelder Bahnhof startete die Gruppe mit der Regionalbahn und kam nach Umstieg in Hamm pünktlich in Kamen-Methler an. Da die Kinder über Deutschland- bzw. Westfalentickets verfügen, konnten wir die Fahrtkosten gering halten.

In der Sportschule wurden zunächst die Zimmer bezogen, ehe es mit den weiteren Gruppen aus Versmold und Warendorf in die große Sporthalle ging. Marion Schürmann von der Spvg. Versmold haben wir übrigens die Teilnahmemöglichkeit zu verdanken, die frühzeitig gebucht hatte und dann nachgefragte, ob wir mitkommen wollten.

Zunächst standen verschiedene Kennenlern- und Kooperations-Spiele auf dem Programm. Nach dem Mittagessen wurde beim „Chaos-Spiel“ die Sportschule erkundet. Ein „Sprungparcours mit Zielwurf-Übungen“, weitere Team-Spiele und eine Entspannungseinheit rundeten das Nachmittagsprogramm ab.

Nach dem Abendessen ging es dann in die Leichtathletik-Halle und die Mädchen und Jungen konnten Starts und Hürdenlauf üben, sowie sich an Vorübungen zum Stabhochsprung an den Tauen oder dem „Stabweitsprung“ in die Weitsprunggrube versuchen. Nach so viel sportlicher Aktivität gab es keine Probleme mit dem Einhalten der Nachtruhe.



Am Sonntagmorgen stand dann ein Kinder-Leichtathletik-Teamwettkampf auf dem Programm, wobei die Mädchen und Jungen aus den drei teilnehmenden Vereinen in 4 gemischte Gruppen aufgeteilt wurden. Äußerst knapp fielen die Entscheidungen bei den Hindernis-Sprint-Staffeln aus und auch bei der „Hüpfer-Staffel“ und dem „Medizinball-Stoßen“ lagen die Teams dichtauf. Zum Abschluss ging es für einen „Stadion-Crosslauf“ nach draußen auf die blaue Laufbahn des Sportcentrums, bei dem die Kinder ihre Ausdauer zeigen konnten. Bei der abschließenden Siegerehrung wurden alle Teilnehmenden vom Nikolaus mit Medaillen, Urkunden und einem Schoko-Weihnachtsmann bedacht.

Beim Mittagessen konnten wir ein letztes Mal die sportgerechte Küche in der Sportschule genießen, bevor wir uns auf den Rückweg zum Bahnhof und dann mit dem Zug zurück nach Bielefeld machten. Dort holten uns die Eltern in Fahrgemeinschaften ab.

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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



In den nächsten Sommerferien gibt es übrigens ein interessantes Angebot für 11- bis 13-jährige:

Das „Leichtathletik-Feriencamp“ in der Sportschule Kaiserau vom 5. bis 9. August 2024

(Beginn: 14 Uhr, Ende am 9.8. ebenfalls 14 Uhr).

Dort stehen 30 Plätze für interessierte Mädchen und Jungen aus ganz Westfalen zur Verfügung. Eine Woche lang stehen dann die Trainingsanlagen im Sportzentrum sowie qualifizierte Trainer*innen bereit für viel Bewegung, Spaß und das Kennenlernen von jungen Leichtathlet*innen aus anderen Vereinen. Altersangepasstes Training, praktische Tipps, Visionen und Ziele sowie Kleine Spiele und gemeinsame Freizeitaktivitäten runden das Programm ab. Eine Woche mit Vollverpflegung kostet 280 Euro.

Mehr Infos im Lehrgangskalender auf der FLVW-Homepage:

<https://www.dfbnet.org/coach/FLVW/goto/education/offers/details/0123456789ABCDEF0123456700004130/02NE4SH5PG000000VS5489B8VU9EVO13>

(Stand 07.12.2023 – noch 27 freie Plätze; Anmeldeschluss 24.06.2024)



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570



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	Antje Strothmann
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
Walking-Treff	Dienstag ab 9:30 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache)	Birgitt Lange
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen, Stadion/ Halle, Alleestraßen-Kreisel/ Werther, Ascheloh siehe www.lcsolbad.de)	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
Walking-Treff	Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache)	Ohne Begleitung
Sportabzeichen (für die ganze Familie)	Ab April jeden Freitag ab 17:15 Uhr	Wilhelm Habighorst 05428/929680 wilhelmhabighorst@t-online.de

Auskünfte:

LC-Vorsitzende: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693

- Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen
info@lcsolbad.de. Homepage: www.lcsolbad.de

...every year again



Unser kleiner Silvesterlauf über 1km endete in der Reihenfolge Dirk 2:59,2 vor Lisa 3:15,3, Sarah 3:22,5 und Jörn 3:29. Jörn war vorher schon in GT die 10 km (42:33) gelaufen, was ihm noch etwas in den Beinen steckte. Nach 38 Auflagen führt Dirk mit 24:14, während Jörn mit 2:41 min einmal die schnellste Siegerzeit aufgestellt hat.

Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhafte Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffeespezialitäten und mehr bei Welpinghus in Borgholzhausen und Steinhagen.

www.konditorei-welpinghus.de

- ✓ 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

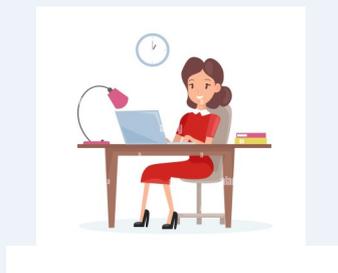


Handgemachte Qualität seit 1770.

Der 19. Lauf- Kurs des LC Solbad Ravensberg für Anfänger und Wieder-Einsteiger beginnt nach den Osterferien unter dem Motto Fit für "die Nacht von Borgholzhausen"



- Zeit:** jeden Mittwoch und Freitag
- Treffpunkt:** Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
- Leistungen:** Fundiertes Ausdauertraining über 10 Wochen/Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf - Training
Vereinszeitung mit weiteren Infos zum Laufen (digital zum download)
Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion
Freistart bei der „Nacht von Borgholzhausen“/Abschlussgrillen



Die ausführliche Ausschreibung ist noch in Bearbeitung wird aber in Kürze veröffentlicht!

So gelingt beim Sport der Wiedereinstieg

Quelle: HK

Vielleicht musste die mühsam aufgebaute Sportroutine einer stressigen Zeit weichen. Oder einer Verletzung. Wie Sie den Wiedereinstieg angehen - und warum Sie dabei nett zu sich sein sollten.

Zehn Kilometer joggen, das war vor einem halben Jahr kein Problem. Und nun? Die letzte Laufrunde ist eine gefühlte Ewigkeit her. Es gab Gründe für die Sportpause — nun aber könnte oder dürfte man wieder.

Doch das Training wieder aufzunehmen - das ist oft nicht einfach. „Hat man länger pausieren müssen - warum auch immer —, hat der Körper Muskelmasse abgebaut“, sagt Leonard Fraunberger, Vizepräsident des Bayerischen Sportärzteeverbandes. Der Körper baut ab, was er nicht benutzt, als erstes die Ausdauer-Muskeln.

Wichtigste Regel beim Wiedereinstieg ist daher, die Intensität erst nach und nach steigern. Drei typische Fälle und was jeweils zu beachten ist:

Sportpause wegen Verletzung oder Erkrankung

Wann man wieder mit dem Sport beginnen kann, dazu gibt es keine allgemeine Empfehlung. Klar — wer einen Kreuzbandriss hatte, für den sieht der Wiedereinstieg anders aus, als für diejenige, die zwei Wochen mit einer Grippe im Bett lag. Zudem komme es auf die körperliche Verfassung vor dem Sport-Stopp an, wie Jürgen Walter, Vorstandsvorsitzender im Verband der praktischen Sportpsychologie sagt.

Leonard Fraunberger ergänzt, dass man „nach einer Verletzung natürlich die orthopädische Freigabe braucht“. Wurde bei einem Knochenbruch etwas verschraubt, müsse die mechanische Belastbarkeit sichergestellt sein. Wer einen Infekt hatte, sollte vor dem ersten Training mindestens drei symptomfreie Tage abwarten.

Eine Zielsetzung sei zum Wiederbeginn wichtig, wie Jürgen Walter sagt. „Diese sollte S-M-A-R-T sein. Das heißt: Die Ziele sollen spezifisch, also genau beschrieben, messbar, persönlich attraktiv, realistisch und terminiert sein.“ So kann man sich zum Beispiel vornehmen: Ich gehe jeden Montag und Donnerstag nach dem Feierabend 20 Minuten laufen.

Am besten richtet man den Fokus beim Wiedereinstieg auf die kleinen Fortschritte. Denn zu viele Menschen versuchen, wieder mit der Belastung einzusteigen, die sie vorher gewohnt waren. „Aber der Puls, also die Herzfrequenz, ist dann deutlich, um bis zu 20 Schläge, erhöht“, sagt Sportmediziner Fraunberger. Es könne zu Schlafstörungen und erhöhtem Blutdruck kommen. Deswegen veranschlagt man für das erste Training am besten 15 bis 20 Minuten. „In dieser Zeit sollte ich nicht außer Atem kommen, mich unterhalten können und danach sollte ich das Gefühl haben, das Gleiche noch mal machen zu können.“

Zu hohe Erwartungen können Enttäuschungen, Anspannung und Minderwertigkeitsgefühle begünstigen, so Jürgen Walter. Um zur alten Form zurückzukommen, brauche es Zeit. „Bestimmte Verletzungen können sich noch nach Jahren bemerkbar machen.“ Ist die alte Form unerreichbar, ist ein alternatives Ziel wichtig. „Es besteht sonst die Gefahr, ständig unzufrieden zu sein.“



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


Liban
Bistro • Bar • Restaurant

Laufreise zum Honolulu Marathon

von Carsten Völz



Nach über 3 Jahren Wartezeit hatten wir uns, Christine und ich, nun endlich entschlossen unsere Hochzeitsreise nach zu holen. Diese Reise war ja schon ursprünglich für Dezember 2020 geplant und schon in trockenen Tüchern gebracht, aber die Corona Pandemie ab März 2020 veränderte dann jegliche Illusionen auf unsere Reise.

Schon im Januar 2023 machten wir uns an die Planung für den Reisezeitraum Dezember, kontaktierten das Reisebüro und mussten feststellen dass sie diese Reise nicht mehr im Portfolio hatten.

Kurzerhand wurde im Netz recherchiert und ein anderer Laufreisenanbieter wurde gefunden und somit konnten wir dann auch weiter planen. Am 27. November war es dann soweit und wir traten unsere Reise an. Der Flug ging von Frankfurt über Chicago, San Francisco nach Kailua Kona auf Big Island.



Royal Kona Resort

Für die nächsten 3 Tage ist Kailua Kona unser Ausgangspunkt für Akklimatisierung und Freizeitaktivitäten.

Es standen Ausflüge zum Pu'uhonua O Honaunau National Historical Park, "Stätte der Rettung und Zuflucht von Honaunau" einem Platz der Gesetzesbrechern Zuflucht und Absolution bot.

Den Hawai'i-Volcanoes-Nationalpark mit den aktivsten Vulkanen der Welt, den Kilauea und Mauna Loa im Südosten der Insel.

Und am letzten Tag den Besuch einer Kaffeeplantage im Anbaugebiet des Kona-Kaffee's.

Es ging weiter nach Maui, auf die Insel der Surfer und Wale.



Maui North Shore und Walflosse beim Abtauchen

Dort besuchten wir das Maui Ocean Center, The Aquarium of Hawai'i und machten tags darauf eine kleine Inselrundfahrt an die North Shore zu den besten Surfspots der Insel. Natürlich durfte auch eine Whale Watching Tour nicht fehlen, um die Wale dann auch noch in freier Natur zu erblicken, was uns auch tatsächlich geglückt ist.

Nun ging es weiter zum eigentlichen Ziel der Reise, nach Honolulu auf Oahu, um am Honolulu Marathon Lafevent teil zu nehmen. Im Gegensatz zu den vorherigen Inseln hatten wir jetzt auch hier eine Laufbetreuung vor Ort.

Herbert Steffny dem Gewinner der „Nacht von Borgholzhausen“ 1988 betreute uns rund um das Lafevent. Vom Hotel in Waikiki Beach planten wir unsere weiteren Aktivitäten. Wanderung zum Diamond Head dem Wahrzeichen von Waikiki Beach, einem großen Vulkankegel mit super Aussicht über Honolulu. Die gemeinsamen Morgenläufe und Abholung der Startunterlagen.

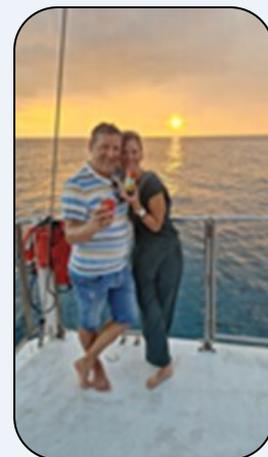
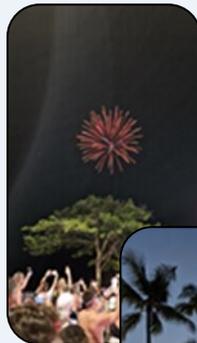


Auf der Marathon Expo wimmelte es nur von Japanern, der größten Laufgruppe die ungefähr 1/3 der 30.000 Teilnehmer ausmachten.

Die Nacht vor dem Lauf war kurz, denn der Start des Marathon und des 10K Run to Park erfolgt morgens um 5 Uhr. Das hieß: Wecker klingeln um 3 Uhr, ein wenig Frühstück und auf zum Treff in der Hotel Lobby um 3:45 Uhr, um dann uns auf den gemeinsamen Fußmarsch zum Start zu machen. Bei 25°C und hoher Luftfeuchtigkeit ging es an den Start.

Pünktlich um 5 Uhr fiel der Startschuss in Form eines großen Feuerwerkes das uns 15 Minuten lang begleitete. Die Laufstrecke führte uns durch Waikiki, vorbei am Aloha Tower und an der ehemaligen Königsresidenz von Kamehameha III bevor es dann auf der Flaniermeile von Waikiki, der Kalakaua Ave. Richtung Ziel im Kapi'olani Park ging.

Da wir nur die 10km gelaufen sind, konnten wir dann beim Erreichen des Parks direkt rechts zum Ziel abbiegen, während die Marathonis ab dort noch weitere 32 km vor sich hatten.



Abends trafen wir uns dann noch einmal zur After Race Party im „Dukes“ einer Standbar direkt am Strand zum Bier und Sonnenuntergang. Wir verbrachten noch 3 weitere Tage in Waikiki als Entspannung mit Besuchen der „Dole“ Plantage und den Drehorten von Magnum, Jurassic Park und Hawaii Five-O.

Leider geht jede Reise auch einmal zu Ende, aber es war ein unbeschreibliches Erlebnis am Honolulu Marathon teil zu nehmen. PS. Die durchschnittliche Zielzeit beim Marathon betrug 6:05:12 Std und beim 10km Lauf kam der letzte Finisher nach 3:55:36 ins Ziel und das ist allen egal...

Aloh

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



M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLAS klarer 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

FOR THE BOTTLE
NEHRWEG

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

SEIT 1925
Glocken-Beune
QUALITÄT AUS TRADITION

KNABBER-CABANOSSI
BEUNES BESTE
DEELENWURST
RAVENSBERGER LAND METTWURST
KNOBLAUCH-WURST
BAUCH-SPECK

Mehr Infos unter glocken-beune.de

Glocken-Beune GmbH & Co. | Hesselteicher Str. 16 | 33829 Borgholzhausen