

Dezember 2021

Nr. 436





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





Das Titelfoto zeigt Lisa Strothmann  
Foto: Gunnar Feicht



#### Vorsitzender:

Hubert Kaiser  
(0151/14292351)  
hubert.kaiser@lcsolbad.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  
dpl.luenstroth@t-online.de

#### Inline:

Dirk Rüter  
05204/2897  
dirk-rueter@web.de





**Happy  
Birthday...**



02.12. Andreas Wend **60 Jahre**  
 02.12. Charlotte Rieger  
 03.12. Bernd Schmidt  
 03.12. Detlev Beune  
 05.12. Eckhard Kleine-Tebbe  
 05.12. Britta Uthmann  
 05.12. Emma Hotmar  
 05.12. Bjarne Gola  
 06.12. Joachim Möller  
 06.12. Gabriele Ortner  
 06.12. Lars Speckmann **50 Jahre**  
 06.12. Anja Siebert  
 06.12. Elise Hauke  
 07.12. Martina Kölsch  
 07.12. Marvin Kombrink **10 Jahre**  
 09.12. Nicole Lucas  
 09.12. Karl-Heinz Mormann

9.12. Henning Roos  
 10.12. Gabriele Licher-Eversmann  
 10.12. Nils Ole Seidel  
 10.12. Friederike Hegemann **40 Jahre**  
 11.12. Werner Ahlemeyer  
 12.12. Florian Holtkämper  
 12.12. Lilly Eberhardt  
 13.12. Horst Hammer  
 13.12. Matthias Haase **20 Jahre**  
 14.12. Peter Knaust  
 14.12. Mika Linus Pawelek **10 Jahre**  
 15.12. Ute Florenz  
 16.12. Björn Justus  
 17.12. Stefan Wöhle  
 18.12. Horst-Günther Brune  
 18.12. Sabine Engels  
 19.12. Ulrike Suchomel  
 19.12. Anton Weßling  
 20.12. Christian Hotmar  
 21.12. Gertrud Schulte  
 24.12. Tobias Limberg  
 25.12. Jörg Hinrichs  
 25.12. Dalia Bloch **10 Jahre**  
 27.12. Günter Schwab  
 29.12. Katja Bielefeld

29.12. Emilian Hauke  
 30.12. Annemarie Bluhm-Weinhold  
 30.12. Claus-Werner Kreft  
 30.12. Karl-Heinz Hümer **65 Jahre**  
 30.12. Nicole Gerschewski



Liebe Mitglieder,

wer seine Daten in Zukunft nicht  
mehr in der Geburtstagsliste  
veröffentlicht haben möchte, teilt das  
bitte schriftlich oder per Mail der

## Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Christoph Ullrich Leichtathletik  
 Birgit Gebauer Leichtathletik  
 Christine Endraß Leichtathletik  
 Ben Ebert Leichtathletik  
 Louisa Wessling Leichtathletik

## Austritte:

Bernd Schmidt Leichtathletik  
 Andreas Ort Triathlon  
 Dominik Watty Triathlon



**Muldenservice  
& Baustoffe**

➡ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³ ➡ Baustoffe aller Art  
 ➡ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen ➡ zuverlässig und preiswert

**Telefon 0 54 25/18 56**  
**www.elbracht-muldenservice.de**

## LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

**Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !**



**Fleischermeister  
Bernd Goldbecker**  
 Inh. A.+B. Goldbecker

Am Uphof 9 | 33829 Borgholzhausen | Fon 0 54 25 / 933 158 | Fax 933 742 | Mo. bis Fr. 7-19 Uhr | Samstag 7-14 Uhr



Der FÖRDERVEREIN des LC Solbad wünscht „allen seinen Mitgliedern, auch denen des LC SOLBAD RAVENSBERG sowie den Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2022.

Für jede Unterstützung in der zurückliegenden Zeit in Form von persönlichem Einsatz Oder finanzieller Unterstützung für den jugendlichen sportlichen Nachwuchs des LC Solbad sei auch an dieser Stelle wieder recht herzlich gedankt

Mit den besten Wünschen eine gute Gesundheit und schöne sportliche Erfolge im neuen Jahr und freundlichen Grüßen

Dr. Hermann Mußnug(Vorsitzender des Fördervereins)

### Im- pressum:

Solbad-Nachrichten  
Vereinszeitung des  
LC Solbad Ravensberg  
Freistr. 3  
33829 Borgholzhausen  
05425/71135

### Redaktionsanschrift:

Amshausener Weg 4  
33790 Halle  
Tel.: 05201/8578825  
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.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:dpl.luenstroth@t-online.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](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)

Wir bedanken uns beim Haller  
Kreisblatt und beim Westfalen-  
Blatt für Berichte und Fotos.



**Wir finden für Sie den passenden Schuh -  
garantiert, denn wir bieten Ihnen ...**

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer  
Belastungsdiagnose

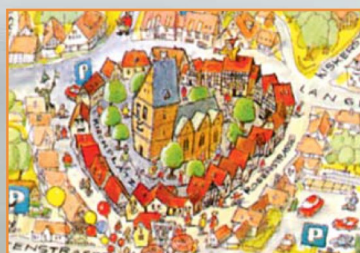
Jack  
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



ausgezeichnet  
1a  
seit  
2009

**Schuhe + Sport  
Reichelt**

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle  
Tel. 05201-2356  
[mail@schuhsport-reichelt.de](mailto:mail@schuhsport-reichelt.de)

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und  
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.



**Winter-Trainingszeiten ab November 2021**

| Gruppe                   | Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (nach den Herbstferien)                                                                                                                                                                                                           | Übungsleiter/<br>Ansprechpartner                   |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Kinder<br>U10/U08        | 15 bis 16.15 Uhr in der Turnhalle Nord                                                                                                                                                                                                                                         | Tobias Limberg &<br>Werner Ahlemeyer               |
| Nachwuchs<br>U14/U12/U10 | Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr – in der großen Sporthalle der PAB<br>Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle Nord                                                                                                                                                            | Conny Schlie (Do)<br>Antje Strothmann<br>(Do & Fr) |
| Lauf-Treff               | Mittwoch ab 19 Uhr / Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion<br><b>Sonntag 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion (07.11./ 28.11./ 19.12.) Halle/Schlossparkplatz Tatenhausen (14.11. / 05.12./ 26.12.) und Werther/Ascheloh (21.11./ 12.12.)</b> | Carsten Voelz<br>(& Team der Lauf-Treff-Betreuer)  |
| Bahntraining             | Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion                                                                                                                                                                                                                                  | Franz Dammann-Kölsch                               |
| Walking-Treff            | Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache)                                                                                                                                                                                                       | Birgitt Lange                                      |
| Jugend U18/U16/U14       | Mo & Mi 17 bis 19 Uhr im Stadion;<br>Fr 16.30 bis 17.30 Uhr im Stadion, anschl. 17.30 bis 18.30 Uhr Turnhalle Nord                                                                                                                                                             | Igor Rebkalov                                      |
| Sportabzeichen           | 07.November – 10 bis 11.30 Uhr und 31.Dezember – 10 bis 11.30 Uhr im Stadion;<br>Sondertermine für Schwimmen am 04.11. und 11.11.21 ab 17.45 Uhr im Lindenbad Halle/Westf.) - Hierfür bitte Voranmeldungen an Wilhelm Habighorst.                                              | Wilhelm Habighorst                                 |

Die Duschen im Ravensberger Stadion sind jetzt renoviert und können wieder benutzt werden. :-)





# Weihnachtscrosslauf 19.12.2021



**LC** Solbad  
Ravensburg

Start: 11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafe, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafe ist am Sonntag geöffnet.

**ACTIVE**  
SPORTSHOP

**Volksbank**  
Borgholzhausen  
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

**von Ravensberg**  
Fehlmar. Borgholzhausen Ravensberg

Dr. jur. Holger Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose  
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Jan-Christian Hochmann  
Fachanwalt für Strafrecht

David Volke

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

*Laufend gut beraten!*

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld  
Tel. 0521 96 41 20 - Notfall-Nr. 0151 17 63 78 93 - [www.kanzlei-rostek.de](http://www.kanzlei-rostek.de)



Westfälische Bestenliste 2021 (Stand 27. Oktober 2021)

Auf den Straßenlauf-Strecken wird es bis zum Jahresende noch Veränderungen geben: die Bahnsaison ist allerdings abgeschlossen.

## Wir gratulieren

Frauen

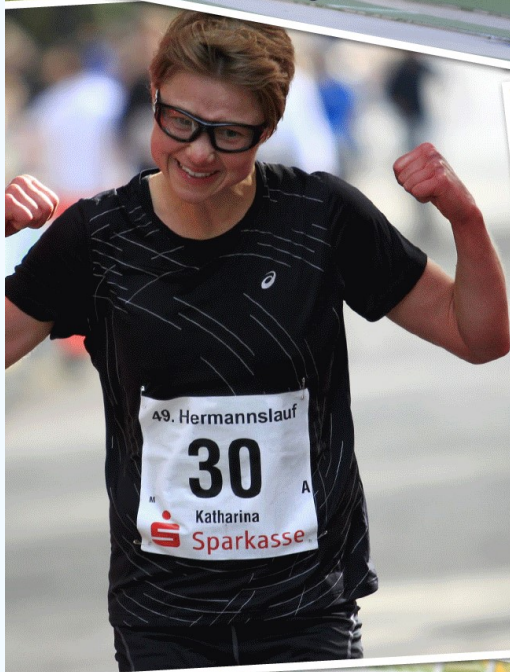
|       |                      |                           |
|-------|----------------------|---------------------------|
| 3000m | 5. Malin Bruhns      | 9:57:66 min               |
|       | 12. Katharina Kloppe | 10:33:54 min              |
| 5000m | 11. Malin Bruhns     | 18:10:52 min              |
| WJU20 |                      |                           |
| 10km  | 3. Lisa Strothmann   | 42:19 min                 |
| WJU18 |                      |                           |
| 800m  | 8. Malin Bruhns      | 2:19:44 min               |
| 1500m | 5. Malin Bruhns      | 4:44:17 min               |
| 3000m | 1. Malin Bruhns      | 9:57:66 min               |
| 5000m | 1. Malin Bruhns      | 18:10:52 min              |
| 5km   | 10. Sarah Strothmann | 22:56 min                 |
| W15   |                      |                           |
| 300m  | 20. Lina Speckmann   | 47:73 sec                 |
| 3000m | 3. Julia Speckmann   | 11:47:10 min              |
| W13   |                      |                           |
| 800m  | 16. Henrieke Wacker  | 2:39:20 min               |
| MJU18 |                      |                           |
| 800m  | 6. Bjarne Heidner    | 1:59:27 min (2. Jg. 2005) |
| 1500m | 8. Bjarne Heidner    | 4:10:61 min (1. Jg. 2005) |
| 3000m | 6. Bjarne Heidner    | 9:21:49 min (1. Jg. 2005) |
| M13   |                      |                           |
| 75m   | 8. Till Heienbrok    | 10:29 sec                 |
| 800m  | 7. Till Heienbrok    | 2:31:04 min               |
| 2000m | 1. Fabio Mende (M12) | 7:25:18 min               |
| 60mH  | 5. Till Heienbrok    | 10:60 sec                 |
| Hoch  | 5. Till Heienbrok    | 1:48 m                    |
| Stab  | 1. Till Heienbrok    | 3:51 m                    |
| Weit  | 6. Till Heienbrok    | 4:68 m                    |
| Speer | 7. Till Heienbrok    | 29:19 m                   |
| Block | 1. Till Heienbrok    | 2227 Punkte               |
| M12   |                      |                           |
| 800m  | 8. Cedric Czerny     | 2:37:27 min               |
|       | 9. Fabio Mende       | 2:37:53 min               |



|                 |                                |              |
|-----------------|--------------------------------|--------------|
| Seniorenklassen |                                |              |
| M40             |                                |              |
| 3000m           | 2.Elmar Remus                  | 10:12:31 min |
| 5000m           | 6.Ingo Assmann                 | 18:11:18 min |
| 10km            | 6.Ingo Assmann                 | 38:01 min    |
| M50             |                                |              |
| 5000m           | 3. Arnd Bruhns                 | 17:36:67 min |
| 10km            | 1.Dirk Strothmann              | 35:24 min    |
| M55             |                                |              |
| 10 km           | 7. Gunnar Feicht               | 49:15 min    |
| M70             |                                |              |
| 10 km           | 8. Hans-Dieter Wierum          | 1:02:09 h    |
| W40             |                                |              |
| 1500m           | 1.Heidrun Bowenkamp            | 5:33:4 min   |
| 5km             | 1.Katja Bielefeld              | 21:24 min    |
| W45             |                                |              |
| 3000m           | 3.Victoria Willcox-<br>Heidner | 11:57:57 min |
| 5000m           | 3.Victoria Wilcox-Heidner      | 20:33:33 min |
| W50             |                                |              |
| 10km            | 2.Antje Strothmann             | 44:09 min    |
| W65             |                                |              |
| Marathon        | 1.Marianne Niemann             | 4:01 h       |









## Sonntags-Lauftreff in Borgholzhausen, Halle und Werther



Du möchtest fit durch den Winter kommen 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. Los geht es am 7. November ab Ravensberger Stadion. Du bist noch nie gelaufen und möchtest das ändern. In Borgholzhausen vermitteln wir Einsteigern jeden Mittwoch ab 18:30 Uhr die Freude am Laufen. Schon nach wenigen



Borgholzhausen



Halle



Werther

### Treffpunkte und Termine

| Monat    | Borgholzhausener<br>Stadion | Parkplatz<br>Schloss Tatenhausen<br>Halle | Parkplatz<br>Ascheloh<br>Werther |
|----------|-----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|
| Dezember | 19.                         | 5./26.                                    | 12.                              |
| Januar   | 9./30                       | 16.                                       | 2./23.                           |
| Februar  | 20.                         | 6./27                                     | 13.                              |
| März     | 13.                         | 20.                                       | 6./27.                           |
| April    | 3./24.                      | 10.                                       | 17.                              |



Sonntags-Laufftreff in Borgholzhausen,  
Halle und Werther



S  
E  
H  
R

B  
E  
L  
I  
E  
B  
T





**Dario Anselmetti**

LC Solbad Ravensberg

20. Platz der Altersklasse M55

Gesamtzeit: 02:35:35 h

299. Platz der Gesamtwertung

273. Platz der Männerwertung



**Benedikt Brockmann**

LC Solbad Ravensberg

29. Platz der Altersklasse M40

Gesamtzeit: 02:32:12 h

235. Platz der Gesamtwertung

217. Platz der Männerwertung



**Daniel Hagemeier**

LC Solbad Ravensberg/LiVe-Lauftreff in Versmold

18. Platz der Altersklasse M30

Gesamtzeit: 02:17:39 h

69. Platz der Gesamtwertung

64. Platz der Männerwertung



**Heiko Furtmann**

LC Solbad Ravensberg

78. Platz der Altersklasse M50

Gesamtzeit: 02:49:56 h

679. Platz der Gesamtwertung

614. Platz der Männerwertung



**Henning Weßling**

8. Platz der Altersklasse M50

Gesamtzeit: 02:26:24 h

161. Platz der Gesamtwertung

146. Platz der Männerwertung



**Heidi Diekhäus**

Volksbank Halle/Westf. eG / LC Solbad Ravensberg

37. Platz der Altersklasse W35

Gesamtzeit: 03:17:05 h

1477. Platz der Gesamtwertung

213. Platz der Frauenwertung





**Karsten Morisse**

LC Solbad Ravensberg

56. Platz der Altersklasse M55

Gesamtzeit: 02:52:34 h

760. Platz der Gesamtwertung

687. Platz der Männerwertung



**Christopher Andreas Wolf**

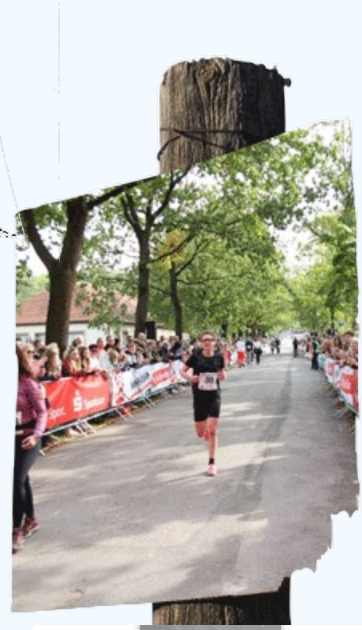
LC Solbad Ravensberg

246. Platz der Altersklasse M30

Gesamtzeit: 04:01:09 h

2114. Platz der Gesamtwertung

1718. Platz der Männerwertung



**Katharina Kloppe**

1. Platz der Altersklasse WH

Gesamtzeit: 02:10:38 h

30. Platz der Gesamtwertung

2. Platz der Frauenwertung



**Nicole Wegmann**

LC Solbad Ravensberg

8. Platz der Altersklasse W50

Gesamtzeit: 03:07:34 h

1227. Platz der Gesamtwertung

152. Platz der Frauenwertung



**Gunnar Feicht**

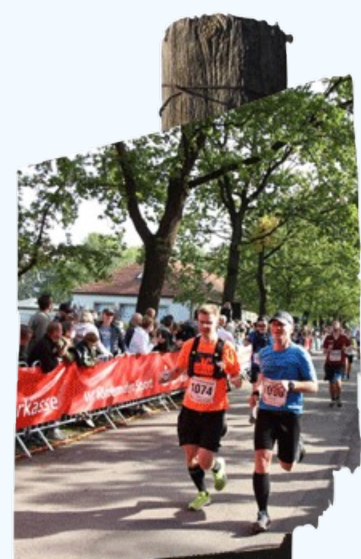
LC Solbad Ravensberg

46. Platz der Altersklasse M55

Gesamtzeit: 02:49:09 h

657. Platz der Gesamtwertung

598. Platz der Männerwertung



**Tino Diekhaus**

Volksbank Halle/Westf. eG / LC Solbad Ravensberg

117. Platz der Altersklasse M30

Gesamtzeit: 02:57:22 h

930. Platz der Gesamtwertung

826. Platz der Männerwertung





**Udo Kerwien**

LC Solbad Ravensberg

89. Platz der Altersklasse M55

Gesamtzeit: 03:07:12 h

1214. Platz der Gesamtwertung

1064. Platz der Männerwertung

## Hermann-Fünfter nun Piumer Bergkönig

Markus Scheller und Lisa Strothmann heißen die beiden Sieger des 32. Berg-Einzelzeitlaufs des LC Solbad Ravensberg. Am Comeback des einstigen Klassikers nehmen weniger Läufer teil als zunächst gedacht.

**Borgholzhausen.** „Gleich ist es geschafft! Augen zu und lächeln.“ Mit Kreide hatte Veranstalter LC Solbad Ravensberg solche und andere Durchhalteparolen auf den Asphalt der Peter-Eggermont-Straße geschrieben. Als Motivationshilfe war das gedacht. Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 32. Berg-Einzelzeitlaufs, die am Samstagmittag den steilen bis zu 14-prozentigen Aufstieg zum Zielpunkt am Luisenturm in Borgholzhausen bewältigten. Zum ersten Mal seit 2009 fand die Veranstaltung wieder statt. Das Laufevent, das mit seiner Streckenlänge von 5,1 Kilometern und fast 200 Höhenmetern zwar kurz, aber herausfordernd ist, lockte mehr als 100 Starterinnen und Starter – und damit deutlich weniger, als im Vorfeld gemeldet.

Mitveranstalterin Antje Strothmann, die als viertschnellste Frau in 25:38 Minuten selbst den Lauf absolvierte, war hinterher im Ziel trotzdem zufrieden: „Wir sind froh, dass die Veranstaltung unter den derzeitigen Corona-Bedingungen überhaupt ausgetragen werden konnte.“ Das Wettkampfformat mit Einzelstarts im 15-Sekunden-Rhythmus sei in Pandemiezeiten genau das richtige.

Arzthelferinnen und Krankenschwestern kontrollierten vor Ausgabe der Startnummern zudem die 3G-Nachweise. Nachmeldungen waren nicht möglich. Eine kurzfristige Absage des Berglaufs, sagt Antje Strothmann, sei deshalb nie ein Thema gewesen.

Dass von den knapp 200 gemeldeten Läuferinnen und Läufern nur etwas mehr als 100 wirklich zum Ravensberger Stadion gekommen waren, überraschte Antje Strothmann nur bedingt. Sie hatte schon vermutet, dass die Meldeliste wenig Aussagekraft besitzt. Denn viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sich schon im Vorjahr für das Comeback des einstigen Klassikers angemeldet. Als der LC Solbad dieses dann coronabedingt ins Jahr 2021 verlegen musste, blieben die bis dahin gemeldeten Läuferinnen und Läufer startberechtigt. „Wir haben dann in dieser Woche noch einmal alle angeschrieben und an die Veranstaltung erinnert“, sagt Antje Strothmann: „Trotzdem scheinen es einige einfach vergessen zu haben.“

Topfavorit Elias Sansar fällt kurzfristig aus Auch Elias Sansar fehlte am Samstag. Er verpasste das Event berufsbedingt, weil er kurzfristig für eine erkrankte Kollegin einspringen musste. In Jan Kerkmann vom TSVE Bielefeld und Böckstiegeellauf-Sieger Benjamin Zingler (Volksbank Halle) suchte man zwei weitere Favoriten vergeblich.

Der Weg war also frei für Markus Scheller. Der Warendorfer, beim diesjährigen „Hermann“ auf Platz fünf, krönte sich in 19:48 Minuten zum Piumer Bergkönig. Im Anschluss an das Siegerfoto, auf dem auch seine Töchter Sophie und Finja in die Kamera lächelten, gab er sich im Pressegespräch bescheiden. „Dieses Jahr läuft es ganz ordentlich bei mir“, sagte er: „Ich bin eigentlich jemand, der gerne im Flachen läuft. So etwas Kurzes, Bergiges zählt nicht unbedingt zu meinen Stärken.“ Für das nächste Jahr hat sich der Mathematik- und Sportlehrer das Ziel gesetzt, „einen Marathon unter 2:30 Stunden zu laufen“.

Hinter Scheller komplettierten Marcus Demmler (Viva con agua Osnabrück) in 20:05 Minuten und Björn Ender (ESV Eintracht Hameln) in 20:25 Minuten das Podium. Schnellste Frau im Feld war die Solbader Lokalmatadorin Lisa Strothmann. Die 19-Jährige, die in diesem Jahr vor allem als Rennradfahrerin ihre „Kletterkünste“ am Berg eindrucksvoll unter Beweis stellte, lief in 25:06 Minuten über die Ziellinie. Auf den Plätzen dahinter folgten in sehr engen Abständen die Brackwederin Jana Palmowski (25:14 Minuten) und Ilona Pfeiffer vom LC Solbad Ravensberg (25:17 Minuten).



# Berglauf







...immer wieder gut...

....unsere Helfer!

## 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](http://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



### Perfektes Debüt auf einem museumsreifen Rad

v. Gunnar Feicht (WB)

Radsport: Lisa Strothmann hat in ihrer ersten Saison bei drei schweren Bergzeitfahren zwei Mal gewonnen und ist einmal auf Platz zwei gefahren. Die 19-Jährige debütierte in der Rad-Bundesliga und hat auch bei ihren ersten Rundstrecken-Rennen gut mitgehalten. Experten sehen ein Riesenpotenzial



*Am Lohkamp in Barnhausen startet Lisa Strothmann ihre Trainingsrunden, oft gemeinsam mit ihrem Vater Dirk oder Malin und Arnd Bruhns vom LC Solbad Ravensberg. Nicht weit entfernt wohnt Richard Riepe, Vize-Vorsitzender des RSV Gütersloh, der die talentierte „Nachbarin“ natürlich gerne ins Frauenteam seines Vereins vermittelte und half, den Weg in den Lizenz-Radsport zu ebnen.*

Borgholzhausen (WB). Wenn Lisa Strothmann ihr Cinelli-Rennrad mit dem Alu-Rahmen von 1998 an den Start schiebt, dann kann sich so manche Konkurrentin ein mitleidiges Lächeln nicht verkneifen. Aber beim Blick auf die Ergebnisliste verfliegt die Überheblichkeit im Nu: Bei drei schweren Bergzeitfahren ist die 19-Jährige in ihrer ersten Radsportsaison gestartet, am Brocken im Harz und auf dem Eisenberg in Hessen hat sie gewonnen, am Freiburger Schauinsland fuhr sie auf Platz zwei.

Daneben raste sie auf flacher Zeitfahr-Strecke bei ihrem allerersten Lizenzrennen, den NRW-Landesmeisterschaften, für den RSV Gütersloh gleich auf Rang sieben. Sie debütierte in der Rad-Bundesliga und hat auch bei ihren ersten Rundstrecken-Rennen gut mitgehalten.

Eine tolle Bilanz für die Neueinsteigerin aus Barnhausen. Weil sie in der Trainingsgestaltung viel Luft nach oben hat und in



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

# Niehoff

**Jammerpatt 2 • Borgholzhausen**



Massenstart-Rennen überhaupt keine Erfahrung mitbringt, sehen Experten noch ein Riesenpotenzial bei der jungen Radsportlerin. Startet sie jetzt durch? „Erst mal abwarten, wie sich Training und Rennen vereinbaren lassen, wenn der normale Uni-Betrieb angelaufen ist und Klausuren anstehen“, sagt die 19-Jährige vorsichtig. Das Wintersemester, das kürzlich begonnen hat, ist für die Studentin (Mathe/Informatik/Physik) wegen Corona das erste, das mit Präsenz an der Universität Bielefeld verbunden ist. Zweifelsohne gilt aber: Wenn sie künftig öfter mit dem gut besetzten RSV-Frauenteam um Lydia Ventker an der Startlinie steht, kann Lisa Strothmann sicherlich zeigen, dass sie nicht nur im Kampf gegen die Uhr etwas drauf hat.

Große Ziele rauszuposaunen entspricht nicht ihrem zurückhaltenden Naturell: „Ich fahre fast jeden Tag Rennrad, einfach weil es mir Spaß macht.“ Gezielte Trainingspläne hat Lisa Strothmann bisher nicht gebraucht. In ihrer sportlichen Familie (die Eltern Antje und Dirk gehörten einst zur internationalen Spitze im Duathlon) war gemeinsamer Ausdauersport immer Alltag. Und bestimmt bis heute den Urlaub: Im Sommer legte die Familie, zu der auch Schwester Sarah gehört, auf einer Mehrtagestour bis zur Nordseeinsel Texel auf den Rädern gut 600 Kilometer zurück. Lisa zog den Gepäckanhänger – ein natürliches Kraftausdauertraining, um im Rennen bergan hohe Wattwerte treten zu können.

Im September verband Lisa gemeinsam mit ihrem Vater den Start beim Schauinsland-König mit einem Wochenendtrip durch den Schwarzwald bis in die Alpen. „In dem Monat bin ich auf 300 Wochen-Kilometer gekommen, in den Sommer-Monaten waren es etwas weniger.“ So genau führt Lisa Strothmann über ihr Training nicht Buch, bei schlechtem Wetter kurbelt sie in der Scheune auch mal bis zu einer Dreiviertelstunde auf der Rolle oder läuft.

Genauer nimmt sie es in Absprache mit dem Arzt, wenn es darum geht, ein gesundheitliches Handicap im Griff zu behalten: Wegen der Stoffwechsel-Erkrankung Diabetes muss sie immer ihren Blutzuckerspiegel im Blick haben und eine Zucker-Ration mitführen. „Was ich brauche, habe ich im Training ausprobiert. Das sind vor allem Erfahrungswerte, die man dann mit dem Arzt bespricht und abstimmt“, sagt sie. Noch mehr dazu lernen muss Lisa Strothmann, wenn es bei Straßenrennen um das Gerangel im Fahrerfeld geht – ein ganz anderer Sport als das gleichmäßige Drücken in hohem Tempo auf dem Zeitfahrrad: „Im Feld auf Position zu fahren, in schwierigen Abfahrten dran zu bleiben oder nach engen Kurven immer wieder anzutreten, daran muss ich mich noch gewöhnen.“

Dass sie ihr erstes Massenstartrennen gleich als Gastfahrerin im Radbundesliga-Team RSG Gießen Biehler bestritt, war auf den ersten Blick ein Risiko. Es erwies sich dann aber doch als gute Schule: „Die beiden Rennen führten zumeist über breite Straßen. Ich habe mich mit der Zeit immer besser zurechtgefunden.“ Beeindruckend zudem ihr Zeitfahrresultat zum Auftakt des dreitägigen Riderman-Wochenendes in Bad Dürkheim: Auf dem museumsreifen Cinelli-Rad mit Triathlon-Aufsatz wurde Lisa Strothmann mit 24:35 Min. für 16 km 13. der Bundesliga-Gesamtwertung und auf Anhieb Fünfte der U23-Kategorie – nur 1:21 Min. hinter Siegerin Antonia Niedermaier, die sich kurz darauf als WM-Dritte der Juniorinnen feiern ließ. „Ich dachte, ich gucke nicht richtig, als ich ihr Rad gesehen habe. Bei den Wattwerten, die sie treten kann, hätte sie mit optimalem Material unter die ersten Fünf fahren können“, bestätigt Sebastian Ventker Lisa Strothmanns herausragende Begabung für den Kampf gegen die Uhr. Der Teamchef der RSG Gießen und die heimischen Radsport-Fans können sich freuen: Ein nagelneues Zeitfahrrad ist bestellt. Das verspricht weitere Highlights in der Radsport-Saison 2022.



Während die Konkurrenz Hightech-Material aus dem Windkanal fährt, sitzt Lisa Strothmann bisher auf einem Zehn-Kilo-Rad mit 90er-Jahre-Charme. Ihre Mutter hat ihr den Cinelli-Renner „vererbt“ und ist selbst mit dem Radsport-Gen auf die Welt gekommen: Lisas Opa Kurt Pohlmann aus Spenge war begeisterter Radsportler und hat das letzte Rennen der Saison in Telgte live an der Strecke verfolgt.





Wir machen Kommunikation komfortabel !

# telecomfort GmbH

**MIT  
VORORT-  
SERVICE**

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

.....T.....

**Partner**

**Borgholzhausen**  
Freistraße 14  
Tel. 0 54 25/95 40 88-0  
[www.telecomfort.de](http://www.telecomfort.de)

**Versmold**  
Münsterstraße 18  
Tel. 0 54 23/47 45 93  
[info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)



**Atelier 82**

T-Shirt und Trikot-Druck  
Reservat Friedrichsdorf

[www.atelier82.de](http://www.atelier82.de) [mail:info@atelier82.de](mailto:mail:info@atelier82.de)



# Arbeitsbühnen Schneiker

**05201 668570**







In den Herbstferien haben **Sarah Strothmann** und **Linnea Haschke** erfolgreich eine Gruppenhelfer-Ausbildung absolviert. Unterstützung können die Jugendtrainer auch sehr gut gebrauchen.

Denn im Kinder- und Jugendbereich des Vereins läuft es erfreulich gut. Freitags trainieren mitunter 50 Sportler\*innen in der Sporthalle.





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](http://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

**Caféhaus**  
Woerdener Straße 3  
33803 Steinhagen  
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55



Handgemachte Qualität seit 1770.



Talent-Sichtungslehrgang in Dortmund



Mit von der Partie waren Till, Henrieke und Fabio.



Mit Spaß dabei !!!Bewegungskampagne für Kinder







## Dario Ansemetti

Anbei wie von Dir gewünscht mein Laufergebnis (siehe unten) vom Basler Stadtlauf 2021, der am Samstag 20.11. in der weihnachtlich geschmückten Basler Innenstadt durchgeführt wurde. Gelaufen wurden 2,5 City-Runden (total 5,5 km), welche jede 2 mal über den Rhein führten.

Mein Resultat ist: 5,5 km / 21:32 Min / 8. M55 / 3:54 min/km



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.  
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns  
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

**Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.** Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



**Autohaus Brinker GmbH**  
Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst  
Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111  
info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de



### **LA-Herbstferien-Camp – ein herbstliches Vergnügen**

v. Antje Strothmann



Unser 3-tägiges LA-Herbstferien-Camp in der zweiten Herbstferien-Woche von Mittwoch bis Freitag bereitete Teilnehmer\*innen (im Alter von 6 bis 13 Jahren) wie Übungsleiter\*innen viel Freude, obwohl das Wetter durchaus „herbstlich“ war.

Mittwochs war es noch recht warm und entgegen der Wetterprognose blieben wir während der Trainingszeit von 15 bis 17 Uhr trocken. Da es für die nächsten Tage kälter und regnerischer werden sollte, haben wir am Mittwoch neben spielerischem Training schon die Schnelligkeits- und Schnellkraft-Übungen (Sprünge) für's Sportabzeichen in Angriff genommen. 30 bzw. 50 Meter Sprint (je nach Alter), Stand-Weitsprung, (Zonen-) Weitsprung und 800 Meter Lauf standen dabei auf dem Programm.

Bei unserem Besuch bei „Bauer Bernd“ am Donnerstag hatten wir das Glück, uns bei den Regenschauern unterstellen, im Maisbad einbuddeln und mit leckerem Zuckermais stärken zu können. Der fliegende Teppich fuhr durch so richtig dicke Matsche. Da konnte man deutlich sehen, wer mal kurz Bodenkontakt gehabt hatte. ;-) Naja, „Matsch und Dreck gehen immer wieder weg“... Und man kann auf dem Erlebnishof ja auch noch (teilweise unter dem Scheunendach) Hüpfen, Kettcar-Fahren und durch das Mais-Labyrinth laufen. Wir hatten jedenfalls einen schönen, richtig herbstlichen Nachmittag.

Als ich am Freitag zum Stadion fuhr, vermutete ich, dass wohl niemand kommen würde, denn am frühen Nachmittag hatte Regen eingesetzt und es war empfindlich kalt. Trotzdem waren motivierte Mädchen und Jungen gekommen. Wir haben uns dann unter dem Vordach aufgewärmt und kurz nach halb vier ließ der Regen nach. Dann konnten wir noch Seilspringen, die Wurfdisziplinen (Drehwurf und Schlagballwurf) und Dauerlauf absolvieren und die Sportabzeichen vervollständigen.





Vielen Dank an **Werner Ahlemeyer, Tobi Limberg, Wilhelm Habighorst, Ina Zurmühlen** und die frisch ausgebildete Gruppenhelferin, **Linnea Haschke**, die mich im Laufe der drei Tage bei der Durchführung unterstützt haben!



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



## Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

[www.astrid-schuetze-immobilien.de](http://www.astrid-schuetze-immobilien.de)



### Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)



***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](mailto:Oliver-Damme@web.de)



### Crossmeisterschaften in Breckerfeld



2,2km

M12 - 6. Fabio Mende

M13 - 1. Ben Ebert

W13 - 4. Henrieke Wacker

3 km

W15 - 7. Julia Speckmann

10,7 km

M35 - 1. Daniel Knoepke

## 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](http://www.bartling-verpackungen.de)





# 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

## Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test  
Gütersloh (NW). Gütersloher Michael Feinhardt hat sich als Einkaufsstadt im Test er besser...



# Olaf Laufladen

Laufend gut beraten.

Der neue Brooks Ricochet  
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

# ZUM 9. 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





**M Graf Metternich QUELLEN**

Natürlich-GLASKLARER 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



**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](http://aok-verbessern.de)

Jetzt zur AOK wechseln!

## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**

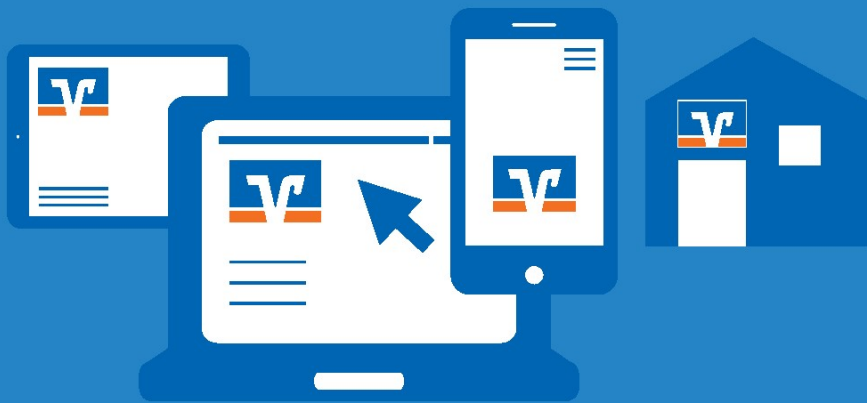
Glocken-Beune GmbH & Co. // Westfälische Fleischwarenfabrik // Hesselteicher Straße 16 // D-33829 Borgholzhausen

[www.glocken-beune.de](http://www.glocken-beune.de)



# Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere  
persönliche Beratung in Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

**Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen:** Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in einer unserer Filialen oder auf [vb-halle.de](http://vb-halle.de)

**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

