

# Newsletter

Februar 2026







# Herzlichen Glückwunsch!

01.02.	Sascha	Greshake	
02.02.	Marion	Stolpmann	
03.02.	Monika	Böhne	
03.02.	Victoria	Willcox-Heidner	
03.02.	Timo	Stipdonk	
04.02.	Hans	Scheller	
04.02.	Gabriele	Bredenbals	<b>70 Jahre</b>
05.02.	Lena Christin	Remmert	
05.02.	Lara Celine	Remmert	
05.02.	Ulrich	Look	
06.02.	Annegret	Albersmann	
06.02.	Peter	Neumann	
09.02.	Alexa	Krebs	<b>60 Jahre</b>
09.02.	Hans	Godt	<b>70 Jahre</b>
11.02.	Volker	Tarrach	
12.02.	Stine	Anger	
13.02.	Anke	Zurmuehlen	
13.02.	Uwe	Lachnitt	
15.02.	Maik	Bornhoeft	
18.02.	Walter	Stönner	
19.02.	Helga	Schack	
20.02.	Anika	Beckwermert	
20.02.	Julia	Freund	
21.02.	Dagmar	Schäfer	
22.02.	Clemens	Dickob	
22.02.	Holger	Steuer	
24.02.	Anna Lotta	Schwienheer	
24.02.	Sabine	Schebaum	
25.02.	Daniel	Knoepke	
25.02.	Aaron	Thiess	
25.02.	Andreas	Franke	
26.02.	Janis	Loeffeld	
27.02.	Fabia	Ruhe	
27.02.	Tino	Diekhaus	

# Ansprechpartner Leichtathletik & Triathlon

Abteilungsleiter	Jens Meyer	0160/97544009
	<a href="mailto:Jens.meyer@rsv-borgholzhausen.de">Jens.meyer@rsv-borgholzhausen.de</a>	0173/7998788
Stellv.Abteilungsleiter	Carsten Haßpecker	0173/7998788
	<a href="mailto:carsten.hasspecker@gmail.com">carsten.hasspecker@gmail.com</a>	
LA-Geschäftsstelle Freistr.3	Sabine Lünstroth	05425/7135
(Ansprechpartnerin für alle Laufveranstaltungen)	<a href="mailto:Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de">Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de</a>	
Lauf-Bahntraining (Erwachsene)	Carsten Voelz	0160/93827522
	<a href="mailto:carsten.voelz@gmx.de">carsten.voelz@gmx.de</a>	
	Franz Dammann	0170/9036394
	<a href="mailto:dammann.koelsch@t-online.de">dammann.koelsch@t-online.de</a>	
	Nicole Jahnke	0172/2850270
	<a href="mailto:nicole.jahnke@rsv-borgholzhausen.de">nicole.jahnke@rsv-borgholzhausen.de</a>	
Seniorenwartin	Martina Kölsch	0160/4426767
	<a href="mailto:dammann.koelsch@t-online.de">dammann.koelsch@t-online.de</a>	
Sport- und Jugendwartin	Antje Strothmann	0157/75882693
	<a href="mailto:Antje.strothmann@rsv-borgholzhausen.de">Antje.strothmann@rsv-borgholzhausen.de</a>	
Festausschuss	Birgit Vogt	0163/9212623
	<a href="mailto:birgitvogt@gmx.net">birgitvogt@gmx.net</a>	
Materialwart	Thorsten Warning	0151/22792624
	<a href="mailto:thorstenwarning@t-online.de">thorstenwarning@t-online.de</a>	
Triathlon	Hubert Kaiser	0151/14292361
	<a href="mailto:hubert.kaiser@rsv-borgholzhausen.de">hubert.kaiser@rsv-borgholzhausen.de</a>	
Sportabzeichen	Wilhelm Habighorst	0151/27619558
	<a href="mailto:wilhelmhabighorst@t-online.de">wilhelmhabighorst@t-online.de</a>	
Internet-Auftritt	Nicole Jahnke	0172/2850270
	<a href="mailto:nicole.jahnke@rsv-borgholzhausen.de">nicole.jahnke@rsv-borgholzhausen.de</a>	
Social Media / Instagram	Gina Ewert	0160/99076277
	<a href="mailto:gina.ewert@rsv-borgholzhausen.de">gina.ewert@rsv-borgholzhausen.de</a>	

## Kleiner (bisheriger) Veranstaltungskalender

März	01.03.	Luisenturmmlauf
April	10.04.	Beginn Laufkursus
	24.04.	* Start Sportabzeichentraining
Mai	30.05.	Helferfete im Steinbruch
Juni	20.06.	Nacht von Borgholzhausen



- \* Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Leistungsabzeichen und kann auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold erworben werden. Es gelten die Bedingungen für das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird. Die Verleihung erfolgt durch die Ausstellung einer Urkunde. Für den Erwerb empfiehlt sich eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es vor allem von [Sportvereinen, aber auch von Sportabzeichen-Treffs](#) angeboten wird. Am Training und den Prüfungen darf nur teilnehmen, wer gesund ist.



**1. März 2026**

**Abgabe der  
Kuchenspenden ab 8:00 im  
Forum der Gesamtschule**

# **Backen für die Luise**

**Seid an dieser Stelle noch einmal bedankt, für die leckeren Kuchenspenden für den Weihnachtscross. Erneut würden wir uns wieder über eure Backkünste für den Luisenturmlauf freuen. Ob Torten, Blechkuchen, Muffins oder andere Leckereien – alles ist uns willkommen . Zur Info für unsere neuen Mitglieder. Der Erlös der Cafeteria geht zu hundert Prozent an den Förderverein unserer Abteilung, der wiederum mit dem Erlös größere Projekte unterstützt.**

**Spendenzusagen bitte an Birgit Vogt: 0163 9212623**

**[birgitvogt@gmx.net](mailto:birgitvogt@gmx.net)**





## RSV HERMANNSLAUF-KURS 2026

Wo Waldwege, Anstiege und Naturpfade den Puls höher schlagen lassen – genau dort bereiten wir uns ab dem 8. Februar 2026 vor.

**Stark für den HERMANN.**

In 11 Wochen trainieren wir Ausdauer, Technik und mentale Stärke, um am 26. April 2026 topfit an der Startlinie zu stehen.

**Vereint im TEAM**

Mit Motivation, Spaß und Gemeinschaft meistern wir jede Einheit –

## TRAININGSSTRUKTUR

Unser Training folgt einem klaren Plan – aber mit genügend Raum, um sich individuell zu entwickeln.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Laufen in der Gruppe:

Wir kombinieren Bahn, Tempo, Berg und Gelände, um dich Schritt für Schritt stärker zu machen.

Typischerweise trainieren wir:

- Mittwochs: auf der Bahn mit Fokus auf Intervalle und Lauftechnik
- Freitags: Bergintervalle und Tempoläufe
- Sonntags: längere Läufe mit Höhenmetern, Gruppenmotivation und echtem Hermann-Feeling

## WAS EUCH ERWARTET

- Zwei Leistungsgruppen – je nach Tempo und Trainingsstand:
- Zielzeit 2:40 – 3:00 Stunden
- Zielzeit 3:00 – 3:25 Stunden
- Wöchentlicher Trainingsplan, individuell abgestimmt
- Zwischenwettkampf: [Luisenturmlauf](#) am 1. März 2026  
Trainingslauf auf einem Teilstück der Hermannsstrecke

**Spaß, Motivation & Gemeinschaft – das Markenzeichen des RSV**

## KURSGEBÜHR

- Für RSV-Mitglieder: kostenlos (bei Anmeldung zum Hermannslauf)
- Für Nichtmitglieder: 60 € inkl. **Freistart beim Luisenturmlauf** bei anschließendem Vereinseintritt
- wer den 30 € angerechnet  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Die Anmeldung ist bis zum 11. Januar 2026 möglich.

**Bitte beachtet: Für den Hermannslauf müsst ihr euch selbst anmelden!**

Ausführliche Info: <https://rsv-borgholzhausen.de/2025/09/rsv-hermann-laufkurs-2026-deine-vorbereitung-auf-den-hermannslauf>

# Neujahrsempfang 2026



Am 18. Januar lud die Leichtathletikabteilung wieder zum alljährlichen Neujahrsempfang ein. Viele Mitglieder folgten der Einladung, so traf Jung auf Alt, Passiv auf Aktiv. In harmonischer Stimmung wurde eifrig debattiert und diskutiert. Erfahrungen ausgetauscht und vieles mehr.

Das Buffet ließ keine Wünsche offen. Kartoffelcremesuppe, leckeres Bauernbrot, Brötchen, Belag von süß bis herzhaft und der traditionellen Platenkuchen waren aufgetischt.

Vielen Dank an Birgit Vogt und Martina Kölsch, die das Ganze liebevoll organisiert haben.

Dank natürlich auch an die Kaffeekocher, an den Spüldienst und nicht zuletzt an die Männer, die reichlich Tische geschleppt haben.



# Wir stellen unseren Neuzugang Laura Witte vor

**MK: (Martina Kölsch)**

**Wie bist du auf uns aufmerksam geworden Laura?**

**Laura:**

„Franz hat mir beim Sport in Fitnessstudio oft vom Laufen erzählt und wollte mich immer ermutigen. Aber Laufen kam für mich zu dem Zeitpunkt nicht in Frage. Seit diesem Jahr habe ich Blut geleckt und wollte gerne das Bahntraining ausprobieren. Und was soll ich sagen... es war eine gute Entscheidung“

**MK**

**Ist Laufen deine Lieblings Sportart?**

**Laura**

„Zur Zeit schon. Wobei ich viele Sportarten sehr gerne mag. Gerade die Abwechslung macht es immer wieder interessant“

**MK**

**Worüber freust du dich am Wochenende am meisten ?**

**Laura**

„Auf die Zeit mit dem Pferd, den Longrun am Sonntag, sowie die freie Zeit“

**MK**

**Welche Hobbys hast du außerhalb des Sports?**

**Laura**

„Ich mache noch ab und zu Gerätetraining, was allerdings auch Sport ist, fahre zum Pferd, gehe zum Tanzkurs und lese gerne oder fahre Fahrrad“

**MK**

**Hast du ein Tier?**

**Laura**

„Früher ja. Jetzt aktuell nicht“

**MK**

**Welche sportlichen Ziele hast du in nächster Zeit?**



**Laura**

**„Ich möchte gerne schnelle 10 km Läufe laufen. Mein Ziel ist es unter 50 min zu kommen. Ansonsten möchte ich meine Grundlage und Technik verbessern und dann irgendwann möchte ich mich mal in Richtung Halb - Marathon wagen“**

**MK**

**Womit kann man dir eine große Freude machen?**

**Laura**

**„Frischen Blumen oder eine gute Tasse Kaffee“**

**MK**

**Mit welcher bekannten Laufpersönlichkeit würdest du irgendwann einmal gerne einen Marathon laufen?**

**Laura**

**„Marathon ist weit hergerufen. Sagen wir mal Halb - Marathon  
Da fallen mir spontan Florian Borchert oder Ann-Christin Opitz ein.  
Ich mag deren Ausstrahlung und Motivation“.**

**MK**

**Hast du Verbesserungsvorschläge an die LA - Abteilung des RSV Borgholzhausen?**

**Laura:**

**„Ich bin noch nicht sehr lange da und bin beeindruckt gewesen über die Offenheit und das herzliche Gefühl, was mir vermittelt wurde. Ich habe mich direkt wohl gefühlt und bin toll aufgenommen worden. Darüber bin ich sehr dankbar“.**

**Aber eine Sache habe ich:**

**Ich würde mich freuen, wenn ein Vorrat an Teamkleidung angeschafft werden kann, sodass man sich diese nicht selber bestellen muss sondern über den Verein laufen kann. So kann man im Vorfeld auch schauen welche Artikel in welcher Größe benötigt wird.**

**Vielen lieben Dank für alles**