

# Solbad Nachrichten



RUNNING  
TRIATHLON  
BIKEWEAR

# ACTIVE SPORTSHOP



## ACTIVE SPORTSHOP

Geballte Lauf- und Ausdauersportkompetenz.  
Professionelle Bewegungsanalyse in allen Filialen.  
Funktionelle Top-Textilien und Accessoires.

ÜBER UNS



### 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

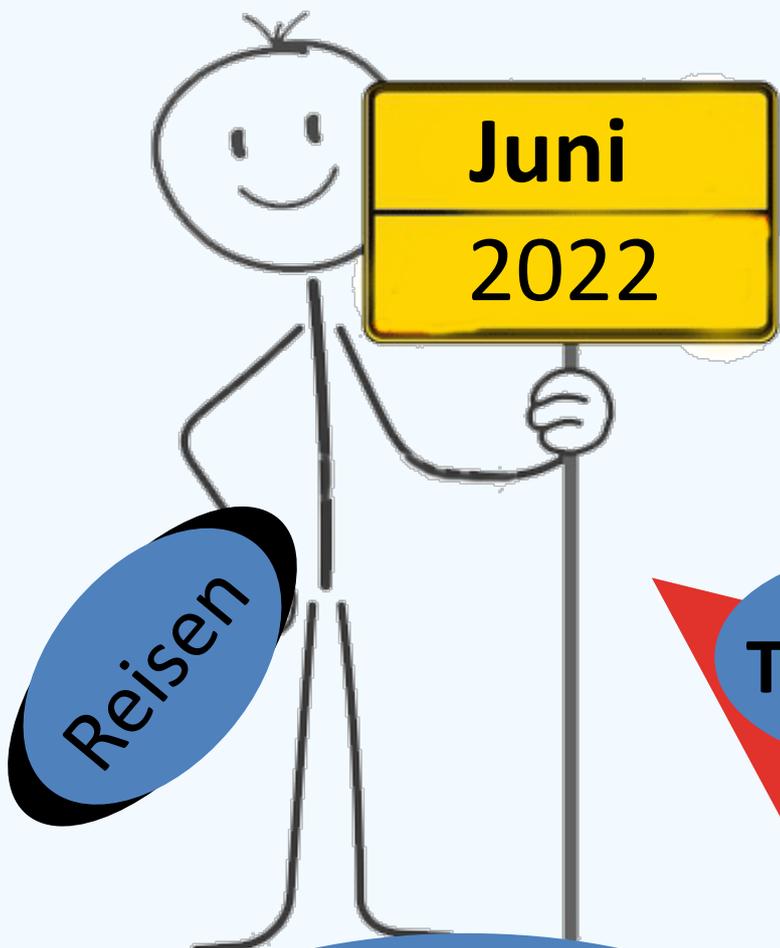
Rennstraße 26,  
32052 Herford

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

Samstag  
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



...unsere (starke) Jugend  
Foto:Antje Strothmann



**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  
dpl.luenstroth@t-online.de

**Inline:**

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



## Happy Birthday...



02.06.	Rainer Wittig	
05.06.	Karsten Schnelle	
09.06.	Rainer Husmann	
09.06.	Johannes Gerhards	
09.06.	Anna Ristau	
10.06.	Bernd Lüdemann	
10.06.	Mechthild Boehme	
11.06.	Arnd Bruhns	
12.06.	Joshua Woodward	
15.06.	Kerstin Speckmann	
16.06.	Daniel Steinborn	
18.06.	Klaus Johanning	
18.06.	Christiane Scheele	
18.06.	Nicola Justus	
19.06.	Peter Remmert	
19.06.	Jonas Bossow	
19.06.	Lina Edelmann	<b>10 Jahre</b>
20.06.	Martina Graesner	

21.06.	Heike Kappler-Deppe	
22.06.	Ellen Schmidt	
23.06.	Elke Guenner	
23.06.	Christoph Ullrich	
24.06.	Maxine Schley	
25.06.	Kalle Kortz	<b>65 Jahre</b>
25.06.	Angelika Huemer	
26.06.	Ulrich Schroeder	
26.06.	Uta Ahnen	
26.06.	Sabine Vietoke Wagenführer	
27.06.	Christiane Bauer	
27.06.	Lasse Gola	
28.06.	Axel Keil	<b>40 Jahre</b>
30.06.	Wolfgang Neugrewe	
30.06.	Birgit Hille	<b>70 Jahre</b>
30.06.	Hans-Hermann Koop	
30.06.	Birgit Toben	

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

02.07.	Hans-Juergen Kiel	
02.07.	Petra Mittermaier	
02.07.	Lisa Schmied	
03.07.	Cordula Reinhardt	
04.07.	Gerd Steiner	<b>60 Jahre</b>
04.07.	Dirk Strothmann	
04.07.	Tom Bentlage	
05.07.	Beatrice Knippschild	
05.07.	Lena Gresselmeier	
06.07.	Susanne Schneiker	
06.07.	Nadine Skarupke	
06.07.	Carina Gresselmeier	
06.07.	Finn Luca Engelhardt	
07.07.	Louisa Knapp	
08.07.	Christiane Bischof	
08.07.	Florian Remmert	
10.07.	Finn Luis Pohlmann	
12.07.	Elfriede Hirschfeld	
12.07.	Christoph Schieb	
13.07.	Reinhard Stricker	<b>65 Jahre</b>
14.07.	Reimund Diekmann	
14.07.	Natascha Brand	
14.07.	Jan-Niklas Ritter	
14.07.	Felix Werner	
15.07.	Annemarie Henkel	<b>80 Jahre</b>
15.07.	Matthias Landwehr	
15.07.	Stefanie Bartling	
15.07.	Julian Schlie	
16.07.	Lutz Barkey	

16.07.	Alexander Haase	
17.07.	Joern Strothmann	
17.07.	Luana Domrose	
21.07.	Petra Wahnschaffe	
21.07.	Anke Brand	
21.07.	Hubert Kaiser	
23.07.	Elisabeth Remmert-Derks.	
24.07.	Hans-Rudi John	
24.07.	Roland Pahnke	
24.07.	Reiner Vemmer	
24.07.	Daniela am Orde	
24.07.	Lisa Strothmann	<b>20 Jahre</b>
24.07.	Nika Grube	
25.07.	Claudia Gutknecht	
25.07.	Pascal Birke	
26.07.	Cosma Ruhe	
27.07.	Renate Schroeter	
27.07.	Laura Atzler	
28.07.	Ben Ebert	
28.07.	Peter Bollmeyer	
28.07.	Laila Eberhardt	
30.07.	Olaf Kreuzberg	
30.07.	Irina Bloch	
30.07.	Till Heienbrok-Thiess	
31.07.	Sylvia Justus	
31.07.	Robin Luca Engelbrecht	

## 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: 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.



## Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Raphael Henke	Leichtathletik
Pauline Sophie Loleit	Leichtathletik
Piet Stipdonk	Leichtathletik
Lilly Buller	Leichtathletik

## Austritte:

Kornelius Köhler	Leichtathletik
------------------	----------------



## Muldenservice & Baustoffe

- ➔ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ➔ Baustoffe aller Art
- ➔ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen
- ➔ zuverlässig und preiswert

Telefon 0 54 25 / 18 56  
[www.elbracht-muldenservice.de](http://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

### Ironman in Alcadia

Eine starke Leistung zeigte in Alcadia der Versmolder **André Kather**. Er finishte die volle Ironman-Distanz in 10:25:56 Stunden (1 :06:28-5:05:32-4:03:58), belegte Platz 16 der mit 47 Finishern besetzten Altersklasse 35-39 und Platz 92 der Männer-Gesamtwertung. Schon zum sechsten Mal schaffte der 38-Jährige mit dem Handicap eines künstlichen Hüftgelenks die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen. Aber als Routine empfand er diesen Wettkampf keineswegs: „Nach genau 960 Tagen Wettkampfpause wegen Corona war das wieder mein erstes Rennen. Und überhaupt das erste als Familienvater - das ist eine Herausforderung, die mich extrem gefordert hat“, sagt Kather. „Zum Glück teilt meine Frau Katja als ehemalige Handballerin die Sportleidenschaft. Ohne ihre Unterstützung hätte ich das nicht geschafft.“

### Die ganze Familie hofft auf das Hawaii-Ticket

Arbeit, Schlafen, 20 bis 25 Stunden Training pro Woche - das bedeutete viele einsame Stunden auf dem Laufband und der Radrolle im Winter. Das Paar musste zusammenhalten, damit Jamal Frodo, der 2020 zur Welt gekommen ist, als jüngstes Familienmitglied nicht zu kurz kommt. Der zweite Vorname des Juniors ist natürlich Papas Vorbild, dem Triathlon-Olympiasieger Jan Frodeno (Spitzname „Frodo“) entlehnt.

Die gesamte Familie hofft darauf, dass Andrés Traum von einer Qualifikation für die WM auf Hawaii einmal in Erfüllung geht. „Auf Mallorca waren in meiner Altersklasse acht Plätze zu vergeben. Wegen der hohen Leistungsdichte bei den Wettkämpfen in Europa ist es wahnsinnig schwierig, das zu packen.“

Alternative Chance für Ironman-Dauerbrenner. Wer zehn Wettkämpfe mit dem offiziellen Label ins Ziel bringt, nimmt mit guten Chancen an einer Verlosung von Hawaii-Tickets teil.

Somit ist weiterhin Stehvermögen gefragt.

...aus dem Haller Kreisblatt





# 16. Sparkassen-Triathlon in Versmold



Infos & Online-  
Anmeldung unter  
[www.LCSOLBAD.de](http://www.LCSOLBAD.de)

## 4. September 2022 Kurt-Nagel-Parkstadion

### Kurzdistanz

1 km Schwimmen - 40 km Radfahren - 10 km Laufen

### Volksdistanz

500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen



Veranstalter: LC Solbad Ravensberg  
Ausrichter: LC Solbad Ravensberg in Kooperation mit der Spvg. Versmold

Trainingslager auf Borkum in den Osterferien

Alexander Sczyrba (LG Gütersloh 09) hat die vereinsoffene Stabhochsprunggruppe in Bielefeld übernommen. So erhielt **Till Heienbrok** die Gelegenheit am Ostertrainingslager der Gütersloher auf Borkum teilzunehmen.

Hier sein Bericht:

### Trainingslager Borkum

In der zweiten Ferienwoche begann das Trainingslager der LG Gütersloh 09 auf Borkum. Unsere Unterkunft, das frisch renovierte CVJM-Heim, lag außerhalb der Stadt Borkum in den Dünen. Die Stadt und der Sportplatz konnten gut mit dem Fahrrad erreicht werden, sodass wir nach dem Frühstück zum Training auf den Sportplatz gefahren sind. Nach dem zweistün-



digen Training ging es zum Mittagessen zurück in die Unterkunft. Anschließend ging es zur zweiten Einheit zurück auf den Sportplatz. Um 18 Uhr gab es Abendessen. In der restlichen Zeit konnte man in die Stadt oder auf den Leuchtturm. Den Leuchtturm bin ich in 1:13min hochgelaufen. Die Mutigen von uns sind dann noch in die Nordsee gesprungen, bei einer Wassertemperatur von 8 Grad. Es war ein schönes Trainingslager und ich bin für die kommende Sommersaison motiviert.

Till Heienbrok wurde im Mai in Lage Dritter der NRW-Meisterschaft im Neunkampf der M14.



# Arbeitsbühnen



# Schneiker

## ☎ 05201 668570



### Lisa Strothmann bei Duathlon-WM auf Platz 6

Eigentlich hatte die inzwischen 19jährige Lisa Strothmann ihren ersten Start über die Duathlon-Mitteldistanz (10km Laufen – 60 km Radfahren – 10km Laufen) bereits für 2020 geplant. Aus dem Start beim „Powerman“ in Alsdorf wurde wegen der Corona-Pandemie aber erstmal nichts. 2021 startete Lisa mit Erfolg bei einigen Radrennen. Sie zeigte ihre „Kletterqualitäten“ nicht nur bei schweren Bergzeitfahren (am Eisenberg, dem Schauinsland und dem Brocken) sondern auch als Siegerin des Berg-Einzel-Zeitlaufs zum heimischen Luisenturm.

Dank dieser Leistungen aus 2021 wurde Lisa von der Deutschen Triathlon Union ins Team der Damen-Elite für die Mitteldistanz EM 2022 beim „Powerman“ in Alsdorf nominiert. Der Einstand gelang mit Platz 10 im internationalen Feld und „Bronze“ in der Deutschen Meisterschaftswertung. Vier Wochen später, bei der WM im dänischen Viborg, erkämpfte sich Lisa sogar den 6. Platz im Damen-Elitefeld. Nach diesen Duathlon-Höhepunkten im Frühjahr stehen für die Mathematik-Studentin im Sommer noch einige Radrennen und ein Start bei der „Nacht von Borgholzhausen“ auf dem Programm.

Bei den beiden Duathlon-Rennen war auch Lisas Vater, **Dirk Strothmann**, in seiner Altersklasse M50 erfolgreich. Er wurde in Alsdorf Deutscher Duathlon-Meister und Vize-Europameister und in Viborg WM-Vierter der M50. In Alsdorf freute sich **Antje Strothmann** über DM-Silber und Platz 4 der EM-Wertung in der W50.



## 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

Europameisterschaft MTBO 2022 in Litauen

von Lukas Wilms



Es geht wieder rund, der erste Saisonhöhepunkt steht vor der Tür. Ich sitze nun spätabends in einem Hotel in der kleinen gemütlichen 5000 Seelen Stadt Ignalina im Osten vom wunderschönen Litauen.

Hier findet nun dieses Jahr die MTBO Europameisterschaft für Elite und Nachwuchs statt, welche ähnlich wie letztes Jahr die WM in Finnland live und in Farbe in die ganze Welt übertragen wird.

Kurze Zusammenfassung der ersten beiden Rennen, lange kann ich mir gerade nicht leisten, muss dringend ins Bett um für die Staffel morgen ausgeschlafen zu sein. ;)

Der Sprint am Freitag war kurz und knapp von vorne bis hinten eine einzige Vollkatastrophe. Permanent komplett unkonzentriert gewesen und mich von alles und jeden ablenken lassen und dadurch einen Fehler und Bock an den nächsten gereiht...und als Bonus ist mir in einer Kurve vermutlich über einen Ast oder so das Vorderrad plötzlich weggeschmiert und mich hat es ordentlich längs gelegt. Aber zum Glück nix wildes passiert, Rad und mir geht es soweit gut. Aber trotzdem Spaßig, da super geniale recht anspruchsvolle Karte und Gelände.

Heute die Langdistanz war insgesamt schon etwas besser, was jedoch natürlich auch nicht schwer ist... Im ersten Drittel noch viele größere Fehler gemacht und superdumm falsch abgebogen, der Mittelteil war vom orientieren für meine momentanen Verhältnisse insgesamt glaub ich schon halbwegs ok und im letzten Drittel schließlich war ich mit dem Kopf mental und auch physisch mit den Beinen einfach nur völlig durch und dadurch ultra langsam mit wieder mehr Fehlern. Konnte kaum noch die Karte vernünftig sehen, geschweige denn sinnvolle Routen auswählen und merken...und dazu muss man dann ja auch noch treten. Und insgesamt habe ich gestern und vor allem heute festgestellt, fehlt momentan einfach noch komplett die Power in den Beinen und ich fahre einfach die ganze Zeit hier nur ultralangsam durch die Gegend, wie eine der tausend Weinbergschnecken (also zumindest Schnecken sind es), die es hier gibt. Habe momentan absolut null Chance an Leuten dran zu bleiben, denen ich letztes Jahr in Finnland z.B. noch relativ gut folgen konnte rein vom fahren her.

Also ist insgesamt wieder mal ein letzter Platz rausgesprungen, mal abgesehen von ein zwei Disqualifizierten, mit ganzen 43 min Rückstand auf den Sieger. Und das bei einem Rennen, das mir vom der Strecke, den Wegen und dem Terrain eigentlich wie auf dem Leib geschneidert sein sollte.

Ist momentan rein rennmäßig schon ziemlich frustrierend das alles. Immerhin ist das Drumherum super, die Landschaft, Orte und Karten mit den Strecken absolut Mega und es sehr schön endlich mal wieder die gesamte Community wieder zu sehen. :) Würde am liebsten noch ein paar Tage mehr Urlaub hier dran hängen um die Landschaft und die schönen Trails noch weiter mit dem Rad genießen zu können.

Jetzt morgen erstmal nochmal vollen Fokus auf die Staffel, in der Hoffnung das es mit viel Glück zumindest dort endlich zumindest mal etwas besser für mich läuft und ich die Leistung der anderen nicht allzu tief runterziehe... Immerhin, das restliche Team fährt hier insgesamt super Rennen, ist sehr schön zu sehen. :) Und die einzige Ukrainerin hat sich gefreut, so eine schicke Flagge an meinem Rad zu sehen, also hat sich das Ganze gelohnt. :)

Nach morgen muss ich dann dringend mal versuchen die verbleibenden zwei Monate bis zur WM in Schweden bestmöglich zu trainieren, physisch als auch kartenmäßig, um hoffentlich zumindest noch ein wenig in Form zu kommen um dann hoffentlich endlich mal halbwegs akzeptable Ergebnisse abliefern zu können und auch zu liefern. Wenn die Ergebnisse dann dort trotzdem noch so absolut unterirdisch bleiben sollten und weiterhin absolut keine Progression zu sehen ist, sondern nur deutlich die Talentfreiheit bestätigen, muss ich wohl mal überlegen was ich dann weiter machen sollte. Andererseits macht der Sport ja insgesamt trotzdem viel Spaß...mal schauen was die Zeit noch so bringt.

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

... Laufbandanalysen  
... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer  
Belastungsdiagnose

**Jack Wolfskin**   **adidas**  **PUMA**  **asics**

  **Schuhe + Sport  
Reichelt**

seit  
2009

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle  
Tel. 05201-2356  
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.



Pauline Loleit war am 11.06. in Oelde schnellste W11 Läuferin beim Schülerlauf über 1,5km beim Citylauf.



Werther. „Glückwunsch, König der Langläufer!“ „Hammer, Matthias, du bist unglaublich!“ „Megastarke physische wie mentale Leistung – Chapeau!!!“ Mit Ausrufezeichen soll man sparsam umgehen, aber die überschwänglichen Komplimente, die ihn ins Ziel begleiteten, hat sich **Matthias Landwehr** vom LC Solbad Ravensberg allemal verdient: Zum fünften Mal hat er die „Tortour de Ruhr“ gemeistert – nach 230 Kilometern am Stück im Laufschrift, mit 32 Stunden, 37 Minuten und drei Sekunden in persönlicher Bestzeit. Dabei musste er viele Hindernisse aus dem Weg räumen.



Zwei junge LC-Athleten waren am Freitag beim Schülercup-Rennen in Brackwede über 800m am Start. Als Zweiter in 2:36 min sicherte sich **Ben Ebert** (M14) noch das Startrecht für die FLVW Meisterschaft in Hagen am Sonntag. **Laila Eberhardt** (5.W12) kam mit 2:55 min nah an ihre Bestzeit heran.

es läuft wieder rund



sehr gut ✓

Innungsfachbetrieb  
ausgezeichnet vom Kunden  
neutral überwacht

[www.malertest.de](http://www.malertest.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)



„Füchse“ im Ziel,  
schnell und schnellere  
und vor allem  
zufriedene Läufer 🤗  
😎👍 da sitzen ca. 120  
Laufjahre/  
Trainingsjahre auf der



uf Promotion Tour für den LC  
Solbad bei der Vereinsrallye in  
Borgholzhausen 🏃🏃🏃🏃🏃🏃

Ein heißer Tipp!  
Ausrichter der  
Nacht von Borgholzhausen  
Deutscher Meister Club

LC Solbad Ravensberg  
Leichtathletik  
Walking  
Lauffest  
Trathlon  
Weihnachtsfeier  
Radsport  
Skating  
Bockstapel

### Startgelegenheiten im Juni 2022

- Sa, 18.Juni Die Nacht von Borgholzhausen (Schoolrunning 1,6km, 3km; 5km, 10km)  
18./19.Juni FLVW Jugendmeisterschaften U18/U20 in Recklinghausen  
Fr, 24.Juni Oesterweger Feuerwehrlauf (2,5km, 6km Teamlauf, 10km)  
Sa, 25.Juni FLVW Blockwettkampf-Meisterschaften U16 in Paderborn  
Sa, 25.Juni Isselhorster Nacht



18. Juni 2022 – Nacht von Borgholzhausen 10km – Startzeit: 21.30 Uhr  
24. Juni 2022 – Feuerwehrlauf Oesterweg 10km – Startzeit: 19.15 Uhr  
25. Juni 2022 – Isselhorster Nacht, 9,2km – Startzeit 21.30 Uhr

Im September – Siegerehrung Brauerei Hohenfelde – Beginn 19.30 Uhr

### **Straßen- und Volkslauf-Veranstaltungen**

Quelle: <https://www.facebook.com/laufen-hat-was.de>

### Termine Juni

- [15.06. Sternchenlauf SW Sende - https://www.sternchenlauf.de/](https://www.sternchenlauf.de/)  
[15.06. Lauf rund um Dahl - https://lauf-rund-um-dahl.de/](https://lauf-rund-um-dahl.de/)  
[17.06. Meller Berglauf - https://www.leichtathletik.scnelle.de/aktuell](https://www.leichtathletik.scnelle.de/aktuell)  
[17.06. 31. Wöbbeler Volkslauf - http://fv-kolibri.de/zu-den-laufveranstaltungen/](http://fv-kolibri.de/zu-den-laufveranstaltungen/)  
[18.06. 45. Nacht von Borgholzhausen - www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)  
[19.06. 35. Amelunxer Volkslauf - http://www.tus-amelunxen.de/](http://www.tus-amelunxen.de/)  
[19.06. 9. Oelde Letter Vituslauf - https://www.lv-oelde.de/.../veranstaltungen/letter-vituslauf](https://www.lv-oelde.de/.../veranstaltungen/letter-vituslauf)  
[24.06. Sommerlauf um den SchiederSee - http://fv-kolibri.de/zu-den-laufveranstaltungen/](http://fv-kolibri.de/zu-den-laufveranstaltungen/)  
[24.06. 33. Oesterweger Feuerwehrlauf - https://www.flvwdialog.de/info.php?id=18426](https://www.flvwdialog.de/info.php?id=18426)  
[25.06. 22. Isselhorster Nacht - https://isselhorster-nacht.de/](https://isselhorster-nacht.de/)  
[25.06. 34. Möhneseepokal-Lauf - https://lg-deiringsen.de/](https://lg-deiringsen.de/)  
[25.06. Zoolauf Osnabrück - https://www.laufen-os.de/.../flyer-zoolauf- -druck...](https://www.laufen-os.de/.../flyer-zoolauf- -druck...)  
[25.06. 40. Int. Egge-Lauf - http://www.bc23.de/leichtathletik/eggelauf/index.html](http://www.bc23.de/leichtathletik/eggelauf/index.html)

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

**EDEKA**

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

### Sonntags-Laufftreff 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 9:00 Uhr an verschiedenen Treffpunkten einen Laufftreff 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. In Borgholzhausen vermitteln wir Einsteigern jeden Mittwoch ab 18:30 Uhr die Freude am Laufen. Schon nach wenigen Wochen kannst du an diesem Sonntags-



Borgholzhausen



Werther



Halle

### Treffpunkte und Termine

Monat	Borgholzhausener Stadion	Parkplatz Schloss Tatenhausen Halle	Parkplatz Sportplatz/PAB Werther
Juni	19.	5./26.	12.
Juli	10./31.	17.	3./24.
August	21.	7./28.	14.
September	11	18	4/25
Oktober	2/23	9/30	16

LC-Nachwuchs startet stark in die Bahnsaison

v. Antje Strothmann

Im Mai standen für unsere Nachwuchsatleten die ersten Bahnwettkämpfe auf dem Programm. Die Termine lagen nicht immer ideal, da sich z.B. die OWL-Meisterschaften U16 mit Konfirmationen überschneiden und einige junge Sportler\*innen nach Corona-Infektionen in den Osterferien noch nicht gleich ins Wettkampfgeschehen einsteigen konnten und sich lieber mehr Zeit zum Trainingsaufbau lassen.

**Elias Loleit** war so einziger LC-Athlet bei den NRW-Langstreckenmeisterschaften und gewann (die SN berichteten bereits) die 2000 Meter der M14 gleich in seinem ersten Rennen über diese Distanz. Danach widmete sich Elias den 800 Metern und knüpfte da an, wo er bei den FLVW-Hallenmeisterschaften aufgehört hatte. Bei den OWL-Meisterschaften kam er hinter Nils Deppe (LF Lühtringen) auf Platz zwei und sorgte mit einem couragierten Rennen dafür, dass sich beide im Ziel über persönliche Bestzeiten freuen konnten. Seine 2:14,61 Minuten aus Herford hatten aber nur eine knappe Woche Bestand, denn bereits 6 Tage darauf in Melle steigerte er sich auf 2:12,31 Minuten. Nun stehen am 12.Juni die FLVW-Meisterschaften und Hagen und am 25.Juni die NRW-Titelkämpfe in Troisdorf auf dem Programm. Stand 29.Mai rangiert er in der DLV-Bestenliste über 800 Meter und 2000 Meter unter den Top10 und ist im 5-Kilometer-Straßenlauf (18:26 min im März in Werl gelaufen) sogar bundesweit auf dem 4.Platz notiert.

Mit **Till Heienbrok** startete ein weiterer LC-Athlet vom Jahrgang 2008 stark in die Saison. Bei einem Testwettkampf in Harsewinkel, dem Neunkampf in Blomberg, den OWL-U16-Meisterschaften und den NRW-Mehrkampfmeisterschaften in Lage erreichte der 13jährige Wertheraner etliche persönliche Bestmarken, holte OWL-Titel über die Hürden, im Stabhochsprung und Neunkampf sowie die Bronzemedaille bei der NRW-Meisterschaft. Mit 3,50 Meter liegt er beim Stabhochsprung an der Spitze der DLV-Bestenliste seines Jahrgangs und im Neunkampf als Achter unter den Top10 in Deutschland. Das dürfte mit dem Stab in dieser Saison aber noch nicht das letzte Wort gewesen sein, hoffen Till und sein Trainer Alex Sczyrba, ebenso wie Landestrainer Olaf Hilker, der das LC-



Gespann mit Tipps und Material unterstützt.

Ein weiterer LC-Läufer vom Jahrgang 2008, **Ben Ebert**, machte als Vize-Weltmeister bei den „Young Boys“ (11-14 Jahre) im Canicross von sich reden. Mit seiner **Hündin Freyja** verpasste Ben bei der WM in Frankreich den Titel nur um eine Sekunde. Gelaufen wurden 2 Durchgänge je 1,7 Kilometern durchs Gelände, einmal im Einzelstart-Modus und einmal in für Ben und Freyja noch ungewohnten 5er-Startgruppen.

Bei den Mädchen vom Jahrgang 2008 bilden **Rebecca Bartling** und **Henriette Wacker** derzeit nicht nur im Training ein gutes Team. Beim 800-Meter-Rennen in Melle steigerte sich Rebecca, auf eine persönliche Bestzeit von 2:41,64 Minuten und ließ eine Woche später in Bielefeld 2:40,29 Minuten folgen. Henriette Wacker erwischte in Bielefeld ein schnelles Rennen und steigerte sich auf 2:35,25 Minuten. Mit einer persönliche Bestzeit von 2:35,52 Minuten wurde auch **Fabio Mende** (M13) belohnt. Er war das Rennen etwas zu flott angelaufen und musste sich die neue Bestzeit am Ende hart erkämpfen. In Melle überzeugten zwei weitere junge Läuferinnen mit Zeiten unter drei Minuten: **Laila Eberhardt** (W12/ 2:53,60) und **Pauline Loleit** (W11/ 2:55,56) teilten sich die Strecke gut ein. **Julia Speckmann** (WJU18) wagte sich in Melle erstmals an die 400-Meter-Strecke und lief hier 65,29 Sekunden. **Linnea Haschke** (1.WJU20) kam bei für Sprinter etwas zu kühlen Temperaturen in Bielefeld über 100-Meter auf 15,16 Sekunden. Sie möchte im Laufe



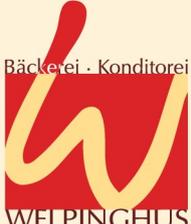
der Saison die 15-Sekunden-Grenze unterbieten. Das gelang bei den OWL-Meisterschaften in Herford bereits **Fionn Wolff** (5.M14/ 14,42 Sekunden).



Herzlichen Glückwunsch  
Herzlichen Glückwunsch

Antje Strothmann zählte zum Kreis von 20 Ehrenamtspreisträgern, die der FLVW im Sportzentrum Kaiserau ehrte.

Bäckerei - Konditorei



WELPINGHUS

[www.konditorei-welpinghus.de](http://www.konditorei-welpinghus.de)

# Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhafte Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffeespezialitäten und mehr bei Welpinghus in Borgholzhausen und Steinhagen.

- ✓ 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.

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



Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik- Abteilung (Sommerplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Freitag 15 bis 16.15 Uhr im Ravensberger Stadion	<b>Tobias Limberg</b> & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/ U10 (U16)	Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr im Ravensberger Stadion Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Conny Schlie (Do) <b>Antje Strothmann</b> (Do & Fr)
Jugend U18/U16/U14	Mo, Mi 17 bis 19 Uhr, Fr 16.30 bis 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	<b>Igor Rebkalov</b>
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	<b>Franz Dammann-Kölsch</b>
<b>Lauf-Treff</b>	<b>Mittwoch ab 18.30 Uhr</b> ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (offener Treff, ohne Betreuung) <b>„Sonntagsrunde“: 9.00 Uhr</b> – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion (8.5./ 29.5./19.6. ) Halle/Schlossparkplatz Tatenhausen (15.5./ 5.6./ 26.6.) Werther, Stadion (21.5./ 12.6./ 3.7.) siehe <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>	<b>Carsten Voelz</b> (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
<b>Walking-Treff</b>	Dienstag 9.30 Uhr – Treffen am Stadion (oder nach Absprache) Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion	<b>Birgitt Lange</b>
<b>Sportabzeichen</b> (für die ganze Familie)	Ab 29.April 2022 Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	<b>Wilhelm Habighorst</b>

#### Auskünfte:

Leichtathletik-Abteilungsleiterin: Antje Strothmann [antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de) 015775882693

Geschäftsstelle: [LC Solbad Ravensberg](#), Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de). Homepage: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

### Trainingszeiten für das Gruppentraining **während der Sommerferien !!!!!!!!!!!!!!!**

#### Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Sommerplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
<b>Kinder U10/U08</b>	Freitag 15 bis 16.15 Uhr im Ravensberger Stadion <b>(pausiert während der Sommerferien)</b>	<b>Tobias Limberg</b> & Werner Ahlemeyer
<b>Schüler*innen U14/U12/U10 (U16)</b>	Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr und Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr im Ravensberger Stadion <b>(während der Sommerferien Mi 17 bis 18.30 Uhr &amp; Sportabzeichen-Training)</b>	Conny Schlie (Do) <b>Antje Strothmann</b> (Do & Fr)
<b>Jugend U18/ U16/U14</b>	Mo, Mi 17 bis 19 Uhr, Fr 16.30 bis 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion <b>(Abweichungen nach Absprache)</b>	<b>Igor Rebkalo</b>
<b>Erwachsene Bahntraining</b>	<b>Mittwoch ab 18.30 Uhr</b> im Ravensberger Stadion	<b>Franz Dammann-Kölsch</b>
<b>Lauf-Treff</b>	<b>Mittwoch ab 18.30 Uhr</b> ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (offener Treff, ohne Betreuung) <b>„Sonntagsrunde“: 9.00 Uhr</b> – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion (19.6. */10.7./31.7. /21.8.) Halle/Schlossparkplatz Tatenhausen (5.6./ 26.6./17.7./ 7.8./28.8.) Werther, Stadion (12.6./ 3.7./24.7./14.8.) siehe <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>	<b>Carsten Voelz</b> ( & Team der Lauf-Treff- Betreuer)  *“Plogging-Treff“ ( = Aufräumen nach der „Nacht von Borgholzhausen“, 8 Uhr - Kirchplatz)
<b>Walking-Treff</b>	Dienstag 9.30 Uhr – Treffen am Stadion (oder nach Absprache) Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion	<b>Birgitt Lange</b>
<b>Sportabzeichen</b> (für die ganze Fa- miiie)	<b>Freitag 17.15 bis 19 Uhr</b> <b>im Ravensberger Stadion</b>	<b>Wilhelm Habighorst</b>

#### Auskünfte:

Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693

Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen

info@lcsolbad. Homepage: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

### Helgoland, vierzig sportliche Menschen und ich!

von Sina Lünstroth

Endlich! Nach zwei Jahren Corona-Wahnsinn konnten wir Anfang Mai die lang ersehnte Reise nach Helgoland antreten. Im Gepäck waren, neben viel zu viel Kleidung, Beauty-Kram und Schuhen, auch Vorfreude, Spannung und Neugierde dabei. Mein erstes Highlight der Reise, war natürlich die Fahrt mit dem Katamaran. Ab Cuxhaven ging es mit 36 Knoten (67km/h) gen Helgoland, der deutschen Hochseeinsel.

Dort angekommen ging es erst so richtig los.

Während die anderen sich bereits innerlich auf den Marathon am nächsten Tag vorbereiteten, gab es für mich erst mal ein dickes Stück Erdbeertorte und eine heiße Schokolade zum Warm werden. Man gönnt sich ja sonst nichts- und es ist ja schließlich Urlaub. Nach dem Auspacken habe ich mich auf eigene Faust auf den Weg gemacht die Insel zu erkunden. Mit einer Länge von 1700m und 600m Breite gerade so groß, dass ich kein Bütterchen brauchte, um an der Langen Anna anzukommen. Mit der Sonne im Gesicht und der Weite des Meeres war es eine gigantische Atmosphäre, knapp 40m über dem Meeresspiegel.

Es hat natürlich nicht lange gedauert, da bin ich auf Mitreisende gestoßen. In Kleingruppen ging es nun weiter. Vorbei an Basstölpeln, die in rauen Mengen an den Felswänden zu beobachten waren, über Wiesen, die übersät mit Schafen besetzt waren und meinen absoluten Lieblingstieren, den Hochlandrindern. ging es Richtung Ortschaft zurück.

Nach einem gemeinsamen Abendessen mit der gesamten Reisegruppe ging der erste Tag zu Ende.

Am nächsten Morgen gab es für mich ein üppiges Frühstück, mit allem was das Herz begehrt. Die Teilnehmer des Marathons mussten sich ja leider beherrschen und mit einer Tasse Kaffee zufrieden geben. Denn vor dem Lauf, habe ich mir

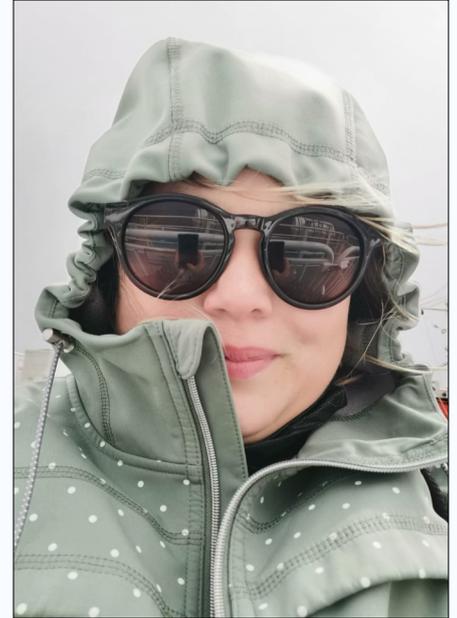
sagen lassen, sollte man sich den Bauch nicht so vollschlagen.

Nur wenige Minuten später fiel auch schon der Startschuss für den 5km Mini-Marathon. Eine Runde quer über die Insel. Kann ja nicht allzu lange dauern, dachte ich. Kurz darauf gingen auch die Marathon-Läufer auf die Strecke. 42,19 km = 8 Runden.

Erst hinterher habe ich die Tücken der Strecke kennengelernt und wusste nun, dass weder die 5km, noch die 8 Runden vom Marathon ein „Klacks“ waren und das Erreichen der Ziellinie

für mich wohl immer ein Traum bleiben würde.

Während des Laufes habe ich mir gemeinsam mit Michael ein nettes Plätzchen im Café unseres Hotels gesucht. Bei leckeren Getränken haben wir uns das bunte Treiben aus sicherer Entfernung angesehen. Sobald wir jedoch Teilnehmer aus eigenen Reihen entdeckten, sind wir in Windeseile aufgesprungen, an die Strecke gelaufen und haben mit tosendem Applaus und Zurufen unsere Läufer



angefeuert. Bei so viel Empathie und Begeisterung habe selbst ich, sofort Gänsehaut bekommen. Was muss das für ein überwältigendes Gefühl sein, von den Zuschauern so angefeuert und dadurch ins Ziel getragen zu werden. Besonders viel Lärm haben wir bei Conny und Ingo gemacht.

Die Beiden waren, um es mit Michaels Worten zu sagen „Die Helden des Tages“. Conny ist an diesem Tag ihren ersten Marathon gelaufen und Ingo hat es als Gesamtzweiter aufs Treppchen geschafft. Das musste natürlich gefeiert werden.

Aber zuvor gab es noch eine ausgiebige Shoppingtour durch die Helgoländer City und ein gemeinsames Abendessen im urigen Restaurant des Vorabends.

Zur Siegerehrung sind wir gemeinsam in die Nordseehalle gegangen. Wie es sich für Sportler gehört, in einem zügigen Tempo. Da musste ich mit meinen kurzen Beinen zusehen, dass ich nicht den Anschluss verlor.

Nach den Würdigungen der zahlreichen Leistungen sollte eine großartige Party mit Life-Musik stattfinden. Wie es sich für ehrenvolle Gäste gehört, sind wir zum Vorglühen in eine Inselkneipe abgetaucht, haben uns mit Cola viel Mut abgetrunken und sind mit minimaler Verspätung von zwei Stunden zurück zur Party gelaufen. Hätten wir es mal besser gelassen. Der Alleinunterhalter war stets bemüht die Masse zum Feiern zu bewegen. Aber wie das im Leben so ist. Stets bemüht ist nicht sonderlich gut. So haben wir die Party zügig wieder verlassen und den zweiten Abend für beendet erklärt.

Am dritten Tag wurde das Wetter besser und endlich schien auch wieder die Sonne. Beste Voraussetzung um mit dem kleinen Boot auf die Düne rüber zu setzen. Einige Teilnehmer hatten hier die Möglichkeit an einem Rundflug über Helgoland teilzunehmen. Ich muss zugeben, ich war mehr als neidisch. Die kleine Flugtruppe ging also direkt zum Flugplatz wo auch schon eine kleine Propellermaschine zu warten schien. Das obligatorische Flugzeugfoto durfte selbstverständlich nicht fehlen. Während alle eingestiegen sind ertönte auf einmal der Ruf „Es ist noch ein Platz frei“. Nur zwei Minuten später saß ich mit in der Maschine. Wahnsinn. Wie aufregend. Ich konnte es gar nicht so richtig glauben und war hin und her gerissen zwischen Freude und Angst. Ein bisschen mulmig war es schon. Zehn Leute in Zweierreihen, in einer kleinen Maschine, die älter schien als ich. Auf einmal schien alles so klein, die Menschen, der Strand, die Insel. Zwanzig Minuten sind wir mal links, mal rechts herum über die Insel geflogen. Das war ein Moment der Freiheit und des Seins.

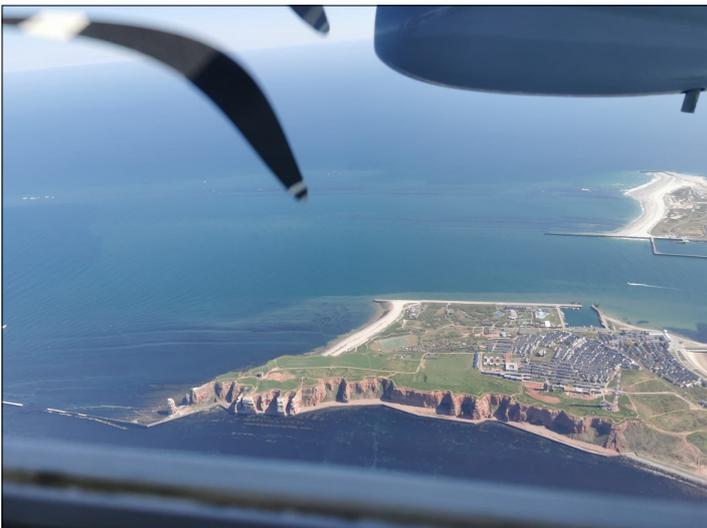
Nach der sicheren Landung haben wir die Düne, die wir bereits von Oben kannten, fußläufig erkundet. Zahlreiche Kegelrobben hatten es sich an den weißen Sandstränden gemütlich gemacht. Fast so nah, dass wir sie hätten streicheln können.

Mit vielen Eindrücken und vielen verspeisten Fischbrötchen ging es wieder auf den Katamaran. Während wir Cuxhaven angesteuerten, wurde die Insel Helgoland, in die ich mich an diesem Wochenende verliebt hatte, immer kleiner.

Und jetzt, während ich diesen Bericht für die Vereinszeitung schreibe, sitze ich hier überglücklich dieser Erinnerungen.

Helgoland, ich komme wieder!

Vielen Dank an die Reiseleiter, Bernd und Dieter, ihr habt das super organisiert!





# Sportabzeichen 2022



**Keine Sportabzeichenabnahme am 12. August 2022 (Läuferabend)!!!**

## **Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen**

Samstag, 25.06.2022 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 16.07.2022 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 27.08.2022 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 17.09.2022 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

## **Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen**

Donnerstag, 08.09.2022 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 22.09.2022 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 03.11.2022 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Donnerstag, 10.11.2022 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Walking (Ausdauer)

Samstag, 08.10.2022 um 10:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold

Sportabzeichencamp vom 5. auf den 6. August 2022 im Ravensberger Stadion.

**Bitte meldet Euch zu den Rad-, Walk- und Schwimmterminen an!!!**

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 9289983 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

Sportabzeichen-Ehrung 2022 .

..aus dem Haller Kreisblatt



Eine neue Bestmarke hat es bei der Sportabzeichenbeteiligung nicht gegeben. Aber auch früher war nicht alles besser: Ob 2005, 2006 oder 2008 - in allen drei Jahren waren es um die 260 Piumer, die im Ravensberger Stadion etwas für ihre Gesundheit tun wollten und dabei auch ein klein wenig miteinander wetteiferten.

Richtig ist aber auch: Seit 2013 lag die Teilnehmerzahl meist bei über 330, im Jahr 2019 sogar bei 404. Das auch 2021 alleine 22 Familien daran beteiligt waren, um Weiten und Zeiten zu ringen, freute den Sportabzeichen-Obmann **Karl-Hermann Kleine** ebenso wie **Wilhelm Habighorst** oder Bürgermeister **Dirk Speckmann**. Alle drei hießen am Freitagabend 46 Teilnehmer an ungewöhnlicher Stelle zur Sportabzeichenehrung willkommen. Die wurde erstmals auf der Natur- und Freilichtbühne im Steinbruch ausgetragen. Eine gute Lösung angesichts immer noch hoher Inzidenzen in Sachen Corona.

Für manch einen war es das erste Sportabzeichen, so wie bei Christiane Rux. Für andere galt es, Sportabzeichen Nummer 20, Nummer 35 oder gar Nummer 43 entgegenzunehmen. Ob in Bronze, Silber oder Gold spielte kaum eine Rolle. 35 Mal war zum Beispiel Winfried Reher bereits dabei. Und der 80-Jährige hat sich noch viel vorgenommen. Bei den Damen hat die neue Vorsitzende des LC Solbad Ravensberg, **Antje Strothmann**, am häufigsten die Disziplinen in den einzelnen Kategorien absolviert.

Unter den 22 Familien war wohl Familie Weichert besonders sportlich. Sechs Familienmitglieder haben sich beteiligt. Wer unter den ausgewiesenen Einzeldisziplinen die meisten erfolgreich gemeistert hatte, wurde ebenfalls ausgezeichnet. Bei den Jugendlichen waren das **Sarah Strothmann**, **Julia Speckmann** sowie **Lina Speckmann**. Bei den Damen ging die Trophäe an Kerstin Blomeier, knapp vor Andrea Döpke und **Birgit Vogt**. Bei den Herren gab es erneut einen geteilten ersten Platz. Hier lagen Andreas Jechow, Olaf Strothmann und **Karl-Hermann Kleine** gleichauf.

Ungewöhnlich war das Ergebnis der Verlosung von Jahreskarten für das Piumer Freibad. Als Glücksfee war Lio Ruhe auserkoren. Unter den 46 Anwesenden wurden fünf Jahreskarten-Gutscheine verlost. Erst zog der Knirps seine Schwester; schließlich zog er sein eigenes Los aus der Trommel. Dem Familienausflug in die Batze dürfte damit also wirklich so gar nichts mehr im Wege stehen.

Blickte Artur Benz vom Stadt-Sportverband auf das kommende Wochenende und die Piumer Vereins-Rallye, bei der sich alle Vereine präsentieren können und wollen, warf Wilhelm Habighorst noch einmal einen kurzen Blick in die Historie. „Herbert Strunk und Margot Herden mussten das Sportabzeichen in ihren aktiven Zeiten noch unter erschwerten Bedingungen abnehmen“, rief er in Erinnerung. Der alte Sportplatz am Moor - dort, wo heute das Schützenhaus seinen Platz hat bot rudimentäre Gelegenheiten. Auch Sportanlagen in Melle Oder Halle mussten deshalb erhalten, ehe 1998 das Ravensberger Stadion errichtet wurde. 24 Jahre ist das nun her. Im nächsten Jahr steht also ein Jubiläum an.

„Für jedes der Jahre 20 Sportabzeichen - das wäre traumhaft“, blickt Wilhelm Habighorst voraus. Damit wäre eine weitere magische Grenze überschritten: die der 500 Sportabzeichen-Teilnehmer.

Das könnte klappen, ist Wilhelm Habighorst überzeugt. Und hat auch schon eine Idee, wie es gehen kann: „Wir müssen die Schulen noch ein bisschen mehr motivieren.“

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)



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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



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



### Meisterschafts-Termine 2022

Termin	Veranstaltung	Ort
18./19.06.22	FLVW U18/U20	Recklinghausen
25./26.06.22	Deutsche Leichtathletik Meisterschaften	Berlin
26.06.22	FLVW Blockwettkampf	Paderborn
09./10.07.22	DM U16	Bremen
15.-17.07.22	DM U18/U20	Ulm
17./18.09.22	NRW U16/ U18 /U20	?
18.09.22	DM 10km Straßenlauf	Saarbrücken
25.09.22	NRW 21,1km	?
12.11.22	FLVW Cross	Riesenbeck
26.11.22	DM Cross	Löningen



Das Nacht-Helfer-Café in der Freistr. 3 (Geschäftsstelle)  
ist ab **12:00 Uhr** geöffnet.

Lasst euch von Sina und ihrem Team verwöhnen!  
Neben kulinarischen Köstlichkeiten erwartet euch  
auch eine sehr entspannte und harmonische Atmosphäre!

## 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)

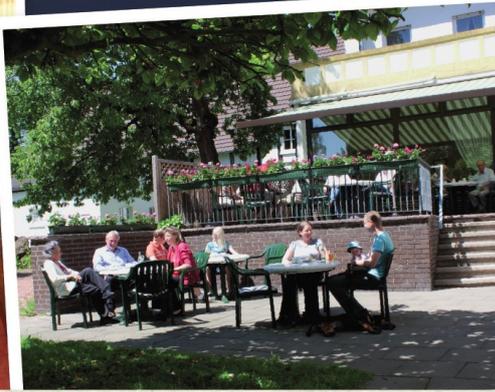


# Hereinspaziert

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). Gütersloh nen. Michael Fei  
acht sich als Einkaufsstadt im- ternab  
er besser



# ZUM 9. MAL



Der neue Brooks Ricochet  
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

# 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**

