

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

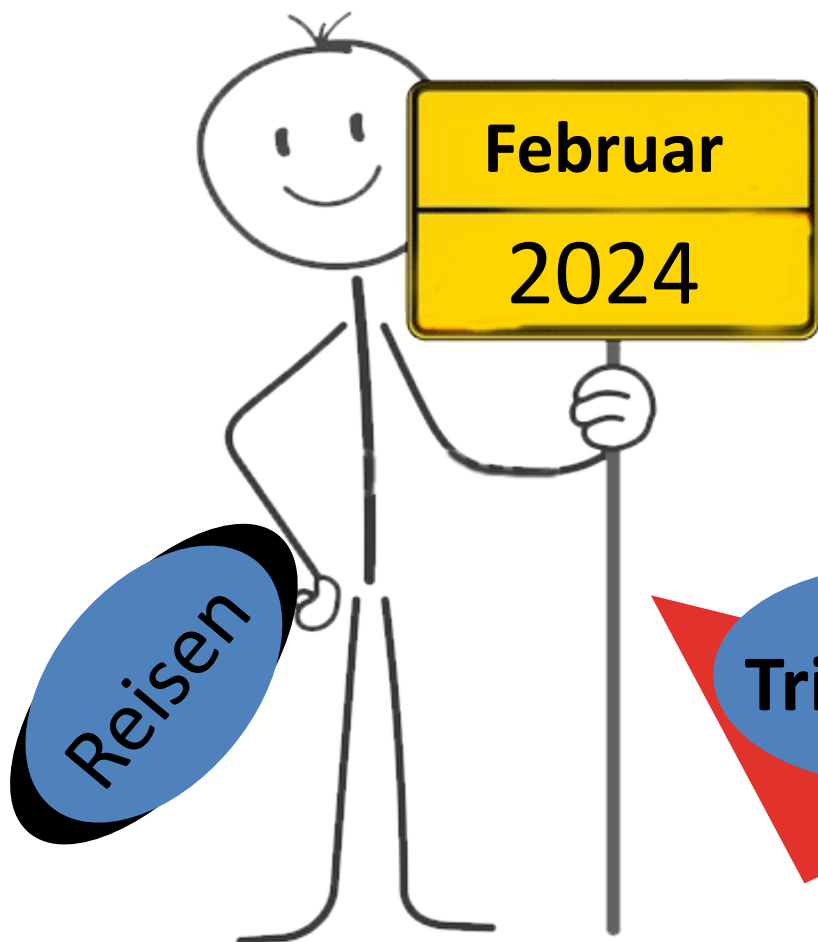
📍 Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

☎ Telefon: +49-5221-121550

✉ herford@active-sportshop.de



Vorsitzende:

Antje Strothmann
0157/7 5882693
antje@sspin.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
info@lcsolbad.de

Inline:

Markus Pape
pape@sport-net-
gmbh.de



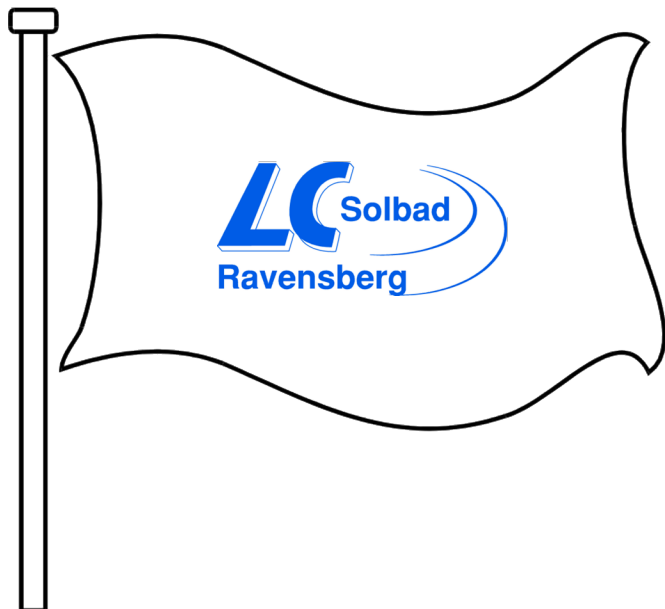
Happy
Birthday...



01.02.	Sascha	Greshake
03.02.	Monika	Böhne
03.02.	Victoria	Willcox-Heidner
03.02.	Timo	Stipdonk
04.02.	Hans	Scheller
04.02.	Gabriele	Bredenbals
05.02.	Lena Christin	Remmert
05.02.	Lara Celine	Remmert
05.02.	Ulrich	Look
06.02.	Annegret	Albersmann
09.02.	Alexa	Krebs
09.02.	Hans	Godt
11.02.	Volker	Tarrach
12.02.	Stine	Anger
13.02.	Anke	Zurmuehlen
13.02.	Uwe	Lachnitt

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

15.02.	Markus	Schlie	
15.02.	Maik	Bornhoeft	
18.02.	Walter	Stoenner	
18.02.	Karsten	Conrad	
19.02.	Helga	Schack	
20.02.	Anika	Beckwermert	
20.02.	Niels	Beckwermert	
22.02.	Clemens	Dickob	
22.02.	Holger	Steuer	
24.02.	Anna Lotta	Schwienheer	10 Jahre
25.02.	Daniel	Knoepke	
25.02.	Aaron	Thiess	
25.02.	Andreas	Franke	
26.02.	Janis	Loeffeld	
26.02.	Dirk	Rüter	
27.02.	Fabia	Ruhe	
27.02.	Tino	Diekhaus	
28.02.	Holger	Beck	
28.02.	Reinhard	Roy	60 Jahre
28.02.	Torsten	Jenke	
29.02.	Moritz	Dickob	



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

keine

Austritte:

Maxine Schley

Erika Potthoff

Leichtathletik

Leichtathletik

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.



*Er war wieder schön...unser traditioneller
Neujahrsempfang!*

*Vielen Dank an die Triathleten für das le-
ckere und liebevoll zubereitete Buffet.*

...und Tischeschlepperei.

Atelier

T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf

www.atelier82.de

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

Alternativ-Training im Winter: Ski-Langlauf und Schlittschuhlaufen

v. Antje Strothmann

Der verregnete Winter stellte manche Läufer*innen vor eine harte Probe. In der dunklen Jahreszeit den Schritt vor die Tür zu wagen, ist bei schlechtem Wetter definitiv nicht einfacher. Und auch die Alternativen zum Laufen sind bei Wind und Regen-Wetter nur bedingt attraktiv.

Radfahren auf der Rolle oder einem Ergometer kann eine Alternative sein und ist vom Wetter unabhängig. Schwimmen ebenso, wobei man natürlich ein Hallenbad braucht, in dem eine Bahn für Schwimmer abgetrennt ist, um sportlich seine Bahnen ziehen zu können.

Wintersportarten wie Schlittschuhlaufen oder Ski-Langlauf setzen winterliche Witterung mit Eis und Schnee voraus. Das kann in unseren Gefilden klappen, sicher ist das nicht. Bei jeder sich bietenden Gelegenheit versuchen wir, Ski, Schlittschuhe oder Schlitten auch rund um Borgholzhausen einzusetzen.

Diesmal klappte es im Januar. Während es bei der ersten Frostphase nur zum Eislaufen auf überfluteten Wiesen reichte, kamen in der zweiten Frostphase noch ein paar Schneeflocken dazu. Das erste „Barnhauser Eissportzentrum“ entstand hinter dem Spielplatz, wo auf einer eingefrorenen Wiese Eishockey gespielt werden konnte.

Wenige Tage später entdeckten wir an einer unserer Laufstrecken das kurzzeitige Wintersportzentrum „Zum kühlen Grund“ an der Warmenau (zwischen Neuenkirchen-Suttorf und Bardüttingdorf, direkt an der Landesgrenze). Dort reichte die dünne Schneedecke auf dem Eis sowohl für ein paar selbstgezoogene klassische Langlauf-Spuren, eine Skating-Runde als auch Flächen für Eishockey und „Eiskunstlauf“.

Da diesmal das Wetter am Wochenende recht freundlich war, nutzten wir die Fläche ausgiebig, bis am Sonntagnachmittag Tauwetter einsetzte. Keine Laufkilometer, aber doch jede Menge Aktivität an der frischen Luft und viel Abwechslung.



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

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

Leichtathletik-Terminvorschau 2024 für bis zu den Sommerferien

Februar

- Samstag, 10.02. OWL-Hallenmeisterschaften (U18+) in Bielefeld
Sonntag, 11.02. OWL-Hallenmeisterschaften (U14/U16 in Paderborn)
Sa/So 24./25.02. Jugend-Hallen-DM U20 in Dortmund

März

- Sa/So 02./03.03. DM Halle Masters in Dortmund
Sonntag, 3.03. **Luisenturmlauf in Borgholzhausen;**
Sonntag, 03.03. FLVW Halle U14 in Paderborn; DM 10 km Straße in Leverkusen
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

April

- Freitag, 12.04. Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg**
Sonntag, 14.04. Hannover Marathon (DM), Halbmarathon und 10 km
Sonntag, 14.04. Bahnlauf-Meeting in Rheine
Freitag, 26.04. Oelder Staffelnabend (u.a. 3x800 m / 3x 1000 m)
Sonntag, 28.04. Hermannslauf

Mai

- Donnerstag, 09.05. FLVW-Langstaffel-Meisterschaften in Witten
Samstag 11. Mai OWL-Meisterschaften U16+ in Bielefeld (?)
Sonntag, 12.05. OWL-Meisterschaften U14 und M/W11 in Gütersloh
Samstag, 25.05. **LC-Helferfete im Steinbruch**

Juni

- Samstag, 1.06. **Ausflug zum „FORT FUN Westernlauf“ ins Sauerland für unsere Nachwuchsläufer*innen und interessierte Erwachsene**
Sa/So 01./02.06. FLVW-Mehrkampf-Meisterschaften
So 09.06. FLVW-Meisterschaften I in Dortmund-Hacheney
Sa/So 15./16.06. FLVW-Meisterschaften II und III in Gladbeck
Samstag, 15.06. Die Nacht von Borgholzhausen
Freitag, 21.06. Oesterweger Feuerwehr-Lauf
Samstag, 22.06. FLVW-Senioren-Meisterschaften in Reken
Sonntag, 23.06. **Staffel-Marathon der LG Burg Wiedenbrück in Rheda**

Juli

- Fr-So 05.-07.07. DM Jugend U18/ U23 in Mönchengladbach

Vormerken für die 2. Jahreshälfte:

04. August FLVW Halbmarathon Meisterschaft in Nordkirchen
10. August FLVW 5-km-Straßenlaufmeisterschaften in Dülmen
06. September **Bahnmeeting im Ravensberger Stadion**
14. September FLVW Meisterschaften U14
12. Oktober FLVW 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Coesfeld
10. November FLVW Cross-Meisterschaften in Schloss Neuhaus
24. November Cross-DM in Riesenbeck



PRÄSENTIERT VON

LAUFEN
MACHT
GLÜCKLICH

SYNGAP
ELTERNHILFE
FÜR Seltene Krankheiten

LAUF MIT UNS FÜR BETROFFENE VON SELTENEN ERKRANKUNGEN

26. FEBRUAR BIS 3. MÄRZ 2024

JETZT ANMELDEN UND MITLAUFEN:
WWW.RAREDISEASESRUN.NET



LAUF FÜR SELTENE KRANKHEITEN UND UNTERSTÜTZE 22 ORGANISATIONEN!

Mit deiner Anmeldung tust du nicht nur dir selbst Gutes und motivierst dich zum Laufen, du unterstützt gleichzeitig mit deiner Spende 22 verschiedene Organisationen, die sich im Kampf gegen seltene Krankheiten befinden.

5P
minus
SYNDROM e.V.

Angelman e.V.

GIL3

STAR 5

CRPSNetzwerk

ORAVET

DSCM

Dup15q

Hand in Hand

Hand in Hand

zebra kinder

Lupus

MFSH

SSADH-Defekt

SSADH-Defekt

SSADH-Defekt

SSADH-Defekt

SSADH-Defekt

SSADH-Defekt

SSADH-Defekt

SSADH-Defekt

SSADH-Defekt

SSADH-Defekt

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 Frühjahrsläufe

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.de 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 verlorengegangene 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**
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Weistf. 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

Jahreshauptversammlung

12.04.2024

Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 12. April 2024

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

Fusion

Genehmigung der Tagesordnung

Veranstaltungen

Ehrungen

Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Bericht des Vorstandes

Aussprache/Verschiedenes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

9RUVWDQGVZDKOHQ



Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 20. März 2024 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.



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

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

am Sonntag, 17.März 2024

in der Sporthalle an der PAB-Gesamtschule, Borgholzhausen.



Klasseneinteilung und Disziplinen:

	U10 (Jg. 2015 und jünger)	U12 (2013/2014)
Sprint & Hürden	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)
Sprung	Sprung-Staffel (5 min)	Sprung-Staffel (6 min)
Wurf	Wurf-Staffel (5 min)	Wurf-Staffel (6 min)
Ausdauer	6 min Verfolgungs-Staffel **	8 min Verfolgungs-Staffel **

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

Beim „Sechstage-Rennen“ laufen die Teams um das große Basketball-Feld; nacheinander U10 und U12 mit bis zu 6 Teams zugleich.

****** falls der Zeitplan es erfordert, können die Verfolgungsstaffeln ggf. verkürzt werden

(mind. 3-4 min)

Zeitplan bzw. Abfolge der Disziplinen

Zeitplan bzw. Abfol-	U10	U12
09.30 Uhr	Hindernis-Sprint	Sprung-Staffel
09.45 Uhr	Sprung-Staffel	Wurf-Staffel
10.00 Uhr	Wurf-Staffel	Hindernis-Sprint
<i>Pause von ca. 10.15 bis 10.45 Uhr (Umbau)</i>		
10.45 Uhr	Sechs-Tage-Rennen (6min) (Verfolgungsstaffel)	
11.00 Uhr		Sechs-Tage-Rennen (8min) (Verfolgungsstaffel)
11.15 Uhr	Siegerehrung	

Aufwärmen ab 09.00 Uhr möglich, WK-Beginn 09.30 Uhr; Ende 11.30 Uhr

Meldungen: Team-Anmeldungen bis zum **12.März 2024** per Mail an antje@sspin.de.

Die endgültige Teambesetzung bitte vor Wettkampfbeginn abgeben, damit die Urkunden richtig ausgestellt werden können.

Startgebühr: Pro Team 15,00 € (Barzahlung vor Ort).



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



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



Wir stellen vor!

Silvia Berlanda (17 Jahre)

Seit September hat sich die 17jährige Silvia Berlanda der Trainingsgruppe von Igor Rebkaló angeschlossen. Sie stammt aus Telve Valsurgana in der nord-italienischen Provinz Trentino (Trient) und besucht nun für ein Schuljahr als Austauschschülerin das Kreisgymnasium in Halle. Dort lebt sie in einer Gastfamilie. In ihrer Heimat besucht sie ein wissenschaftliches Gymnasium, Institut Alcide De Gasperi, in Borgo Valsugana.

„Laufen ist für mich eine Weise, um mich vom Lernen abzulassen“, sagt Silvia, die auch während ihres Deutschland-Aufenthaltes ihr Hobby Leichtathletik weiter betreiben möchte. Sie informierte sich im Internet und bei Klassenkameraden und landete so beim LC Solbad Ravensberg in der Jugendgruppe. Dort sind einige KGH-Schüler*innen dabei und schnell war auch eine Mitfahrgelegenheit zum Training von Halle nach Borgholzhausen organisiert.

Silvia läuft 4 bis 5 mal in der Woche (wenn das Wetter nicht zu schlecht ist) und kommt wenn eben möglich 2 bis 3 mal zum Gruppentraining nach Borgholzhausen. Der regnerische November war nicht so nach ihrem Geschmack, läuft sie doch lieber bei wärmeren Temperaturen. Am liebsten läuft die 17jährige in der Natur. So gehörten zu ihrem Wettkampfprogramm in Italien etliche Crossläufe, aber auch Berg- und Straßenläufe sowie Bahnrennen. Dort stehen ihre Bestzeiten bei 2:33,49 Minuten über 800 Meter und 5:16,24 Minuten über 1500 Meter.

Damit passt Silvia gut in unsere Trainingsgruppe (**Rebecca Bartling** und **Henriette Wacker** haben ähnliche Bestzeiten) und verstärkt in der Saison 2024 das WJU20-Team um **Julia Speckmann** und **Sarah Strothmann** beim Cross und anderen Laufstrecken. Eine „Lieblingsstrecke“ hat Silvia Berlanda nicht, aber: „Ich laufe gerne mehr Kilometer, weil ich da nicht so schnell sein muss.“ Die 10 Kilometer reizen sie – und da sie gerne auf hügeligen bzw. bergigen Strecken läuft und warme Temperaturen mag, dürfte die „Nacht von Borgholzhausen“ am 3. Samstag im Juni schon mal dick im Kalender angestrichen werden. Auch beim Weihnachts-Cross und Luisenturmlauf wird die LC-Jugend vertreten sein.

Als bisher schönste Wettkampferlebnisse führt sie neben den „Nationalen 10 km“ vor allem Berg- und Landschaftsläufe an, aber auch ein Hindernisrennen hat sie schon bestritten. Die LC-Jugendgruppe wird sie in der Wintersaison zu einigen Hallen-Wettkämpfen und Crossläufen mitnehmen und ihr die schönen Trainingsstrecken rund um Borgholzhausen zeigen.

„Im Sommer fahre ich gern mit meinem Rad, gehe Klettersteige und im Winter fahre ich gern mit meiner Familie Ski-Langlaufen“, nennt die 17jährige weitere sportliche Hobbys.



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Guter Start in die Hallensaison: Till Heienbrok macht große Sprünge

v. Antje Strothmann

Nachdem die Saison 2023 für den inzwischen 15jährigen Wertheraner Till Heienbrok nicht frei von Rückschlägen war, ist er schon im Dezember 2023 verheißungsvoll in die Hallensaison gestartet. In Horn-Bad Meinberg überquerte er doch noch im Jahr 2023 die vier-Meter-Marke, steigerte seine persönliche Bestleistung sogar auf 4,11 Meter.

Zu Beginn des Jahres 2024 knüpfte er beim Hochsprung-Meeting in Clarholz da an, wo er 2023 zunächst Bestleistung gesprungen war und sich dann bei der nächsten Höhe einen Fussbruch zuzog. Auch diesmal überquerte der in die neue Altersklasse MJU18 aufgerückte Till 1,76 Meter, blieb nun aber verletzungsfrei.

Beim 1. Teil der FLVW-Hallenmeisterschaften in Dortmund stand seine Paradedisziplin, Stabhochsprung für seine Altersklasse auf dem Programm. Nachdem er seine Anfangshöhe 3,80 Meter gemeistert hatte, ließ Till die nächste Höhe (3,90 Meter) aus, scheiterte dann allerdings dreimal an den 4,00 Metern, die er im 1. Versuch eigentlich schon überquerte hatte und die Latte dann doch noch fiel. Damit wurde Till Heienbrok Vizemeister.

Eine Woche später trat Till gegen die älteren Konkurrenten in der MJU20 ebenfalls in Dortmund beim 2. Teil der FLVW-Hallenmeisterschaften an. Und wieder wurde er am Ende Vizemeister. Diesmal allerdings mit übersprungenen 4,10 Metern hinter einem 3 Jahre älteren Konkurrenten. Zuvor hatte der vielseitige Gymnast bereits die 60 Meter Hürden bestritten (5. Platz in 9,24 Sekunden) und das Weitsprung-Finale. Mit seiner Weite von 5,80 Metern lag er als Siebter nur sechs Zentimeter hinter Platz 3 und 15 Zentimeter vom Vize-Rang entfernt.

Am Sonntag, beim 3. Teil der FLVW Meisterschaften kam Till nicht an die Leistung vom Clarholzer Hochsprung-Meeting heran. Nach übersprungenen 1,65 Metern (7. Platz) war Schluss. Die 1,70 Meter waren an diesem Tag nicht drin.

Am Start war in Dortmund auch eine 3x 800 Meter Staffel (WJU20) vom LC Solbad Ravensberg. Rebecca Bartling, Henrieke Wacker und Julia Speckmann gingen hier an den Start. Nach einem guten Rennen von Startläuferin Rebecca Bartling gab es einige Schrecksekunden beim ersten Wechsel als der Stab zu Boden fiel. Nach kurzem Zögern hob Henrieke Wacker den Staffelstab auf und setzte das Rennen fort. Als Schlussläuferin kam Julia Speckmann, die das Team vom SuS Stadtlohn auf Distanz hielt, nach 8:13,65 Minuten ins Ziel und sicherte dem LC Solbad Ravensberg einen FLVW-Hallenmeister-Titel in der WJU20.



(Foto: Archiv)

	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 17.30 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 17:00 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

Der Deutschlehrer trägt vor: "Ich laufe, du läufst, er läuft...Pia, kannst du mir sagen, was das zu bedeuten hat?"

– "Tja, ich würde sagen...alle sind weg!"

Ein junges Paar geht im Park spazieren.

Sie: "Schatz, wie schön die Vögel heute zwitschern!"

Er: "Das sind die Pulsuhren der Joger!"

Beginn den Tag mit **Sport**

Lass den Kaffee **laufen**.

"Wie hast du denn soviel abgenommen?"

"**Laufschuhe** für 250 € gekauft."

"Und jetzt gehst du so oft laufen?!"

Nein, aber ich hab kein Geld mehr fürs Essen."

Sag mal was läufst du denn so beim Stundenlauf?

Beim letzten mal waren es genau 60 Minuten.

Stoßen zwei blinde **Läufer** zusammen.

Sagt der eine: "Siehste, das hab ich vorhergesehen"



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

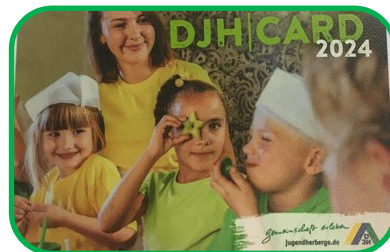
Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0



Handgemachte Qualität seit 1770.



Bei der Urlaubsplanung nicht vergessen. Der LC Solbad verfügt über zwei Mitgliedskarten. Reservierungen nehme ich gerne telefonisch oder per Mail entgegen.



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

Der 19. Lauf- Kurs des LC Solbad Ravensberg
für Anfänger und Wieder-Einsteiger
beginnt am **03. April**
unter dem Motto
„Laufend gesund bleiben“



- Zeit:** jeden Mittwoch 18:30 Uhr und Freitag 17:30 Uhr
vom 03. April bis 14. Juni
- Treffpunkt:** Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
- Laufbetreuer:** Martina, Birgit, Tabea, Ilona, Franz, Carsten, Daniel, Thomas, Carsten
- Leistung:** Fundiertes Ausdauertraining über 11 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
- Kursgebühr:** 40,00 € (Für Mitglieder frei)
Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto Volksbank Halle.
IBAN: DE79480620510231558302/GENODEM1HLW/Stichwort: Laufkurs
Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet
- Anmeldung:** unter www.lcsolbad.de
- Info:** Sie haben noch Fragen? Büro 05425 /7135 oder Carsten Völz 0160 / 93827522

Nach Ende des Kurses ist noch lange nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und werden weiterhin fachmännisch betreut. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 28.10.2024) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 25,00 €uro an

Mittelstreckentag der Schulen

v. Antje Strothmann

Ein Dutzend junger Läufer*innen aus unseren Nachwuchsgruppen nutzte beim „Mittelstreckentag der Schulen“ in der Bielefelder Seidenstickerhalle eine erste Startgelegenheit in der Hallensaison. Die Veranstaltung bildet den Auftakt zum „Volksbanken Schüler Cup“, zu dem noch ein Bahnrennen in Brackwede und der Sommer- Crosslauf in Ummeln zählen.

Gleich zu Beginn gingen unsere jüngsten Läuferinnen vom Jahrgang 2016 über 2 Hallenrunden (400 Meter) engagiert ins Rennen. Tessa Sandmann und Lenia Lickschat liefen im dritten von drei Zeitläufen ihres Jahrgangs von Beginn an vorne mit. Tessa kam nach 93,70 sec als Erste ins Ziel, Lenia wurde in diesem Lauf Dritte in 99,68 Sekunden. In der Gesamtabrechnung landeten die beiden dabei auf den Plätzen 3 und 5 der W08.



Für die Jahrgänge 2014 und älter standen 800 Meter auf dem Programm: In der W10 bestritt Qamar Chaabani ihren ersten Laufwettkampf und wurde in 3:44,02 Minuten Sechste in ihrem Jahrgang. Bei den Jungen M12 teilte sich Felix Ahlemeyer die Kräfte gut ein und spurtete am Ende noch auf den 2. Platz in starken 3:01,20 Minuten. Debütant Ben Ostkämper lief als Neunter 3:26,51 Minuten. In der M13 war ein LC-Trio vertreten: in 3:19,98 Minuten wurde Christoph Ullrich Achter, Raphael Henke (10. In 3:52,56) blieb erstmals unter 4 Minuten und auch Marvin Kombrink (11. In 4:15,26) lief eine persönliche Bestzeit.

Die Zwillinge Sara und Yasemin Chaabani blieben in der stark besetzten Klasse W13 deutlich unter der drei-Minuten-Grenze und kamen in 2:56,50 bzw. 2:56,98 Minuten auf die Plätze 5 und 6. In der W14 konnte sich Nele Kirchhoff mit 3:01,43 Minuten über den ersten Platz freuen. Erster seines Jahrgangs wurde auch Fabio Mende (M15) in 2:29,69 Minuten, der nach zunächst deutlicher Führung auf den letzten Metern noch den Schlussangriff des späteren Zweiten abwehren konnte. Nach muskulären Problemen und dadurch bedingt nicht optimaler Vorbereitung zog Fabio den Start in der Seidenstickerhalle dem Einsatz zwei Tage später bei den westfälischen Hallenmeisterschaften in Dortmund vor.

Für die FLVW-Hallenmeisterschaften hatten sich in der Altersklasse WJU18 Henrieke Wacker und Rebecca Bartling sowie in der MJU20 Lukas Bartling über 800 Meter qualifiziert. Für Rebecca sprang mit 2:40 Minuten eine Hallenbestzeit heraus, Henrieke lief 2:43 Minuten. Auch Lukas lief mit 2:13,30 Minuten im Bereich seiner Hallenbestzeit, möchte aber spätestens im Freien die 2:10-Minuten unterbieten.

Beim Stabhochsprung kam der in die MJU18 aufgerückte 15jährige Till Heienbrok mit 3,80 Metern auf den 2. Platz. Nachdem er im Dezember in Horn-Bad Meinberg mit 4,11 Metern eine neue Bestleistung erzielt hatte, scheiterte Till diesmal dreimal an den 4-Metern. Sein großer Bruder, Aaron Thieß (LG Bünde-Löhne) wurde bei den Männern Dritter mit übersprungenen 4,30 Metern.



Schnelle Rentnerin Achtfache Oma (70) läuft für Borgholzhausener Club fantastische Zeiten

Marianne Niemann ist 70 Jahre alt und hat einige gesundheitliche Rückschläge hinter sich. Was sie trotz fortgeschrittenen Alters so erfolgreich macht.



In der ostwestfälischen Langstreckenszene ist Marianne Niemann eine feste Größe. Bis heute lässt sie die meisten jüngeren Frauen regelmäßig hinter sich. © Gunnar Feicht

Borgholzhausen/Bielefeld. Anfang Oktober ist Marianne Niemann 70 geworden. Andere Frauen ihres Alters tanken beim gemächlichen Spaziergang frische Luft. Oder auf einer Runde mit dem E-Bike. Die Sportlerin vom LC Solbad Ravensberg läuft Marathon. Drei Wochen nach ihrem runden Geburtstag schaffte sie in Frankfurt die 42,195 Kilometer in 4:14:01 Stunden – trotz Windböen und Dauerregen auf der zweiten Hälfte mit einem Durchschnittstempo von sechs Minuten pro Kilometer.

Dass sie damit am Jahresende Platz eins der deutschen Bestenliste in ihrer Altersklasse W 70 belegte – und zwar mit deutlichem Vorsprung –, überraschte Marianne Niemann selbst am meisten. Denn ihre Trainingspensum mit täglichem Frühschwimmen, mit drei bis vier Laufeinheiten pro Woche und möglichst vielen Kilometern auf dem Rad ist für die Mutter von fünf Kindern und Oma von acht Enkeln seit Jahren eine Selbstverständlichkeit.

„Ich bin ein Bewegungsmensch. Ich kann nicht tagelang zu Hause rumhocken“, sagt die Bielefelderin, die vor Jahren als Inlineskaterin dem LC Solbad beitrug und dem Verein seitdem die Treue hält. Ihr Bewegungsdrang hatte ihr schon als Schülerin gute Sportnoten beschert, aber der Kontakt zum Vereinssport kam damals nicht zustande. Später stand die Familie im Vordergrund. Erst mit Anfang 40 fand sie mit ihrem Mann über einen Anfänger-Laufkurs beim PSV Bielefeld zum Ausdauersport. „Ich habe erkannt, wie schön es für mich ist, bei Wind und Wetter in Bewegung zu sein. Von dem guten Gefühl, bei schlechter Witterung sein Pensum geschafft zu haben, profitiert man auch insgesamt“, blickt Niemann zurück.

Seit Jahren eine feste Größe beim Hermannslauf

Ihre Sport-Geschichte erstreckt sich im Lauf der Jahre auch auf starke Leistungen im Inlineskating – dort wurde sie 2013 deutsche W 60-Meisterin im Marathon – und Triathlon. In dem Jahr, als sie 60 wurde, blieb sie mit Bestzeit (2:29:23) beim Hermannslauf unter den begehrten Zweieinhalb-Stunden-Marke. Ein Jahr zuvor war sie in Essen mit 3:21:02 Marathon-Bestzeit gerannt.

Die Motivation, den inneren Schweinehund zu überwinden, lässt Marianne Niemann bis heute, fast 30 Jahre nach den Anfängen nicht los. Im vergangenen Jahr hat sie beim „Hermann“ in 3:02:55 Stunden die W 70-Wertung gewonnen – ihr zehnter Altersklassensieg in Folge bei der 31,1 Kilometer langen Bergprüfung. In der ostwestfälischen Langstreckenszene ist Marianne Niemann eine feste Größe, lässt regelmäßig weiterhin die meisten jüngeren Frauen hinter sich.



Marianne Niemann (r.) trat dem LC Solbad ursprünglich mal als Inlineskaterin bei - mittlerweile ist sie passionierte Läuferin. (© Gunnar Feicht)

„Viele sagen: Deine Altersklasse gewinnst du sowieso, dann kannst du den Lauf ja genießen“, berichtet Marianne Niemann. Aber als Wettkämpferin durch und durch misst sie sich nicht nur an der Platzierung: „Den Genuss habe ich, wenn ich im Ziel auf die Zeit schaue und sagen kann: Wow, das hat geklappt, das hatte ich mir vorgenommen.“

Cooler Tattoo auf dem Knöchel

Damit das gelingt, kann die Vorbereitung nicht nur aus lockeren Joggingläufen bestehen. „Beim TSVE Bielefeld habe ich gelernt, wie man strukturiert trainiert“, erinnert sich Marianne Niemann. So verbesserte sie sich beim „Hermann“ 2002 gleich auf eine Zeit deutlich unter der Drei-Stunden-Marke. Die Erkenntnis: „Wenn ich das Erlebnis, das ich im Ziel haben möchte, erreichen will, muss ich diszipliniert sein und mich im Training auch quälen.“

Mit dieser Zähigkeit hat die 70-Jährige schwere Rückschläge überstanden. Zum Beispiel bei dem einzigen ihrer mehr als 20 Hermannsläufe, den sie nicht beenden konnte: „Da hat es auf dem Ehberg im Knie geknackt, und ich bin gewissermaßen statt im Ziel im Operationssaal gelandet“, erinnert sich Marianne Niemann. Während ihres Lieblingslaufs, dessen Profil sie sogar seit einigen Jahren als Tattoo auf dem Knöchel trägt, erlitt sie einen Meniskusriss.

Nach einem Fahrradunfall mit mehreren Brüchen im Schulterbereich kämpfte sie sich ebenfalls zurück – ähnlich wie 2021, als sie nach einer Not-Operation im Frühjahr im Herbst mit ihrer Amsterdamer Marathon-Zeit von 4:01:04 Stunden wieder an die Spitze der nationalen W 65-Bestenliste lief. Damals staunten die Ärzte und kamen zu dem Schluss: „Wenn Sie nicht so sportlich aktiv wären, hätten Sie diesen Rückschlag nie so verkraftet.“

Auch mit 70 noch vor jedem Lauf nervös

Ein Beleg dafür, dass intensive Bewegung buchstäblich zum Lebenselixier werden kann. Und Bestätigung dafür, dass Marianne Niemann auf dem richtigen Weg ist. Auch wenn sie mit ihrer selbstkritischen Einstellung viele in der Läuferzene verblüfft: „Das versteht kein Mensch, aber schon 14 Tage vor einem Wettkampf bin ich meistens total nervös. Erst wenn ich am Start stehe, ist alles gut.“

**ICH STELLE MICH VOR...Tilo Zurmühlen**

Alter: 10 Jahre

Wohnort: Borgholzhausen/Barnhausen

Schule: Violenbachschule Nord und ab Sommer gehe ich zum EGW

Mitglied im LC Solbad Ravensberg seit 2021

Was magst du am Sport so gern und was hat dich zur Leichtathletik gebracht?

Als „Vereinskind“ vom TuS Ravensberg Borgholzhausen bin ich schon in der Turnhalle in den Turngruppen bei meiner Mama und Oma „groß geworden“ und wollte auch nach dem Kinderturnen weiter mit anderen Kindern Sport machen. Da bot sich das Leichtathletik-Training vom LC Solbad Ravensberg an. Dies findet draußen und in der Turn- oder Sporthalle statt und ist immer sehr abwechslungsreich. Es wird gespielt, Ausdauer- Kraft- und Beweglichkeit trainiert und natürlich auch viel Tempo gemacht!

Meine ersten Trainingseinheiten im LC Solbad Ravensberg starteten im Mai 2021 bei Werner und Tobi, und seit Januar 2022 werde ich im Donnerstags- und Freitagstraining von Antje „auf Trab“ gehalten.

Was magst du besonders an deiner Gruppe und an der Sportart Leichtathletik?

In den letzten 3 Jahren hat sich mit ein paar Kindern eine tolle Gruppe gebildet. Wir verstehen uns gut, haben immer viel Spaß bei Antjes tollem Training und fahren teilweise auch zusammen auf Wettkämpfe. Von den Disziplinen mag ich besonders gern die Sprintstrecke und den Weitsprung. Beim Sprinten durfte ich letztes Jahr sogar beim Kreisvergleichswettkampf starten.

Was waren deine Highlights in deiner LC Solbad Zeit?

Die großen Highlights waren im letzten Sommer der Staffelmarchathon in Rheda und im Dezember letzten Jahres das Leichtathletik-Erlebniswochenende im Sportzentrum Kaiserau. Ein jährliches Highlight ist seit meiner Kindergartenzeit natürlich die Nacht von Borgholzhausen, bei der man von vielen Freunden und Zuschauern bis ins Ziel angefeuert wird.

Was hast du dir für das Jahr 2024 sportlich vorgenommen?

Ich möchte weiterhin mit viel Spaß trainieren, meine Zeiten und Weiten verbessern und meine Laufstrecken verlängern, so dass ich hoffentlich demnächst auch an längeren Läufen und an einem Crosslauf teilnehmen kann. Zudem möchte ich meine Zeit bei der Nacht von Borgholzhausen am 15. Juni beim Schülerlauf über 1,6 km unterbieten und wieder vorne mit dabei sein.

Hast du noch andere Hobbies?

Bewegung und Sport -am liebsten draußen-, gehören für mich zum Tag dazu, und daher haben viele meiner Hobbies mit Bewegung zu tun. Das sind z.B. das Reiten, Rettungsschwimmen, Bogenschießen, Fahrrad- und Inlinerfahren. Im Sommer- und Winterurlaub sind meine Eltern und ich gern in den Bergen, und wenn ich zuhause bin, koche und lese ich gern, baue Lego und spiele Flöte und Klavier.

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 herzhaftes 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



Natürlich-
GLASklarer
Genuss!

Graf Metternich

QUELLEN

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





Die Gesundheitskasse.



Gesundheit #vorbessern

Auch die Abwehrkräfte

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

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-vorbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

SEIT 1925



QUALITÄT AUS TRADITION



Mehr Infos unter glocken-beune.de



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