

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg



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

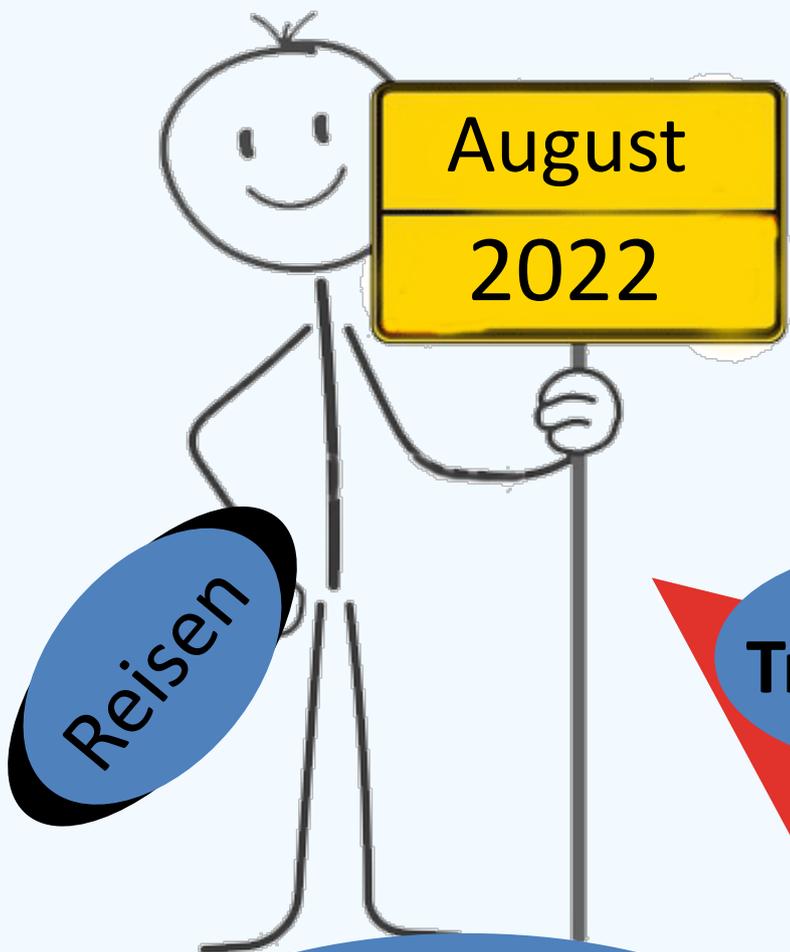
Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



Ralf Hülsewedde in Oesterweg
Foto: privat

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...

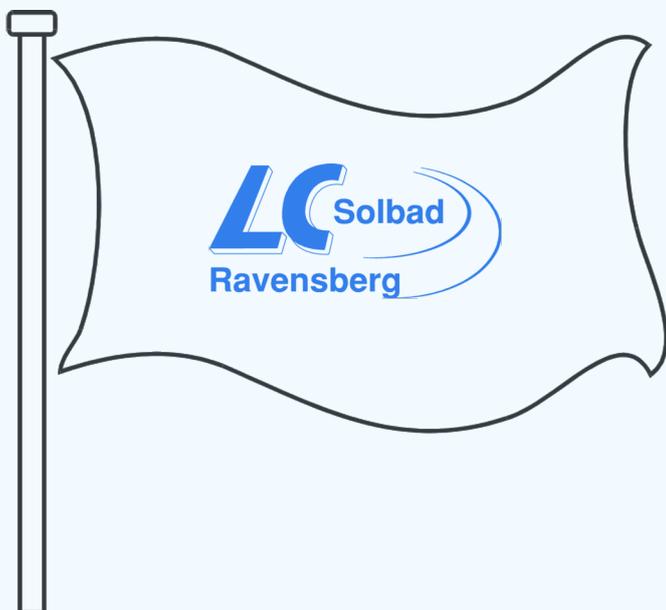


| | | | |
|--------|------------|--------------------|-----------------|
| 02.08. | Christina | Sieckendiek | |
| 05.08. | Leana | Bloch | |
| 07.08. | Florian | Remmert | |
| 07.08. | Christiane | Bischof | |
| 08.08. | Werner | Kampwerth | |
| 10.08. | Lars | Flaschel-Steiniger | |
| 10.08. | Johanna | Gerling | |
| 11.08. | Farina | Jording | 40 Jahre |
| 11.08. | Dietrich | Schroeter | 50 Jahre |
| 13.08. | Stefanie | Limberg | |
| 14.08. | Marieke | Stieg | |
| 19.08. | Elena | Bloch | |
| 19.08. | Karoline | Broemmelsiek | |
| 19.08. | Erika | Potthoff | |
| 19.08. | Cordula | Harke-Fechner | |
| 19.08. | Ines | Dickob | |
| 20.08. | Astrid | Hassheider | 50 Jahre |
| 21.08. | Heiko | Redecker | |
| 21.08. | Delia | Orgel | |
| 22.08. | Annette | Bossow | |
| 22.08. | Gunnar | Feicht | |
| 22.08. | Hella | Nolkemper | |
| 22.08. | Daniel | Hagemeier | |
| 23.08. | Ingrid | Rademacher | |

| | | | |
|--------|-----------|---------------|-----------------|
| 24.08. | Daniela | Kreie | |
| 24.08. | Sascha | Ellerbrock | |
| 25.08. | Armin | Ruhe | 60 Jahre |
| 27.08. | Hanna | Limberg | |
| 28.08. | Sabine | Lachnitt | |
| 28.08. | Stefan | Thorwarth | |
| 29.08. | Sarah | Strothmann | |
| 29.08. | Gabriela | Hanneforth | |
| 29.08. | Matthias | Meiwes | 60 Jahre |
| 29.08. | Andreas | Metten | |
| 29.08. | Alexandra | Herbers | |
| 30.08. | Dagmar | Beune | |
| 30.08. | Axel | Bartling | |
| 31.08. | Jenny | Ewert | |
| 31.08. | Gerd | Strathkoetter | |
| 31.08. | Mario | Stiegemeyer | |



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



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

| | |
|----------------|----------------|
| Linus Zimmerer | Leichtathletik |
| Yasmin Moussa | Leichtathletik |

Austritte:

| | |
|------------|----------------|
| Amy Ciftci | Leichtathletik |
|------------|----------------|

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: dpluenstroth@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
e-mail: info@lcsolbad.de

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

Im Rahmen der #TryShokzOn Challenge haben wir derzeit die Möglichkeit, die auf Knochenschalltechnologie basierenden Sport-Kopfhörer von "Shokz" zu testen. Das Top-Modell "Open Run Pro" wiegt nur 25g. Die Ohren bleiben frei, so dass man noch mitbekommt, was in der Umgebung passiert und trotzdem beim Laufen problemlos Musik hören kann. Die Kopplung mit dem Handy erfolgt über Bluetooth, so dass keine Kabel nötig sind. Die Kopfhörer sitzen trotzdem bei Bewegung fest genug und sind auch so wasserfest, dass sie einen kräftigen Regenguss problemlos überstehen.

Wir beteiligen uns an der #TryShokzOn Challenge und sammeln auf unseren Facebook und Instagram-Seiten noch bis zum 7. August 2022 "Likes" für unseren Beitrag.

Falls euch die "Open Run Pro" überzeugt haben und ihr diese Kopfhörer kaufen möchtet, erhaltet ihr bis zum 31. August 2022 mit dem Code "TSOM" 10% Rabatt auf die Bestellung.



**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

„Swim & Run“ statt Versmolder Triathlon am 4. September 2022

Der Versmolder Triathlon kann in diesem Jahr am 4. September angesichts der behördlichen Auflagen für die Radstrecke nicht wie gewohnt stattfinden. Nach dem schweren Unfall auf der Radstrecke des Harsewinkeler Triathlons im Juni, bei dem ein Triathlet in ein auf der Strecke stehendes Auto fuhr und schwere Verletzungen davon trug, zog das Straßenverkehrsamt des Kreises Gütersloh die bereits erteilte Genehmigung für die bisherige Radstrecke des Triathlons zurück und erhöhte die Auflagen an die Absicherung der Radstrecke.

Da diese Auflagen für die Strecke mit einem erheblichen personellen Mehraufwand verbunden wären, ist das Radfahren in Versmold in diesem Jahr nicht möglich. Nach zwei Absagen wegen Corona in den Jahren 2020 und 2021 soll in diesem Jahr dennoch eine etwas abgespeckte Veranstaltung stattfinden: Ein "Swim & Run" Wettbewerb ist 2022 eine Übergangslösung. So können auch die Ligawettkämpfe der Landesliga Nord und der Verbandsliga zum Saisonfinale in Versmold zur Austragung kommen. Langfristig möchten die Verantwortlichen vom LC Solbad Ravensberg mit dem Straßenverkehrsamt eine neue, sichere und gut zu sichernde Radstrecke für die Veranstaltung finden, damit die Tradition des Versmolder Triathlons fortgesetzt werden kann.

"Swim & Run" eignet sich auch für Einsteiger, die noch nicht in Rad Material investiert haben, aber die Kombination der Ausdauersportarten ausprobieren möchten. Im Angebot sind die Streckenlängen „Sprint“ (500 Meter Schwimmen und 5 Kilometer Laufen) und „Kurzdistanz“ (1000 Meter Schwimmen und 10 Kilometer Laufen). Das Schwimmen findet im Versmolder Naturfeibad statt und die Laufstrecke führt über eine 2,5 Kilometer-Runde durch den Stadtpark zum Ziel im Kurt-Nagel-Stadion.

Neu ins Programm genommen wurde der „Super-Sprint“ für Jugendliche ohne Triathlon-Lizenz (teilnehmen können die Jg. 2012 und älter) über 2 Schwimmrunden (ca. 220 Meter) und eine Laufrunde. Hier ist ein erster Kontakt mit dem Ausdauerdreikampf in erleichterter Form möglich, denn mit dem Radfahren fehlt die Material aufwendigste Disziplin. Erwachsene ohne Lizenz können über die Volksdistanz teilnehmen, während sie für die Kurzdistanz eine Tageslizenz lösen müssten.





Sparkassen-Swim & Run

in Versmold



Infos & Online-
Anmeldung unter
www.LCSOLBAD.de

4. September 2022

Kurt-Nagel-Parkstadion

Kurzdistanz

1 km Schwimmen - 10 km Laufen

Volksdistanz

500 m Schwimmen - 5 km Laufen



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

Till Heienbrok und Elias Loleit auf Titeljagd

v. Antje Strothmann



Bei den FLVW- und NRW-Meisterschaften der U16 erwiesen sich **Till Heienbrok** und **Elias Loleit** (LC Solbad Ravensberg) als eifrige Titelsammler. Für die FLVW-U16-Meisterschaften in Hagen hatten sich gleich fünf junge LC-Athleten vom Jahrgang 2008 qualifiziert. Neben Till Heienbrok (Stabhoch und 80m Hürden) waren gleich vier LC-Mittelstreckler über die 800 Meter dabei.

Ben Ebert (M14) hatte mit seinem ersten 800 Meter-Rennen zwei Tage zuvor in Brackwede noch kurzfristig die Startberechtigung erworben, während sich **Henrike Wacker** und **Rebecca Bartling** (W14) ebenso wie Elias Loleit (M14) mit ihren in Bielefeld bzw. Melle erzielten Leistungen qualifiziert hatten.

Ben Ebert konnte sich in Hagen gegenüber seinem Debüt um fünf Sekunden verbessern und belegte in 2:31 Minuten den 9. Platz, während Elias Loleit sich als souveräner Sieger des schnelleren Zeitlaufs den Titel sicherte. Rebecca Bartling gelang mit 2:37 min eine neue persönliche Bestzeit (13. Platz). Henrike Wacker kam dahinter in 2:41 min auf den 18. Platz.

Till Heienbrok holte sich gleich zwei westfälische Meistertitel: über 80 Meter Hürden und im Stabhochsprung. Wegen des für ihn ungünstigen Zeitplans verzichtete er auf die Teilnahme am Weitsprung, wo er ebenfalls Chancen auf eine gute Platzierung gehabt hätte. Mit dem Stab überquerte der 13-jährige Wertheraner erneut 3,40 Meter. Die gleiche Höhe brachte ihm zwei Wochen später bei den NRW-Jugendmeisterschaften in Troisdorf auch den Meistertitel.

Den NRW-Titel über 800 Meter der M14 erkämpfte sich dort auch Elias Loleit, den von den Konkurrenten aus dem Landesverband Nordrhein gefordert wurde und sich schließlich in 2:13 min durchsetzte. Eine Woche später traten beide in Dortmund bei einem Sportfest mit starker Konkurrenz an: Till musste sich knapp dem mit 3,40 Metern höhengleichen Lokalmatador Ben Duvenbeck (LGO Dortmund) geschlagen geben, der die Sieghöhe im ersten Versuch gemeistert hatte, während Till Heienbrok die 3,40 Meter diesmal erst im zweiten Anlauf nahm. Mit seiner Saisonbestmarke (3,50 Meter) führt Till Heienbrok nach wie vor die DLV-Bestenliste der M14 an.

Elias Loleit trat über 300 Meter in der M15 an und erzielte mit 41,46 Sekunden eine gute Unterdistanz-Leistung. Till und Elias erhielten für den September eine Einladung ins westfälische Auswahlteam für den U16-Länderkampf mit den Niederlanden.



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570



Dreierpack



Der "Dreierpack" ist eine Volkslauf-Serie mit landschaftlich reizvollen Läufen im Osnabrücker Land. Ein kleines LC-Team war dort in diesem Jahr vertreten und erlief ganz beachtliche Erfolge. In der Gesamtwertung landete bei den Männern Elmar Remus auf dem 2. Platz, gefolgt vom LC-Triathleten Axel Keil auf Gesamtrang 3. In der W55 konnte sich Ellen Schmidt über einen Sieg in der W55 freuen.

Einen Trikotsatz oder 400€ für den Verein gewinnen



Zeigt Flagge für Euren Verein!

Sie stehen für Leidenschaft, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Sie zeigen, mit welchem Verein oder welcher Mannschaft Ihr Euch verbunden fühlt. Ihr tragt sie mit Stolz.

Grund genug, einen eigenen Tag für sie ins Leben zu rufen, der ganz im Zeichen des Vereinssports steht: Den 1. **#TrikotTagNRW!**

Am 25. August 2022 rufen der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und seine Sportjugend zum ersten Mal alle Sportvereinsmitglieder dazu auf, Werbung für ihren Verein zu machen, indem diese das Trikot, das Polo-Shirt oder den Trainingsanzug ihres Vereins zur Arbeit, zur Schule, zum Einkaufen und überall in der Öffentlichkeit tragen, um somit ein Zeichen für den Vereinssport zu setzen.

NRWweiter TrikotTag auch in den Sozialen Netzwerken

Stellt Eure Vereinsliebe in den Fokus und postet am TrikotTag bei facebook, Instagram, Twitter und Co ein Bild von Euch im Trikot mit dem **Hashtag #TrikotTagNRW** und verlinkt gerne auch Euren Verein. Somit erreichen wir noch mehr Menschen und machen auf den Vereinssport aufmerksam. Eure Posts mit dem passenden Hashtag werden automatisch auf unserer Social Wall gesammelt und angezeigt. **Vereint im Trikot auf einer bunten Wand!**

Gewinnt mit Euren Bildern einen Trikotsatz oder 400€ für Euren Verein

Schickt uns Euer Foto inklusive [Einwilligungserklärung](#) ab dem 25.08.2022 und spätestens bis zum 31. August 2022 an trikottag@lsb.nrw oder ladet die beiden Dateien zusammen mit euren Kontaktinformationen über das [Online Formular](#) hoch. So landet Ihr automatisch nicht nur in unserer Bildergalerie, sondern auch im TrikotTag-Lostopf und bekommt somit die Chance auf einen der Hauptgewinne – einen Trikotsatz für Euren Verein, gesponsert von owayo oder eine 400€-Spende für Euren Verein, zur Verfügung gestellt von der ARAG.

- Verlost werden insgesamt: 30 individuell gestaltbare Trikotsätze von owayo
30 Spenden der ARAG in Höhe von je 400 Euro

Fünfmal Strothmann beim 1.Kamener Duathlon

v. Antje Strothmann

Die Duathlon-Saison rahmt traditionell die Triathlon-Saison ein, so dass es Run-Bike-Run-Wettkämpfe zumeist im Frühjahr und Herbst gibt. Duathlons im Sommer sind eher selten. In Kamen stand Anfang Juli allerdings ein Duathlon auf dem Programm, da aufgrund von Baumaßnahmen im Freibad die Schwimmgelegenheit ausgefallen war. Für uns Grund genug zu einem Familienausflug – bei dem aufgrund der beiden ausgeschriebenen Distanzen endlich mal alle gemeinsam teilnehmen konnten.

So gingen Dirk, Jörn, Lisa und ich auf der „Kurzstrecke“ (9-43-5km) ins Rennen, während Sarah als A-Jugendliche die Sprint-Distanz (4,5-22-2,8km) wählte. Die Laufstrecke führte in Kamen-Methler innerhalb und außerhalb der Anlage um mehrere Rasenplätze des Sportcentrums Kaiserau, die Radstrecke war eine rund 5,2 km lange Wendepunktrunde auf der Umgehungsstraße mit kurzer An- und Abfahrt zur Runde. Für die Kurzstrecke waren es 8 Radrunden, für die Sprintdistanz 4 Runden.

Die Radstrecke war flach, führte immer etwa 2,5 km „gerade aus“ – abgesehen von zwei zu durchfahrenden Kreisverkehren. Einer der Wendepunkte lag in einem dritten Kreisverkehr der Ortsumgehungsstraße, der andere Wendepunkt war etwas enger, so dass man danach immer wieder fast aus dem Stand kräftig antreten und beschleunigen musste.

Auf der Laufstrecke mischte Dirk in der Spitzengruppe mit, etwas dahinter folgten Jörn, Lisa und ich in einigem Abstand. Auf der Radstrecke kamen wir uns durch die Wendepunkte immer wieder entgegen, so dass jeder den Rest der Familie ganz gut im Blick hatte. Dirk drückte vorne mit auf's Tempo, Lisa hatte auf dem Rad bald Jörn eingeholt und ich mühte mich, die Überrundung möglichst lange hinaus zu zögern. ;-) Auch Sarah, die ca. 37 Minuten nach uns gestartet war, tauchte nach ihrem Lauf auf der Radstrecke auf und machte von Runde zu Runde etwas Boden auf mich gut. Das Radfahren machte ihr offenbar so viel Spaß, dass sie statt 4 sogar 5 Radrunden fuhr, wodurch sie die deutliche Führung im Damenfeld der Sprintdistanz einbüßte. Trotz allem kam Sarah (1:30:39 h) im Gesamtklassement der Damen auf den 3.Platz. Abzüglich der rund 10 Minuten für die zu viel gefahrene Radrunde hätte sie mit ca. 6 min Vorsprung gewonnen. Aber besser eine Runde zu viel, als eine Runde zu wenig...

Dirk lief am Ende in 2:00:36 Stunden einen 2.Platz im Gesamtklassement hinter dem Kölner Radspezialisten Hagen Müller (1:57:58) heraus. Als schnellste Frau benötigte Lisa auf Gesamtrang 8 insgesamt 2:10:22 Stunden und fuhr mit 1:09:10 Stunden gar den fünftbesten Rad-Split im Feld. Jörn folgte mit einer Gesamtzeit von 2:20:16 Stunden (2.M45) und ich erreichte das Ziel nach 2:24:36 Stunden als Dritte im Damen-Gesamtklassement (1.W50).



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

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose

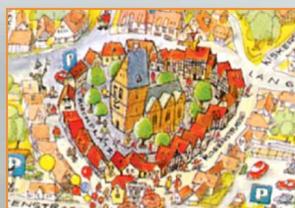
Jack
Wolfskin

NIKE

adidas

PUMA

asics



la
REICHHEIT
SCHUHWÄRTER

seit
2009

Schuhe + Sport
Reichelt

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.

Comeback der „Nacht von Borgholzhausen“

v. Antje Strothmann

Die „Nacht von Borgholzhausen“ ist zurück in der Borgholzhausener Innenstadt. Nach zwei Jahren, in denen bedingt durch die Corona-Pandemie nur „virtuelle Nächte“ stattfinden konnten, kehrten die Läufer*innen am 18. Juni 2022 zurück auf die Pümer Laufstrecken. Die insgesamt 47. Austragung war so die 45. Auflage „vor Ort“.

Nach der „Corona-Pause“ ist der Neustart geglückt, auch wenn die Zahl der Läufer*innen im Ziel mit 780 Klassierten plus etwa 100 Bambiniläufern noch hinter den Werten früherer Jahre zurück blieb. Das aktuelle Infektionsgeschehen beeinflusste die Veranstaltung noch immer, was sich daran ablesen lässt, dass die Quote nicht angetretener, aber gemeldeter Teilnehmer fast doppelt so hoch war wie „vor Corona“. Das wird nicht nur an den hochsommerlichen Temperaturen gelegen haben. Nach gerade erst überstandener Quarantäne bzw. Infektion wird manch einer eben doch vorsichtiger agiert haben.

Mit großer Begeisterung stürmten gleich zu Beginn der Veranstaltung rund 100 „Bambini“ über die Zielgerade vom Start bis zum Ziel an der Eisdiele. Etwas dezimiert waren die Teilnehmerfelder beim Schoolrunning, doch die Violbachschule war dennoch im Grundschulbereich stark vertreten, während die sonst ebenfalls vertretenen Haller Grundschulen aufgrund von Abschlussfesten nur durch einzelne Schüler*innen vertreten waren. Das Kreisgymnasium Halle stellte das größte Teilnehmerkontingent bei den weiterführenden Schulen noch vor der PAB Gesamtschule.

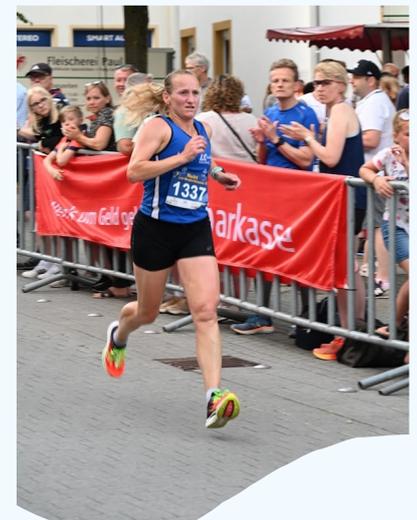
Die Grundschul-Siegerklasse 4a hatte 2019 als Erstklässler bereits einmal bei der Siegerehrung ganz oben auf der Bühne gestanden und bejubelte nun lautstark und ausgelassen



die Titelverteidigung zum Abschluss ihrer gemeinsamen Grundschulzeit. Die zweitplatzierte Löwenklasse (1. Schuljahr) muss hoffentlich nicht so lange darauf warten, bis sie wieder mitmachen kann. „Maicky“ Speckmann (4a) war schnellster Läufer über die 1,6 Kilometer. Während bei den Mädchen Lilly Knoepke (Pandas) vorweg rannte. Über die 3-Kilometer stellte NRW-Meister Elias Loleit (LC Solbad/ Gymnasium Steinhagen; 9:45min) eindrucksvoll seine Klasse unter Beweis, während Hanna Strell-

mann (PAB) als schnellstes Mädchen ins Ziel kam.

Beim 5km-Lauf gab es ein weiteres „Comeback“: Hendrik Pohle (Quelle III), der nach seinem Sieg im Jahre 2018 die Laufschuhe an den Nagel gehängt und gegen die Fußballschuhe getauscht hatte, zeigte, dass er bereits mit wenig Lauftraining wieder konkurrenzfähig ist und gewann den Lauf in 17:30 Minuten. Bei den Frauen lag das LC-Duo Heidi Bowenkamp und Ellen Knoepke vorn. In den Teamwertungen waren die Mixed-Teams besonders stark besetzt: hier blieb das Team der „Raummanufaktur Gersting“ (58:42 min) unter der Stundengrenze und siegte vor den „Nachtschnecken“ (von der Sparkasse Bielefeld). Die „Posthornschnellen“ als schnellstes Männer-Team waren so von ihrem Erfolg überrascht, dass die Siegerehrung erst im zweiten Anlauf vorgenommen werden konnte.



Wie gewohnt war der 10-Kilometer-Lauf um 21.30 Uhr der Teilnehmer stärkste. Nachdem sich Jens Hiermeyer (TuS Eintracht Bielefeld) die „Bergwertung“ nach der ersten Runde gesichert hatte, lag am Ende eines spannenden Rennens wieder einmal Elias Sansar (TuS Eintracht Bielefeld, 33:15) vorn und gewann vor Patrick Böhme (TSVE Bielefeld, 33:23) und Pierre Danelak (Braunschweiger Laufclub, 33:37). Auf Gesamtrang 5 folgte bereits die schnellste Läuferin, Worke Amera aus Äthiopien (34:48).



Ilka Wienstroth (TSVE Bielefeld, 38:58 min) war als Zweitplatzierte sogar schneller als bei ihrem Erfolg 2017 und Lokalmatadorin Ilana Pfeiffer (LC Solbad/W45) überzeugte als drittschnellste Läuferin. Der aus Peckeloh stammende Benedikt Kloppe, studienbedingt jetzt als Schiedsrichter im Kreis Paderborn aktiv, war wie schon 2019 Schnellsster im „RefereesRun“. Die Teamwertungen im 10km-Lauf gingen bei den Herren an den TuS Eintracht Bielefeld vor TSVE Bielefeld und LC Solbad Ravensberg. Bei den Damen siegte TSVE I vor den Lokalmatadorinnen vom LC Solbad und der zweiten Vertretung vom TSVE.



Die sportliche Bilanz ist die eine Sache bei einer Veranstaltung wie der „Nacht von Borgholzhausen“. Organisatorisch ist eine Veranstaltung dieser Größenordnung immer eine Teamleistung, bei der wir als ausrichtender Verein auch auf Unterstützung von außen angewiesen sind. Unser Dank gilt allen Sponsoren und Förderern, die uns eine gewisse Planungssicherheit gewähren, ebenso der Stadt Borgholzhausen für die Hilfe (nicht nur bei der Streckenabspernung). Aber ohne die Mitarbeit zahlreicher ehrenamtlicher Vereinsmitglieder, die sich engagiert einbringen, wäre diese Veranstaltung nicht zu stemmen. Schön ist dabei zu sehen, dass auch die Borgholzhäuser Bevölkerung prima mitzieht und die Anlieger mit Aktionen wie Gartenpartys oder spontan eingerichteten Erfrischungstationen dazu beitragen, dass den Läufern „Die Nacht“ in bester Erinnerung bleibt. Es ist schließlich in erster Linie eine Veranstaltung für Läufer von Läufern ausgerichtet, die aber

auch den Angehörigen und Zuschauern einen stimmungsvollen Sommer-Abend beschert. Das ist nach zweijähriger Pause wieder gut gelungen.





Sonntags-Lauftreff 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 Lauftreff 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-Lauftreff teilnehmen.



Borgholzhausen



Werther



Halle

Treffpunkte und Termine

| Monat | Borgholzhausener Stadion | Parkplatz Schloss Tatenhausen Halle | Parkplatz Sportplatz/PAB Werther |
|-----------|--------------------------|--|-------------------------------------|
| August | 21. | 7./28. | 14. |
| September | 11 | 18 | 4/25 |
| Oktober | 2/23 | 9/30 | 16 |

Unser Lauftrainer beantwortet gerne alle Fragen. Mobil: 0170/9036394/Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.de>



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Oesterweger Feuerwehrlauf



Katharina Kloppe reichte ein 3. Platz bei der "Isselhorster Nacht", um ihren Sieg im "Volksbanken Night Cup 2022" unter Dach und Fach zu bringen. Tags zuvor hatte Katharina den 10km-Straßenlauf des Oesterweger Feuerwehrlaufs gewonnen. Nachdem sie beim ersten Rennen der Serie, dem Klosterlauf in Marienfeld als Erste durchs Ziel gelaufen war, ließ sie die beiden nächsten Rennen aus und musste am letzten Juniwochenende gleich zweimal ran, um drei Ergebnisse in die Wertung zu bringen. Ihre Teamkollegin **Ilona Pfeiffer**, die bei der "Nacht" sowie in Isselhorst schnellste Serienläuferinnen war, konnte nur an zwei Veranstaltungen der Serie teilnehmen. Zwei "Evergreens" unter den LC-Läufern, **Marianne Niemann** (1.W65) und **Horst-Günther Brune** (1.M75), konnten sich beim Night-Cup über Altersklassensiege in der Serienwertung freuen.

Benedikt Brockmann meisterte in Salzkotten trotz sommerlicher Temperaturen die Marathonstrecke in 3:25 Std.

Einen weiteren Ultralauf nahm Benedikt Brockmann in Leopoldshöhe in Angriff: den „Leo100“ über ebenso viele Kilometer. Während die erste Hälfte (von Leopoldshöhe über Oerlinghausen, Schloss Holte-Stukenbrock und Hövelhof) recht flach war, wurde die zweite Hälfte umso bergiger, so dass am Ende insgesamt 1967 Höhenmeter auf der Uhr standen. Velmerstot, Externsteine, Bielstein und Ehberg waren zu erklimmen, ehe es auf den letzten 10km von Oerlinghausen nach Leopoldshöhe „zum Auslaufen“ wieder flacher wurden.

Los ging es schon um 4 Uhr und da es die erste Stunde regnete, hatte Benedikt bald nicht nur nasse Füße sondern lief sich auch Blasen. Das machte das ganze nicht besser. „Aber irgendwie hat es doch Spaß gemacht“, meinte Benedikt Brockmann hinterher. Der Tiefpunkt zwischen Kilometer 70 und 80 war da schnell vergessen. Nach 13:14:14 Stunden erreichte er das Ziel des von David Ulber organisierten Laufes mit „mega guter Verpflegung“. Und „Wer so einen Lauf in Erwägung zieht, ist hier gut aufgehoben“, gibt Benedikt seinen staunenden Vereinskollegen mit auf den Weg.



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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 | Tobias Limberg & 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) Antje Strothmann (Do & Fr) |
| Jugend U18/U16/U14 | Mo, Mi 17 bis 19 Uhr, Fr 16.30 bis 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion | Igor Rebkalov |
| Erwachsene Bahntraining | Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion | Franz Dammann-Kölsch |
| Lauf-Treff | Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (offener Treff, ohne Betreuung) „Sonntagsrunde“: 9.00 Uhr – 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 www.lcsolbad.de | Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer) |
| Walking-Treff | Dienstag 9.30 Uhr – Treffen am Stadion (oder nach Absprache) Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion | Birgitt Lange |
| Sportabzeichen (für die ganze Familie) | Ab 29.April 2022 Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion | Wilhelm Habighorst |

Auskünfte:

Leichtathletik-Abteilungsleiterin: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693

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

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

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 (pausiert während der Sommerferien) | Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer |
| Schüler*innen U14/U12/U10 (U16) | Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr und Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr im Ravensberger Stadion (während der Sommerferien Mi 17 bis 18.30 Uhr & Sportabzeichen-Training) | Conny Schlie (Do) Antje Strothmann (Do & Fr) |
| Jugend U18/ U16/U14 | Mo, Mi 17 bis 19 Uhr, Fr 16.30 bis 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion (Abweichungen nach Absprache) | Igor Rebkalo |
| Erwachsene Bahntraining | Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion | Franz Dammann-Kölsch |
| Lauf-Treff | Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (offener Treff, ohne Betreuung) „Sonntagsrunde“: 9.00 Uhr – 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 www.lcsolbad.de | Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer) *“Plogging-Treff“ (= Aufräumen nach der „Nacht von Borgholzhausen“, 8 Uhr - Kirchplatz) |
| Walking-Treff | Dienstag 9.30 Uhr – Treffen am Stadion (oder nach Absprache) Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion | Birgitt Lange |
| Sportabzeichen (für die ganze Fa- miiie) | Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion | Wilhelm Habighorst |

Auskünfte:

Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693

Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen

info@lcsolbad. Homepage: www.lcsolbad.de

Bildchen-Sprint in Siedlinghausen

v. Antje Strothmann

Schon 2019 hatten wir am „Bildchen Sprint“ in Siedlinghausen im Sauerland teilgenommen. Das ist ein 8,4 Kilometer langes Bergzeitfahren im Hochsauerland. Von Siedlinghausen führt die Strecke Richtung Altastenberg bis zum „Großen Bildchen“, wobei rund 240 Höhenmeter zu überwinden sind. Anfangs steigt es noch gemächlich, doch mittendrin und auch am Ende gibt es ein paar steilere Passagen.

In diesem Jahr gehörte der „Bildchen-Sprint“ zum Rahmenprogramm der Radsport-DM, eingerahmt von der DM im Einzelzeitfahren in Marsberg am Freitag und dem Straßenrennen am Sonntag. Da das Damenrennen am Sonntagmorgen um 9.30 Uhr in Siedlinghausen startete, war es ohnehin nicht verkehrt, schon am Samstag anzureisen und dann eben auch das Wettkampfangebot für „Jedermann“ mitzunehmen.

Obwohl der Wind in diesem Jahr leicht von vorn kam, wurden flotte Zeiten gefahren. Lisa war diesmal Gesamtschnellste FahrerIn, ich konnte mich bei den „Seniorinnen 2“ behaupten und Sarah lag bei der „weiblichen Jugend“ (U19) vorn. Dirk war der schnellste im Familienquartett und platzierte sich bei den „Senioren 2“ auf dem 2.Rang.

Das Straßenrennen der Damen führte dann am Sonntag von Siedlinghausen über insgesamt 122 Kilometer. Dabei war 8mal eine bergige Runde von rund 13

Kilometern zu absolvieren und dann noch der Schlussanstieg über die „Bildchen-Strecke“ und Altastenberg bis zum Ziel auf dem Kahlen Asten. Das Betreuererteam (Sarah, Dirk und ich) positionierte sich im mittleren Teil des langen Anstiegs, um Lisa die Verpflegung anzureichen. Angesichts einer Karenzzeit von 8 Prozent (bei der Tour de France haben die Männer auf schweren Bergetappen 18 Prozent Karenzzeit), war die Zieldurchfahrt am Kahlen Asten letztlich nicht einmal der Hälfte des Damenfeldes vergönnt. In der 6.Runde signalisierte der Besenwagen Lisas Gruppe, dass das Rennen für sie zu Ende sei. Von 82 Gemeldeten wurden am Ende 16 Damen klassiert, 16 weitere erreichten das Ziel zwar noch, allerdings „OTL“ (over time limit).

Nach dem 4.Platz bei der DM im Einzelzeitfahren der U23 in Marsberg war das Straßenrennen vor allem eine Gelegenheit, weitere Rennpraxis zu sammeln. „Ich hätte noch Kraft gehabt und wäre die Strecke gerne zu Ende gefahren“, war Lisa mit ihrer Leistung dennoch zufrieden. „Das Fahren im Feld ist halt immer stressiger, als wenn man allein unterwegs ist.“



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



27.08.2022

BERGZEITFAHREN LUISENTURM

SAVE THE DATE

Der Alpecin Ride Club und der LC Solbad veranstalten ein Bergzeitfahren am Luisenturm. Los geht es mit einem Social Ride aus den Städten **Bielefeld, Oelde** und **Osnabrück** zum eigentlichen Ziel, dem Luisenturm. Hier kann dann, wer möchte, die legendäre Bergstrecke auf Zeit in Angriff nehmen. Für musikalische Unterhaltung und das leibliche Wohl vor Ort ist natürlich gesorgt. Auch **Läufer, Inline Skater** oder **Rollskier** können sich an dem Anstieg versuchen.



WANN: 27.08.2022
STARTZEIT: 10:00 (AUS DEN
VERSCHIEDENEN ORTEN) DIE
GENAUEN ADRESSEN
WERDEN NOCH BEKANNT
GEBEBEN

DAS WIRD EUCH GEBOTEN:
PROFESSIONELLE
ZEITMESSUNG / DJ /
GASTRONOMIE

ADRESSE DES
VERANSTALTUNGSORTES:
PETER EGGERMONT STARSSE
33829 BORGHOLZHAUSEN

VERANSTALTER
Dr. Kurt Wolff GmbH & Co. KG

IN DEN VERSCHIEDENEN START-
STÄDTEN BEKOMMT
IHR EINE ALPECINTASCHE, IN
DER IHR WECHSELSACHEN
VERSTAUEN KÖNNT. DIESE
WERDEN DANN IM
BEGLEITFAHRZEUG ZUM
VERANSTALTUNGSORT
GEBRACHT

WEITERE INFOS UND DIE
ANMLEDUNG FINDET IHR
HIER:
WWW.ALPECINCYCLING.COM
/RIDE-CLUB/EVENTS-CLUB-
RIDES



Sportabzeichen 2022



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

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

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

Sommer-Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg

**Läuferabend am Freitag, 12. August 2022
in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion**



Altersklassen und Wettbewerbe:

U12: 50m, 800m (Förderwettkämpfe)

U14: 75m, 800m, 3x800m (W & M),

U16: 100m, 800m, 3x800m (W), 3x1000m (M)

U18: 100m, 1500m, 3000m, 3x800m (W), 3x1000m (M)

U20: 100m, 800m, 1500m, 3000m, 5000m, 4x400m (W & M), 3x800m (W), 3x1000m (M)

M, F & AK: 100m, 800m, 3000m, 5000m, 4x400m (W & M), 3x800m (W), 3x1000m (M)

Zeitplan: (kann nach Meldeeingang ab 08.08.2022 aktualisiert werden / vgl. www.lcsolbad.de)

17.00 Uhr: 50m-Sprints (U12 / Zeitendläufe)

17.15 Uhr: 75m-Sprints (U14 / Zeitendläufe)

17.30 Uhr: 100m-Sprints (U16+ / Zeitendläufe)

17.45 Uhr: 800m (U12, U14)

18.00 Uhr: 4x400m Staffel (U20+ / Zeitendläufe)

18.15 Uhr: 3x 800m Staffel

18.30 Uhr: 800m (U16+ / Zeitendläufe)

19.15 Uhr: 1500m (U18+ / Zeitendläufe)

19.30 Uhr: 3x1000m Staffel

19.45 Uhr: 3000m (U18/20, M, F / ZEL)

20.15 Uhr: 5000m (M, F & AK / ZEL)



Voranmeldungen bis Montag, 08.08.2022, an gunnar.feicht@freenet.de

Organisationsbeiträge: Einzelstarts U12 bis U20 4,- €; M, F und AK 6,- €, Staffel 10,- €

Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nicht möglich. Bei den Meldungen bitte Bestleistungen für die Läufe angeben. Die zum Zeitpunkt des Wettkampfes gültigen Hygiene-Bestimmungen sind zu befolgen.

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer.

Datenschutz: Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung und zu Zwecken der Medienberichterstattung genutzt. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein. Der Teilnehmer wird darauf hingewiesen, dass es sich bei der Veranstaltung um eine Sportveranstaltung handelt, an der ein öffentliches Interesse besteht, und erkennt es als üblich an, dass Teilnehmer- und Ergebnislisten in Medien veröffentlicht werden. Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, Vereins sowie der Bilder, auf denen er abgebildet ist, in allen berichtenden Printmedien (Teilnehmerliste, Ergebnisliste etc.) und in allen elektronischen Medien wie im Internet einverstanden.

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
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 |
|--------------|---------------------|-------------|
| 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 |

LC Solbad bot Ferienspiel-Kindern Sportabzeichen und ein Spieleichtathletik-Olympiade

Sportliche Abgebote organisierte der LC Solbad Ravensberg für Teilnehmer an den Ferienspielen des Jugendzentrums Kampgarten. Sowohl in der ersten als auch in der zweiten Ferienspiel-Woche bot das Sportabzeichen-Team Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens an.

Am Ende der zweiten Ferienspiel-Woche stand auch noch eine Spieleichtathletik-Olympiade auf dem Programm. In 4 Teams absolvierten die Mädchen und Jungen 6 verschiedene Spiele: bei der Memory-Staffel ging es darum, möglichst viele gleiche Kartenpaare zu finden. Für jeden Lauf durften zwei Karten umgedreht werden. Pro Lauf durfte ein aufgedecktes Paar eingesammelt werden. Es ging nicht allein darum, schnell zu laufen. Auch mit einem guten Überblick konnte man hier punkten. Die weiteren Stationen waren eine Wurfstaffel, Zielspringen, die Hindernis-Pendel-Staffel und rhythmisches Einbein-Hüpfen, ehe zum Abschluss der finale Staffellauf, das „6-Minuten-Rennen“ auf dem Programm stand. Schließlich konnten alle Kinder eine Urkunde in Empfang nehmen.



●●●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

Pape in den Top Ten

(Haller Kreisblatt)

Borgholzhausen. Nur zwölf Stunden nach seinem zehnten Sieg bei der Nacht von Isselhorst über 9,2 Kilometer startete Speedskater Markus Pape vom LC Solbad Ravensberg in Hamburg beim Hella-Halbmarathon. Zu dem Rennen, das Teil des German Inliner Cups (GIC) ist, fuhr er mit Vereinskollege Ralf Jording, der in Isselhorst Zweiter war. Papes Team der rollenshop.de erreichte dabei sein Ziel, so viele Fahrer wie möglich unter die besten zehn zu bringen. Hinter Weltmeister Felix Rijnhen aus Deutschland, Severin Widmer (Schweiz) und Alexander Bastidas (Venezuela), die auf den ersten drei Plätzen die Ziellinie innerhalb von einer Sekunde in der Zeit von 31:57 Minuten überfuhren, landete Pape in 34:57 Minuten direkt hinter zwei Teamkollegen auf Rang neun. In der Altersklasse M 30 wurde er damit Siebter. Ralf Jording belegte als Gesamt-28. den sechsten Platz in der AK 40.

Borgholzhausen (gf). Nach ihrem Einstieg in der Eliteklasse des internationalen Duathlon-Sports ist Lisa Strothmann ebenso erfolgreich ins Radsport-Geschehen zurückgekehrt. Bei den Deutschen Straßenmeisterschaften im Sauerland erkämpfte sich die Barnhausenerin den vierten Rang in der U 23-Kategorie. Erst seit dem vergangenen Jahr besitzt die 19-jährige Studentin eine Rennlizenz für den RSV Gütersloh. Umso eindrucksvoller war die Leistung der Quereinsteigerin unter den 22 Teilnehmerinnen, die überwiegend schon über jahrelange Rennerfahrung verfügen. Auf der super-schweren Runde mit Start und Ziel in Marsberg waren auf 27,5 Kilometern 632 Höhenmeter zu überwinden. Strothmann schaffte diesen Parcours in 45:46 Minuten, was einem Schnitt von 36,1 Stundenkilometern entspricht. Bahn-Olympiasiegerin Mieke Kröger aus Bielefeld war als 13. der Frauen-Klasse nur gut eine Minute schneller. Strothmann verpasste U 23-Bronze um 35 Sekunden – in der Nachwuchs-Kategorie, deren Siegerin Ricarda Bauerfeind (22) aus dem Profi-Team Canyon/SRAM mit 42:05 Minuten sogar schneller fuhr als Ex-Zeitfahr-Weltmeisterin Lisa Brennauer (mit 42:24 Siegerin der Elite-Frauen). Auf den ersten 1,7 Kilometern der Strecke waren nach dem Start in Richtung Obermarsberg auf Anhieb 150 Höhenmeter zu überwinden, später noch einmal 110 Höhenmeter auf gut zwei Kilometern. „Der erste Anstieg ähnelt der Auffahrt zum Luisenturm“, hatte Vater Dirk Strothmann schon beim Training mit seiner Tochter gestaunt.



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

**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



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...
acht sich als Einkaufsstadt im...
er besser...



ZUM 9. MAL



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

Kompetenz · Beratung · Service · Marken
14
JAHRE
2005 - 2019

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



Ausdauersportgemeinschaft Teutoburger Wald

Die Holter Meile 2022

Mittwoch, den 17. August 2022, 18:00 Uhr
im Ölbach-Stadion
Am Hallenbad
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

Einladung und Ausschreibung zum Lauf über die Distanz einer englischen Meile (1.609 m)

Anmeldeschluss:
14.08.2022

Leitung:
Gerrit Engels, Thomas Johannhörster, Horst Gehrman und Peter Gehrman

Meldeanschrift:
Peter Gehrman, Holunderweg 39, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
gehrman_peter@web.de

Startgebühren: 3,00 € (am Veranstaltungstag vor Ort zu bezahlen)
Nachmeldegebühr: 5,00 €

Bitte gebt bei der Anmeldung eure aktuelle Laufleistung über 5km oder 10km an, damit wir euch in Gruppen einteilen können, die es euch ermöglicht sollen, Bestleistungen zu erbringen.

Nachmelder* haben keinen Anspruch auf Eingliederung in eine auf sie abgestimmte Startgruppe.

Austragungsmodus:
Die schnellsten Teilnehmer werden zum Ende der Veranstaltung an den Start gehen. Der Zeitplan wird auf der Homepage der ASG Teutoburger Wald publiziert: www.finnenbahn-meeting.de

Für die Starterfelder gelten keine Geschlechter- und Altersklasseneinteilungen. Die entsprechenden Wertungen werden später aus den Zeitlaufergebnissen ermittelt.

Siegerehrung:

Die Siegerehrung findet nach Abschluss des letzten Zeitlaufes statt.

Die **Ergebnisse** werden auf der Homepage des Veranstalters www.finnenbahn-meeting.de publiziert.

Umkleidemöglichkeiten und **Duschräume** sind im Sportheim am Stadion vorhanden.

Anfahrt:

Das Ölbachstadion liegt an der Straße „Am Hallenbad“, zwischen den Ortsteilen Stukenbrock und Schloß Holte und ist über die Holter Straße (Ausschilderung zum Hallenbad) zu erreichen.

Parken:

Parkmöglichkeiten sind auf den Parkplätzen rund um das Hallenbad ausreichend vorhanden. Von dort erreicht man das Stadion über einen ca. 100m langen Fußweg.

Haftung:

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Mit dem Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Es sollten nur gut trainierte Läufer an den Start gehen. Läufer mit Herz- Kreislaufbeschwerden bitten wir dringend, nicht an den Start zu gehen.

Die Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- und Sachschäden jeglicher Art. Dazu zählen u. a. Schäden durch Unfälle, Diebstähle und verlorene Gegenstände. Die Teilnehmer erkennen den Haftungsausschluss des Veranstalters und Ausrichters ausdrücklich an.

Die Teilnehmer gestatten dem Veranstalter den freien Gebrauch seines Namens und/oder seines Bildes in Presse, Rundfunk und Fernsehen oder anderen Bereichen, soweit dies in Verbindung mit der Veranstaltung steht.

Wir wünschen eine gute Anreise und viel Erfolg beim Lauf über die Distanz einer englischen Meile.



ASG Teutoburger Wald e.V.

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKLARER
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste 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

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

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

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

