

# Leichtathletik- Newsletter

...immer auf dem Laufenden!



- \* Geburtstagsliste
- \* Termine
- \* Eventankündigungen

- \* Trainingsplan
- \* Persönliche Ecke
- \* Reiseangebote



# Ansprechpartner in der Abteilung Leichtathletik & Triathlon

Abteilungsleiter

Jens Meyer 016097544009

Stellv. Abteilungsleiter

Jens.meyer@rsv-borgholzhausen.de

LA-Geschäftsstelle Freistr.3

Carsten Haßpecker 01737998788

Sabine Lünstroth 05425/7135

(Ansprechpartnerin für alle Laufveranstaltungen)

Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de

Lauf-Treff

Carsten Voelz / 016093827522

Bahntraining (Erwachsene())

Franz Dammann - Kölsch / 01709036394 / Nicole Jahnke

Seniorenwartin

Martina Kölsch / 01604426767

Sport- und Jugendwartin

Antje Strothmann / 015775882693

Antje.strothmann@rsv-borgholzhausen.de

Festausschuss

Birgit Vogt & Team / 01639212623

Materialwart

Thorsten Warning / 015122792624

Triathlon

Hubert Kaiser / 015114292361

Sportabzeichen

Wilhelm Habighorst / 015127619558

Internet-Auftritt

Nicole Jahnke / 01722850270

Social Media / Instagram

Gina Ewert / 016099076277



*Wir freuen uns über jede Unterstützung und neue Ideen. Sprecht uns gerne an!*



Apromos, Unterstützung! Am 14.12.25 richten wir wieder den beliebten Weihnachtscross aus.

Wer hilft mit beim Eintüten? Freitag, 12.12. ab 16:00 Uhr in der PAB

Startkartenausgabe am 14.12. ab 9:15 - 10:45 Uhr. Freundlich zuge dachte Helferangebote bitte an Martina Kölsch 01604426767.

Hubert möchte auch nicht gerne alleine im Wald stehen und nimmt gerne Helferangebote für Streckenposten entgegen 015114292361.

Wer möchte glücklichen Läufern nicht das Wasser, aber den Tee reichen? Ansprechpartner hier ist Jens Meyer 016097544009.

Birgit Vogt freut sich auf viele köstliche Torten, heiße Suppe und duftenden Kaffee – und auf liebe Menschen, die mithelfen, all das unter die Leute zu bringen. Ob beim Verkaufen, Backen oder einfach mit einem Lächeln: Jede helfende Hand ist willkommen! 01639212623





Allgemein

## WINTER-FITNESSKURS AB 27.10.2025

GLÜHENDE MUSKELN - STATT  
GLÜHWEIN

**WEITERLESEN** →

Mit einem Klick öffnet sich die Tür zu allem, was ihr wissen wollt – ob News, Fakten, Tipps oder sportliche Ideen.



Ihr habt Berichte, Fotos, Neuigkeiten.....hier ist die richtige Ansprechpartnerin!



nicole.jahnke82@gmail.com

**NICOLE JAHNKE**

Öffentlichkeitsarbeit & Social Media · Leichtathletik

Leichtathletik

## PIUMER SPORTABZEICHEN-CAMP 2025 – SPORT TRIFFT ENTDECKER

Wochenende voller Energie,  
Motivation und Gemeinschaft:...

**WEITERLESEN** →

# TRAININGSZEITEN

Hier findest du alle Infos zu unseren  
Trainingsgruppen.





## 27. Gerolsteiner Helgoland Marathon NEUE LAUFREISE HELGOLAND

07. Mai bis 10. Mai 2026  
Das besondere Erlebnis

Sightseeing im Laufschrift. Bunte Buden, Meer, Wind, Möwen und sehr viel Natur, soweit die Füße Euch tragen.

Beim Helgoland-Marathon handelt es sich um den einzigen Hochseemarathon der Welt, findet er doch auf einer bekannten Nordseeinsel statt. Verschiedene Laufdistanzen, darunter den klassischen Marathon, einen 10-Meilen-Lauf sowie einen Mini-Marathon über 5 km. Die Veranstaltung zeichnet sich durch ihre einzigartige Insellage aus, die Läufern eine besondere Atmosphäre und landschaftlich reizvolle Strecken bietet. Die Veranstaltung zieht sowohl erfahrene Läufer als auch Hobbyläufer an und bietet eine sportliche Herausforderung in maritimer Umgebung.

Laufwettbewerbe: Marathon, 10 Meilen-Lauf und Mini-Marathon 5 km

Leistungen: Wir wohnen im Strandhotel Helgoland, mit 4 Sterne bewertet. 3 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer mit Frühstück, Kurtaxe und Bahnfahrt ab Bielefeld Hbf oder Münster Hbf nach Cuxhaven und mit dem Katamaran nach Helgoland und zurück.

Der Reisepreis: ½ Doppelzimmer: 535,- €, Einzelzimmer: 595,- €

Weitere Auskünfte zu dieser Laufreise erteilen die Reiseleiter vom

LC Solbad Ravensberg/RSV Borgholzhausen:

Hans-Dieter Wierum: [dieterwierum@t-online.de](mailto:dieterwierum@t-online.de) oder 0171-1759703

Bernd Lüdemann: [Bernd-luedemann@t-online.de](mailto:Bernd-luedemann@t-online.de) oder 0177-8164016



# Herzlichen Glückwunsch!

03.10.	Volker	Atzler	
04.10.	Uwe	Löffeld	
04.10.	Sarah	Knapp	
06.10.	Inge	Schürmann	
06.10.	Marco	Lueckebergfeld	
07.10.	Marianne	Niemann	
08.10.	Lars	Flaschel-Steiniger	
10.10.	Jens	Meyer	
10.10.	Katharina	Kurzwig	
12.10.	Raphael	Henke	
15.10.	Rudi	Ahnen	
15.10.	Heike	Hengstenberg	
15.10.	Finja	Steiniger	20 Jahre
16.10.	Malin	Bruhns	
16.10.	Sabine	Lünstroth	
18.10.	Elke	Husstegge	
18.10.	Rudolf	Voss	
19.10.	Julia	Speckmann	
19.10.	Lina	Speckmann	
19.10.	Andrea	Kampmann	
20.10.	Carsten	Völz	65 Jahre
21.10.	Anke	Atzler	
21.10.	Elisabeth	Jacob tor Weißen	
22.10.	Thomas	Knapp	
23.10.	Paul	Gerling	
23.10.	Linnea	Haschke	
24.10.	Felix	Ahlemeyer	
25.10.	Isabel	Dickob	
29.10.	Joerg	Wischmeier	
30.10.	Ansgar	Steinnoekel	

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

[Sabine.luenstroth@rsv-Borgholzhausen.de](mailto:Sabine.luenstroth@rsv-Borgholzhausen.de)

# Einladung

zur

# Ausbildung

Termin: 31.01.2026 bis 01.02.2026  
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr



## Ziele

Einsatz als Lauf-BetreuerInnen in TREFFs nach Anleitung

## Zielgruppen

Interessierte Sportler\*innen, Betreuer\*innen in Lauf-TREFFs, Übungsleiter\*innen

## Voraussetzungen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

## Inhalte

Allgemeine Grundlagen: Zielgruppen, Lauftechnik, Ausrüstung, Tipps für einen einfachen Start, trainingswissenschaftliche Grundlagen,

Betreuung von Laufgruppen im TREFF, Entwicklungswege und Perspektiven

## Methode

Wissenscheck (15 LE)

## Hinweis

Lehrgangsheft, Zertifikat, Imbiss und Kaltgetränke im Lehrgangspreis enthalten, Basic gleichzusetzen mit Basic 1

## Veranstaltungsort

Turnerbund Geschäftsstelle

Wettringer Str. 6-10

48565 Steinfurt

## Ansprechpartner

Haben wir euer Interesse geweckt?

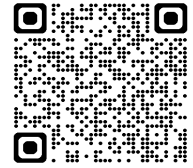
Super, dann bitte eine Mail an Sabine schicken.

[Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de](mailto:Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de)

Die Kosten werden vom Verein getragen!



*Einer für Alle.*



## Trainingszeiten im Winter für das Gruppentraining Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik- Abteilung (Winterplan) 2025/26	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Beginnt nach den Herbstferien: Freitag 15 bis 16.15 Uhr in der Turnhalle Nord	Linnea Haschke & Werner Ahlemeyer (176 16467317)
Schüler*innen U14/ U12/U10	Beginnt nach den Herbstferien: Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr – Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle Nord	Antje Strothmann (Do & Fr) (015775882693)
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 (Hallentraining beginnt nach den Herbstferien)	Igor Rebkaló (0176 47639437)
Erwachsene Bahn- training	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch (0170 9036394) Nicole Jahnke (0172/2850270)
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion Freitag ab 17.30 Uhr ab Stadion „Sonntagsrunde“ 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Halle/ Werther/ siehe <a href="https://rsv-borgholzhausen.de">RSV Borgholzhausen e.V.</a> <a href="https://rsv-borgholzhausen.de">https://rsv-borgholzhausen.de</a>	Carsten Völz & Team (016093827522)
Walking-Treff	Dienstag ab 9:30 Uhr Treffpunkt Stadion <b>Mittwoch 19:00 Uhr ohne Begleitung</b>	
Sportabzeichen (für die ganze Familie)	Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion von April bis Mitte Oktober	Wilhelm Habighorst 05428/929680 wilhelmhabighorst@t-online.de

### Auskünfte:

RSV-Vorsitzende: Antje Strothmann [antje.strothmann@rsv-borgholzhausen.de](mailto:antje.strothmann@rsv-borgholzhausen.de) 015775882693 Geschäftsstelle: Leichtathletik, Freistraße 3,  
33289 Borgholzhausen [sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de](mailto:sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de) . Homepage: <https://rsv-borgholzhausen.de>





Abschied nehmen mussten wir von:

Elfriede Hirschfeld \* 12.07.1935 † 23.05.2025

Manfred Bensiek \* 15.09.1941 † 15.08.2025

Reiner Stodiek \* 17:08.1958 † 31.08.2025







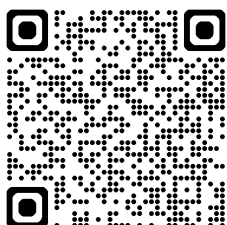
# Bewegte Winterzeit



Unter dem Motto „  
„Glühende Muskeln statt Glühwein „  
bietet die Leichtathletikabteilung auch in  
diesem Jahr wieder einen Winter-Workout an.

Durch gezielte Übungen werden die Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und die Koordination verbessert.

Kursort:	Neues Bürgerhaus, Borgholzhausen
Kursdauer:	Oktober bis März
Kursbeginn:	27. Oktober
Uhrzeit:	Jeden Montag von 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr:	Mitglieder: 15€/Nichtmitglieder: 45€
Kursleitung:	Anne Albersmann/0151-41250337
Anmeldung:	<a href="https://form.jotform.com/Ravensberger/anmeldung-zum-">https://form.jotform.com/Ravensberger/ anmeldung-zum-</a>



RSV Borgholzhausen  
*Einer für Alle.*

# Weihnachtscrosslauf

14.12.25



Start:

11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion



Start und Zielgelände befinden sich im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Parkmöglichkeiten sind dort ausreichend vorhanden. Borgholzhausen liegt zwischen Bielefeld und Osnabrück und ist über die A 33, B 68

Das Wettkampfbüro und die Startkartenausgabe befinden sich im Forum der Gesamtschule. Dort findet nach dem Lauf auch die Siegerehrung statt. Umkleiden und Duschen sind in der großen Turnhalle und im Stadion.

Beim 16 km Lauf handelt es sich um eine Rundstrecke rund um Borgholzhausen, z.T. bergiges Gelände. Die Strecke hat Crosscharakter: Beginn und Ende der Strecke jedoch auf Straßengrund, daher ist das Tragen von Spikes nicht möglich.

10 km: Auf vielfachen Wunsch haben wir für Einsteiger, die sich die lange Strecke von 16 km noch nicht zutrauen, eine Startmöglichkeit über 10 km geschaffen (1 Bergrunde) 5 km Lauf besonders für Anfänger und Schüler geeignet.

7,5 km Nordic Walking Strecke führt über den Barenberg und ist zum Teil bergig.

**Startzeiten:** 16 km/**11:00 Uhr** 10/5km/**11:15 Uhr** Walking **11:20 Uhr**

### Meldungen:

Wettbewerbe:	Anmeldung bis: 09.11.2025	Meldeschluss: 09.12. 2025	Nachmeldung am 14.12. 2025
16 km Männer - Frauen	14,00 €	16,00 €	18,00 €
10 km Männer-Frauen	13,00 €	14,00 €	16,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	5,00 €	5,00 €	7,00 €
5 km Jugend – Schüler	5,00 €	5,00 €	7,00 €
5 km Jedermannlauf	10,00 €	11,00 €	12,00 €
7,5 km Nordic - Walking	10,00 €	11,00 €	12,00 €

Die Zeitnahme erfolgt mit Einmal-Transpondern hinter der Start-Nr.

**Auszeichnungen:** Weihnachtspresent für alle, Gesamtsieger/in Sachpreise. Die ersten jeder Altersklasse erhalten eine Urkunde

**Ergebnisse und Urkundendruck** im Internet unter: <https://tjinet.de/Ergebnisse>

**Sonstiges:** Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen.

**Männer HK und AK bis M80, Frauen HK und AK bis W80, weibliche und männliche Jugend U16 und älter.**

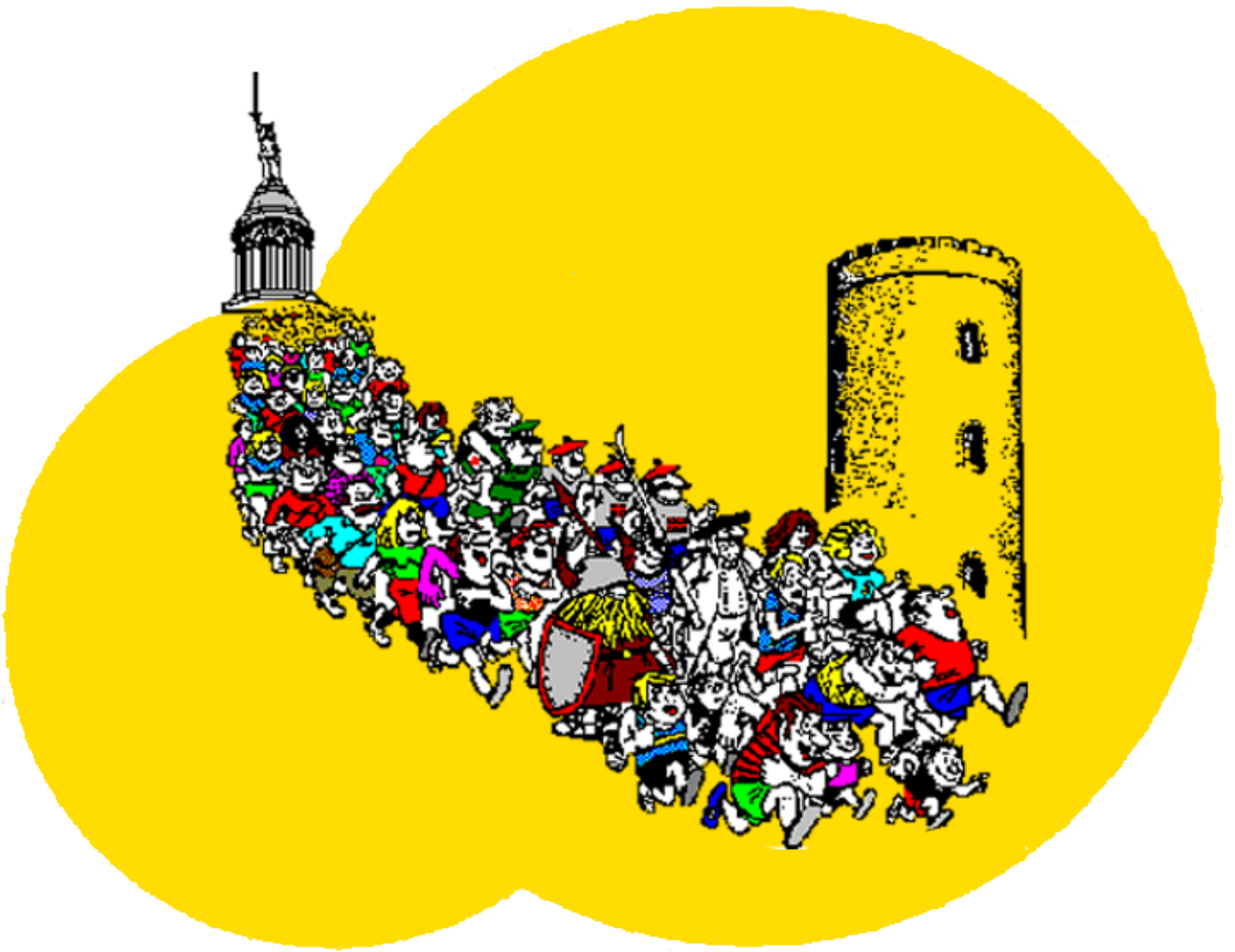
**Hinweis:** Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

**Sanitätsdienst** im Ziel und auf der Strecke.

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafé, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorlage ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5% Rabatt.







Gibt es bald aktuelle Fotos vom Hermannslauftraining?  
Die Gerüchteküche brodelt. Lassen wir uns überraschen!

