

# LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik

## Winter-Trainingszeiten (ab 1.November 2019)

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 9.30 Uhr	<b>(Nordic) Walking Treff</b> ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Dienstag 17– 19 Uhr	<b>Lauf-Training</b> (Mittel- und Langstrecke) Bahntraining Jugend U14-U20; Treffpunkt: Ravensberger Stadion nach Absprache 18 – 19.30 Uhr Seidenstickerhalle möglich	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	<b>Tempotraining / Intervalltraining**</b> Treffpunkt: Ravensberger Stadion; gelaufen wird in oder um Borgholzhausen, solange die Bahn noch nicht benutzt werden kann. Oder Seidenstickerhalle ab 18.30 Uhr (allerdings in diesem Winter wieder ohne überhöhte Kurven)	Franz Dammann-Kölsch (** ab Januar: zusätzlich ein langer DL am Wochenende)
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	<b>Lauf-Treff</b> ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz
Mittwoch 19.00 - 20 Uhr	<b>Lauf-Treff für alle</b> ab Ravensberger Stadion	Michael Schlie & Team*
Mittwoch 19 Uhr	<b>(Nordic) Walking Treff</b> ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr	<b>Leichtathletik-Training</b> für Schülerinnen und Schüler in der Sporthalle der PAB (Jg.2010 und älter)	Antje Strothmann Cornelia Schlie / Werner Ahlemeyer
Freitag 15 -16.30 Uhr 16 -17.30 Uhr	<b>Spiel-Leichtathletik</b> in der Turnhalle Nord U08 /U10 (Jg.2011 und jünger) U12/U14 (Jg. 2010 und älter)	Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer, Antje Strothmann
Freitag 16.30 – 18.30 Uhr	<b>Lauf-Training</b> (Mittel- und Langstrecke) U14 bis U20: 16.30 Uhr Lauf-Training ab Turnhalle Nord, 17.30 bis 18.30 Uhr Hallentraining: Athletik, Spiele	Igor Rebkalo
Freitag 18.30 - 20 Uhr	<b>Lauf-Treff für alle</b> ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Sonntag 9.30 – 11.30 Uhr	<b>Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“</b> ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*

- zum Team der Lauf-Treff-Betreuer gehören: Siegfried Kemper, Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch, Holger Ihlenfeld, Cornelia & Michael Schlie, Andrea Kahl.

## Schwimmzeiten der Triathlon-Abteilung:

Di 19 bis 20.30 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold
Do 18.30 bis 20 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold