

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

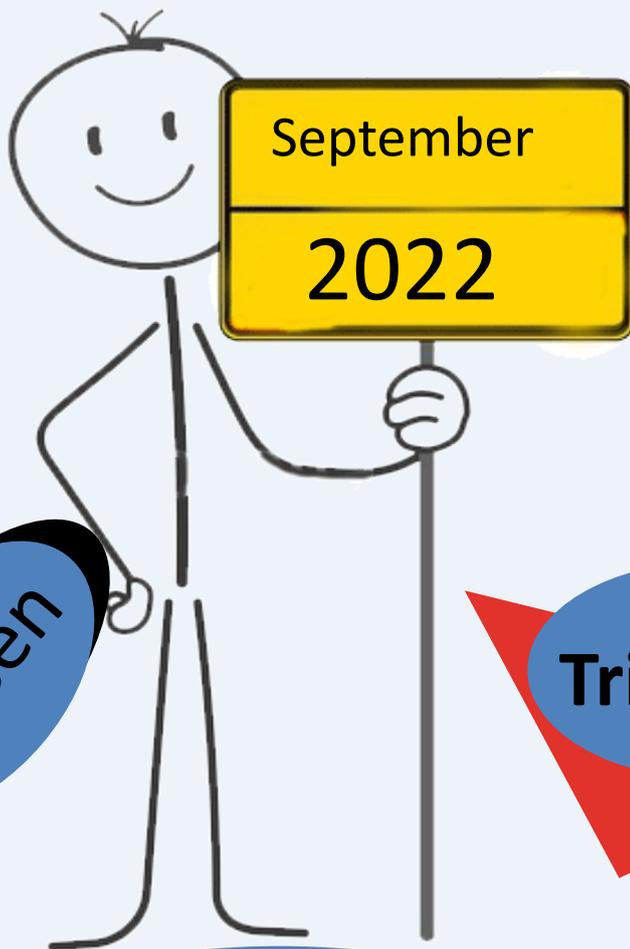
Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



Bunte Fotoreihe!
Fotos: privat



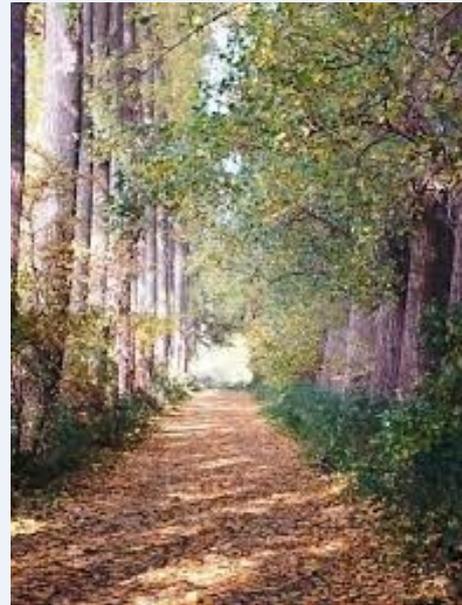
<p><u>Vorsitzende:</u> Antje Strothmann (0157/7 5882693) antje@sspin.de</p> <p><u>Geschäftsführung</u> Sabine Lünstroth 05425/7135 info@lcsolbad.de</p> <p><u>Mitgliederverwaltung</u> Sabine Lünstroth (05425/7135) info@lcsolbad.de</p>	<p><u>Sportabzeichen</u> Wilhelm Habighorst (05428/929680) wilhelmhabighorst@t-online.de</p> <p><u>Leichtathletik</u> Antje Strothmann (05425/930547) antje@sspin.de</p> <p><u>Lauftreff</u> Carsten Völz carsten.voelz@gmx.de (0160/93827522)</p>	<p><u>Triathlon</u> Udo Lange (05423/5628) U.L.BO@gmx.de)</p> <p><u>Walking</u> Birgitt Lange adi.lange@t-online.de 05203/884823</p> <p><u>Ergebnisse</u> Sabine Lünstroth dpl.luenstroth@t-online.de</p>	<p><u>Inline:</u> Dirk Rüter 05204/2897 dirk-rueter@web.de</p> 
--	---	--	---

Happy
Birthday...

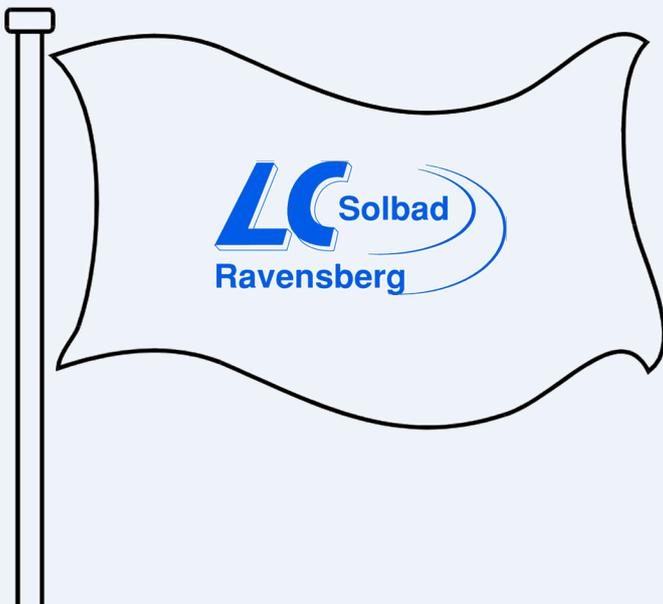


01.09.	Martin	Kraemer
02.09.	Michael	Dickob
03.09.	Burkhard	Jagusch
04.09.	Petra	Pegel
06.09.	Rebecca	Bartling
07.09.	Guenther	Wierum
09.09.	Justus	Wieden
10.09.	Rainer	Schirmbeck
10.09.	Tim-Leon	Warning
11.09.	Janine	Vetter
12.09.	Barbara	Brinkmann
14.09.	Frank	Oldemeyer
16.09.	Britta	Ewert
16.09.	Finja	Schuerdt
18.09.	Thorsten	Schnelle
18.09.	Tim	Gollisch
19.09.	Udo	Bonin
19.09.	Michael	Kieling
19.09.	Fr.-Wilhelm	Schuette
19.09.	Ingo	Assmann
19.09.	Henrieke	Wacker
19.09.	Luisa	Weßling
20.09.	Heinrich	Schengbier
21.09.	Siegfried	Vosshenrich

22.09.	Andrea	Gross	
22.09.	Jasmin	Bauer	10 Jahre
22.09.	Klaus-Dieter	Henkel	
23.09.	Karsten	Morisse Dr.	
24.09.	Igor	Rebkalo	
24.09.	Andreas	Klein-Soetebier-Schiel	50 Jahre
25.09.	Mathilde	Heuing-Binz	70 Jahre
26.09.	Brigitte	Brunner	
28.09.	Ulla	Andersen	
28.09.	Steffen	Mielke	



*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:

Lara Schürmann

Leichtathletik

Austritte:

keine

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.



Hallo Franz! *HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!*

(Übrigens: Zur Nachahmung empfohlen)



**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



Wir stellen vor: Yvonne Becker-Schwier

Was ist deine Lieblingsdistanz beim Laufen?

So eine richtige Lieblingsdistanz habe ich gar nicht. Ich lerne gerade aber die längeren Läufe von 10km + zu lieben!

Von welchem sportlichen Event träumst du?

Den New York Marathon irgendwann mal zu laufen wäre schon ziemlich toll!

Was war dein Lieblingsfach in der Schule?

Sport auf jeden Fall nicht! ? Ich fand Sprachen super!

Hast du eine Lieblingsmusik/welche Musik würdest du dir beim NY

Marathonstart wünschen?

Beim Marathonstart in New York würde ich mir „Highway to hell“ wünschen!

Hast du ein verborgenes Talent?

Mhhh...es verbirgt sich möglicherweise noch ?, aber ich mache sehr gerne DIY Projekte,

Drei freie Wünsche für dich, was würdest du dir wünschen?

Gesundheit für meine Familie, gesunde Beine, die mich jeden Lauf tragen und jedes Jahr 2 Paar Laufschuhe for free

Wie bist du zum LC Solbad gekommen?

Ich habe in der Corona Pandemie (wieder) mit dem Laufen angefangen und habe nach einem Verein in der Nähe gesucht, um Tipps und Unterstützung beim Laufen zu bekommen und einfach in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu kommen. Über Social Media habe ich bereits mehrere Beiträge gelesen und fand, dass der LC einen sehr sympathischen Eindruck macht! Und der LC ist mir von guten Freunden empfohlen worden.

Hast du spezielle Ideen/Erwartungen an uns? Dann sprich uns gerne an

Ich wünsche mir Tipps und Unterstützung für mein Lauftraining, damit ich meine Ziele (immerhin schon dieses Jahr der Berlin Marathon) erreichen kann. Und das bekomme ich von der ersten Sekunde an als ich das erste Mal in Borgholzhausen am Stadion stand! Danke dafür!

Bei allen drei Vorstellungen stellte Martina Kölsch die Fragen!



Wir stellen vor:

Alexa Krebs

Was ist deine Lieblingsdistanz beim Laufen?

1. Ich laufe sehr gerne die HM Distanz

Von welchem sportlichen Event träumst du?

2. Nie hätte ich mir träumen lassen, dass ich tatsächlich mal einen Marathon laufen würde, jetzt weiß ich, dass mein Körper das schafft, das finde ich ziemlich faszinierend. Als nächstes würde ich gerne einen abwechslungsreichen Lauf machen, vielleicht in den Bergen oder in einer exotischen Gegend. Eigentlich würde ich gerne mit Triathlon beginnen, aber da ich eher wasserscheu bin, ist das eine sehr große Herausforderung...

Was war dein Lieblingsfach in der Schule?

3. Ehrlich gesagt : keins, ich bin nie gerne in die Schule gegangen .

Hast du eine Lieblingsmusik/welche Musik würdest du dir beim NY Marathonstart wünschen?

Hast du ein verborgenes Talent?

5. Falls ja, hat es sich auch vor mir selbst erfolgreich verborgen...

Drei freie Wünsche für dich, was würdest du dir wünschen?

6. .1. Das es meinen Kindern immer gut geht.2. ein Leben in Frieden .3. immer ausreichend gesund zu sein , um mich sportlich betätigen zu können, am liebsten natürlich, um laufen zu können

Wie bist du zum LC Solbad gekommen?

7. Durch begeisterte Empfehlungen anderer Mitglieder

Hast du spezielle Ideen/Erwartungen an uns? Dann sprich uns gerne an

8. Meine Erwartungen wurden schon jetzt alle übertroffen: die Stimmung untereinander ist großartig und ich bin total überwältigt von der professionellen und persönlichen Betreuung durch die Trainer! Für mich ist es vollkommen neu, dass sich jemand für meine Laufergebnisse interessiert, mich unterstützt und mir Mut macht, mehr aus mir herauszuholen.



Heienbrok hält mit der Elite mit

(HK /Gunnar Feicht)

Der 14 Jahre alte Neunkämpfer feiert bei Blitz und Donner sein DM-Debüt.

Stabhochsprung-Kreisrekordler Till Heienbrok hat bei den Deutschen U 16-Meisterschaften bewiesen, dass er auch als Mehrkämpfer großes Potenzial besitzt: Der 14-Jährige vom LC Solbad Ravensberg belegte als Debütant bei den nationalen Titelkämpfen den zwölften Rang im Neunkampf der Altersklasse M 14. Trotz widriger Bedingungen verbesserte der Wertheraner seine bisherige Bestleistung in Halle/Saale von 4.300 auf 4.520 Punkte. Damit war der Dritte der NRW-Meisterschaften zweitbesten Athlet aus Westfalen im 24-köpfigen Feld.

Abgesehen von den drei Lauf-Etappen verbesserte Till Heienbrok in fünf der sechs technischen Disziplinen seine persönlichen Bestmarken und stellte seinen M 14-Kreisrekord im Stabhochsprung ein. Den hatte er erst eine Woche zuvor wie berichtet auf 3,60 Meter geschraubt. „Trotz des schlechten Wetters: Die Atmosphäre bei der Meisterschaft war super und der Wettkampf hat großen Spaß gemacht. Das Ziel, mehr als 4.500 Punkte zu machen, habe ich erreicht“, sagte Heienbrok nach den zwei Tagen im Kampf mit der deutschen Elite des Jahrgangs 2008.

Seine Leistung ist umso wertvoller, als das Wetter den Mehrkämpfern zeitweise übel mitspielte. Am Freitag herrschte zunächst drückende Hitze von mehr als 30 Grad, ehe sich ein Gewitter entlud: „Wir waren gerade beim Einspringen für den Weitsprung, als starker Regen einsetzte. Der Wettkampf musste eine Stunde unterbrochen werden“, berichtete Heienbrok. Weil das ansonsten perfekt ausgestattete Stadion keine überdachte Tribüne besitzt, musste der Wertheraner bei der LG Lippe-Süd unterkriechen. Und schaffte anschließend trotzdem mit 5,27 Meter eine weitere Bestleistung.

Der Einstand mit 13,15 Sekunden gewesen. Aber mit 8,74 Metern im Hochsprung (bisher 1,57) gelangere Hausrekorde. Nieselregenen Tag: Nach ordentlichen 12,90 folgten 26,95 Meter aus dem nächsten 3,60 Metern der beste Stab- und mit 34,63 Metern eine Steigeter. „Über 1.000 Meter ist es dann timal gelaufen. Von den letzten 20 mehr“, sagte Heienbrok zum dert's – von schweren Beinen ge-

Mit Trainer Alexander Sczyrbana Schnitt von mehr als 500 dank der Unterstützung der Brüde aus Brackwede bei der Vorbe-



über 100 Meter war noch mäßig Kugelstoß und 1,62 Metern im gen Heienbrok am ersten Tag weibegleitete fast den gesamten zwei-Sekunden über 80 Meter Hürden sen Diskus-Ring, mit den erwähnhochsprung des gesamten Feldes rung beim Speerwurf um fünf Me- mit 3:22,36 Minuten nicht mehr op-Metern weiß ich eigentlich nichts Schlussakkord, der – wen wunprägt war.

freute sich der 14-Jährige über ei-Punkten pro Disziplin – nicht zuletzt der Andreas und Raimund Dopheilreitung in den Wurfdisziplinen.



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570

Wir stellen vor: **Yasmin Moussa**



Was ist deine Lieblingsdistanz beim Laufen?

Am liebsten laufe ich längere Strecken in der Gruppe oder mit Freunden. Der Halbmarathon gehört schon zu meinen Lieblingsdistanzen, da diese Strecke für mich persönlich immer noch eine große Herausforderung darstellt. Dennoch weiß ich das mein Ehrgeiz und mein Durchhaltevermögen so groß ist, das ich ins Ziel komme und auch längere Strecken meistern kann.

Von welchem sportlichen Event träumst du?

Ein Ziel war der Hermannslauf, das erste richtige Event an dem ich 2022 teilgenommen habe. Das nächste Ziel ist der Berlin Marathon im September diesen Jahres. Und zu meinen Träumen gehört der World Marathon Major. (Chicago, New York, Boston, Tokio, London, Berlin)

Was war dein Lieblingsfach in der Schule?

Ich hatte kein Lieblingsfach.

Hast du eine Lieblingsmusik/welche Musik würdest du dir beim NY Marathonstart wünschen?

Nein habe ich nicht. Der New York Marathon ist einfach das größte Rennen der Welt. Wahnsinn das Menschen aus den verschiedensten Ländern der ganzen Welt zusammen kommen, um gemeinsam dort zu laufen. Ich denke, man braucht keine Lieblingsmusik, denn hinzukommt die einzigartige Stimmung und die einmalige Kulisse mit den ganzen Sehenswürdigkeiten New Yorks. Ich stelle mir ein unvergessliches Erlebnis vor, dort zu Laufen und über die Ziellinie zu laufen.

Hast du ein verborgenes Talent?

Ich nenne es auch meine persönlichen Fähigkeiten/Stärken. Hierzu gehören liebevoll, Ehrgeiz, Teamfähigkeit, Belastbarkeit, Organisationstalent, Kritikfähig, Leistungswillig und Willensstark

Drei freie Wünsche für dich, was würdest du dir wünschen?

Natürlich Gesundheit, Frieden und Glück

Wie bist du zum LC Solbad gekommen?

Seit drei Jahren laufe ich regelmäßig mit einer Freundin. Seit einem halben Jahr im Verein. Im Januar wurden meine Freundin und ich beim Losverfahren für den Berlinmarathon gezogen. Meine Lauffreundin schwärmte vom Training beim LC Solbad (Yvonne Becker-Schwier). „Vor allem ist es eine klasse Marathonvorbereitung“, meinte sie. Das musste ich mir natürlich anschauen. Meine Erwartungen wurden erfüllt.

Hast du spezielle Ideen/Erwartungen an uns? Dann sprich uns immer gerne an

Beim LC Solbad habe ich gelernt, dass Laufen nicht gleich Laufen ist. Es steckt noch viel mehr dahinter. Klasse Trainingspläne, Tipps, Ideen und Anregungen zum Laufen. Vor allem auch erkennbare und effektive Fortschritte. Danke Franz und Martina.

Bahnmeeting: Trotz Bestzeit: Rose im Schatten von Sansar

(HK Gunnar Feicht)

Den Startschuss musste diesmal gewissermaßen der Elektriker geben: Handwerksmeister Dierk Bollin ersetzte den defekten Schalter, der im Ravensberger Stadion zunächst die Stromversorgung der Zeitmessanlage lahmgelegt hatte. Deshalb startete das Lauf-Meeting des LC Solbad Ravensberg mit halbstündiger Verspätung, was aber bei immer noch knapp 30 Grad zu Beginn eher die Leistungen pushte.

An der Spitze galt dies im abschließenden 5.000-Meter-Lauf für Sieger Elias Sansar und zuvor für Ann-Christin Opitz (SC Melle), die schnellste Frau über 3.000 Meter. Der 14-fache Hermannslauf-Sieger Sansar gewann in 15:36,39 Minuten zwar deutlich, hatte bis zur 3.000-Meter-Marke aber einen gleich starken Begleiter:

Der Warburger Tim Rose, im 2021 Dritter beim „Hermann“, hielt lange mit. Hinterher freute er sich als Zweitplatzierte über die deutliche Verbesserung seiner Bestzeit auf 15:56,63 Minuten noch mehr als der Sieger über Platz eins.



„Mega zufrieden“ war der 25-Jährige – ein Schützling von Trainer Axel Czech, mit dem sich früher 5.000-Meter-Bezirksmeister Ralf Gerke vom LC Solbad heiße Rennen lieferte.

Für Elias Sansar (TuS Eintracht Bielefeld) war der Lauf eine Standortbestimmung auf dem Weg zum Münster-Marathon, nachdem ihn wochenlang

Oberschenkelprobleme ausgebremst hatten: „Ich konnte gar keine schnellen Trainingseinheiten machen und bin deshalb verhalten angegangen. Als ich dann mehr beschleunigt habe, hat der Oberschenkel gehalten“, sagte Sansar erleichtert.

Mit einer hochwertigen Bestzeit gewann Ann-Christin Opitz aus Melle den 3.000-Meter-Lauf der Frauen: 9:56,73 bedeuteten eine deutliche Steigerung, ihre erste Zeit unter zehn Minuten bringen die 23-Jährige aktuell auf Rang drei der niedersächsischen

letzungspause meldete sich als Zweite Malin Bruns (Jugend U 20) zurück: Die Borgholzhausenerin im Trikot der LG Olympia Dortmund blieb mit 10:47:08 immerhin schon wieder klar unter elf Minuten und bereitet sich auf die DM im 10-Kilometer-Straßenlauf in Saarbrücken vor (18. September). Nachdem die Corona-Jahre auch noch in diesem Sommer vielen Veranstaltungen Melde-Einbußen gebracht haben, war das reine Lauf-Meeting mit 90 Aktiven recht gut besetzt. Vor dem Hintergrund, dass die Ferien gerade erst beendet sind und viele Läufer große Hitze meiden, war Antje Strothmann vom Meldeergebnis „positiv überrascht“: „Schön, dass auch fast alle gekommen sind, nur wenige sind nicht angetreten.“ Zahlen- und leistungsmäßig gut besetzt waren die 800-Meter-Läufe. Elias Loleit vom Ausrichter lieferte sich bei den M 14-Schülern ein weiteres Duell mit seinem Dauerrivalen Nils Deppe (LF Lühtringen), der aus Höx-



ter angereist war. Diesmal musste sich der NRW-Meister über 800 und 2.000 Meter aus Steinhagen knapp geschlagen geben, obwohl er mit 2:12,60 Minuten seine Bestzeit nur um 29 Hundertstel verfehlte. Deppe verdrängte Loleit mit einer Steigerung auf 2:11,98 auch von der Spitze der westfälischen Jahresbestenliste.

Elias Loleit bereitet sich jetzt auf seinen ersten internationalen Einsatz vor: Gemeinsam mit seinem Solbad-Vereinskollegen Till Heinenbrok (Stabhochsprung) vertritt er den westfälischen Nachwuchs am 3. September in Recklinghausen beim traditionsreichen U 16-Länderkampf gegen die Niederlande. Aus dem Kreis Bielefeld sind außerdem die beiden Brackweder Laftalente Jule Krüger und Gustav Lewandowski dabei. Knapp hinter Elias Loleit verbesserte sich über 800 Meter Lukas Bartling (Jugend U 18) auf 2:13,44 Minuten. Bestzeit lief über diese Distanz auch Pauline Loleit (W 11-Siegerin in 2:51,46). Lisa Strothmann blieb in ihrem ersten 5.000-Meter-Rennen mit 19:39,81 gleich unter 20 Minuten, war damit schnellste von zwei Frauen. Weitere gute 5.000-Meter-Zeiten der Solbad-Senioren – M 40: 2. Ingo Assmann 18:01,26; M 50: 1. Dirk Strothmann 17:31,30, 2. Arnd Bruhns 18:14,14; M 55: 1. Dario Anselmetti 19:46,22.

Einladung zum 'Tag des Sports' nach Halle

v. Martina Kölsch

Am 13. August 2022 fand in Halle bei unseren Nachbarn, eine Präsentation von Sportarten, wie Reiten, Handball, Karate, Boxen, Fechten, Golf, Schach, Judo, Tanzen, Tennis, Wandern, Yoga, Seilspringen und vieles mehr, statt.

In den Einkaufsbereichen der Innenstadt waren die Stände der Vereine aufgebaut, sowie die Bühne für Vertreter der Stadt Halle und des Stadtsportverbandes.

So war es möglich einmal sehr viele unterschiedliche Sportarten der Bevölkerung nahe zu bringen, die sich so auch einmal ein Bild machen konnten, wer ist dort Übungsleiter, wer betreut welche Sportarten und lässt sich im besten Fall dazu motivieren, einmal etwas Neues auszuprobieren.

Es gab tolle Gewinne bei einer Sport – Rallye, und klar, dass die Bühne vor der Eisdiele immer gut besucht war. Die Kleinsten bekamen auch Eisgutscheine.

Um 11:00 Uhr eröffnete der Bürgermeister Tappe das umfangreiche Programm, es gab Verpflegung mit Obstständen vom Speicher, der Förderverein der Gesamtschule hat gebacken und zu trinken gab es Gott sei Dank auch genug bei der Hitze.

Ich wurde diesbezüglich von den Mitorganisatoren, Reinhard Stricker und Udo Kerwien, Vorstand des Stadtsportverbandes Halle, die auch LC Solbad Mitglieder sind, bestens versorgt.

Auch einen Pavillon hatten mir die Beiden gleich aufgestellt, danke noch dafür!

Die LC Solbad Präsentation war mit Flyern, Plakat und informativen Gesprächen möglich, während Tischtennis z.B. gegenüber, oder die Boxer und beispielsweise auch Cheerleader sehr anschaulich ihre Sportarten vorzeigen konnten.

Nichtsdestotrotz hatte ich etliche unterhaltsame Gespräche am Stand, einen guten Ausblick auf die Bühne und so war es auch für mich sehr kurzweilig.



Sommerferien-Radtour: Einmal Texel und zurück

v. Antje Strothmann

Für unsere diesjährige Sommer-Radtour blieb nur ein kleines Zeitfenster von fünf Tagen Anfang August, da Lisas Klausuren in der Uni und meine Vorbereitungsstage in der Schule am Ende der Sommerferien dies stark eingrenzten. „Einmal quer durch Holland ans Meer und wieder zurück“ hatten wir uns vorgenommen. Letztendes entschieden die noch verfügbaren Übernachtungsmöglichkeiten über den Tourenverlauf. Die Strecke ergab sich so aus einer bunten Mischung von bewährten Routen und neuen Passagen, denn dies war immerhin unsere 8. Sommerferien-Radtour seit 2014 und die holländischen Radstrecken haben sich da im Laufe der Jahre als unsere Favoriten herausgestellt.

Da im „Stayokay“ in Gorssel (nahe Deventer), wo wir bei den letzten beiden Touren unseren ersten Stopp eingelegt hatten, keine einzelne Übernachtung mehr zu bekommen war, verlängerten wir die erste Etappe diesmal bis Apeldoorn. So kamen gleich am ersten Tag gut 190km auf uns zu: flache Strecke durchs Münsterland, südlich vorbei an Lengerich, Saerbaeck, Emsdetten, Wettringen, Ochtrup, Gronau über Enschede bis Hengelo. Ein Stück am Kanal entlang bis Goor und dann wieder „über Land“ Richtung Deventer bis Apeldoorn.

Als erste Verpflegungsstelle hat „Bernhards Bank“ in Wettringen schon eine gewissen Tradition und im Gegensatz zum Vorjahr blieben wir auf der ersten Etappe komplett trocken (vom Schweiß einmal abgesehen). Gegen Abend erreichten wir unsere Unterkunft in Apeldoorn am Rande der Hoogen Veluwe. Das Abendessen hatten wir uns verdient!

Die Wetterprognose für den zweiten Tag, an dem wir von Apeldoorn bis Texel kommen wollten, war wenig verheißungsvoll. Es waren Regen und Gegenwind angesagt. Um die vergleichsweise trockenen Morgenstunden noch auszunutzen, starteten wir zeitig nach dem Frühstück. Zunächst führte die Strecke durch die Wald- und Heidegebiete der Hoogen Veluwe Richtung Harderwijk, von dort durch Flevoland nach Lelystad. Ab Harderwijk setzte leichter Nieselregen ein, der noch nicht besonders störte. Kurz vor Lelystad verdunkelte sich der Himmel und wir konnten uns unterstellen, als der erste große Guss des Tages niederprasselte. Irgendwann wurde uns klar, dass wir für die



Überquerung des IJsselmeerdammes nicht auf das vollständige Ende des Regens warten konnten. Also ging's weiter, in der Hoffnung, dass wir schneller mit dem Regen durch sind, wenn wir ihm entgegen fahren. Naja, und mit der Zeit lernt man dann, sich an den kleinen Dingen zu erfreuen. Mal waren die Regentropfen etwas kleiner, mal kam der Wind bloß von der Seite oder der Asphalt rollte trotz Gegenwindes gut. Außerdem trainiert man als kleine Gruppe seine „Skills“ in Sachen Windschatten-Fahren. Über Enkhuizen, Medemblik und Westerland näherten wir uns Den Helder. Es regnete zwar immer noch, aber wir freuten uns über das gute Timing, als wir um 17.27 Uhr am Fährhafen unsere Tickets nach Texel lösten und die Fähre um 17.30 Uhr ablegte. So erreichten wir passend zum abendlichen Buffet das „stayokay“ in Den Burg und hatten vor dem Essen noch Zeit zum Duschen. Nach rund 350 Radkilometern in zwei Tagen reichte uns am nächsten Tag auf Texel eine „Leuchtturm-Runde“ mit Relaxen am Strand und ein abendlicher Abstecher an den Strand zum „Sundowner Baden“.

Ein Hausboot in Zwartsluis hatten wir für die Übernachtung auf dem Rückweg ausgewählt. So machten wir uns nach der Fährüberfahrt von Den Helder zunächst auf den Weg nach Den Oever. Da der Abschlussdeich wegen Renovierungsarbeiten am Radweg für Radfahrer gesperrt ist, nutzten wir für diese Passage den „Fietsbus“, ein kostenloses Angebot für Radfahrer. Bis zu 15 Räder



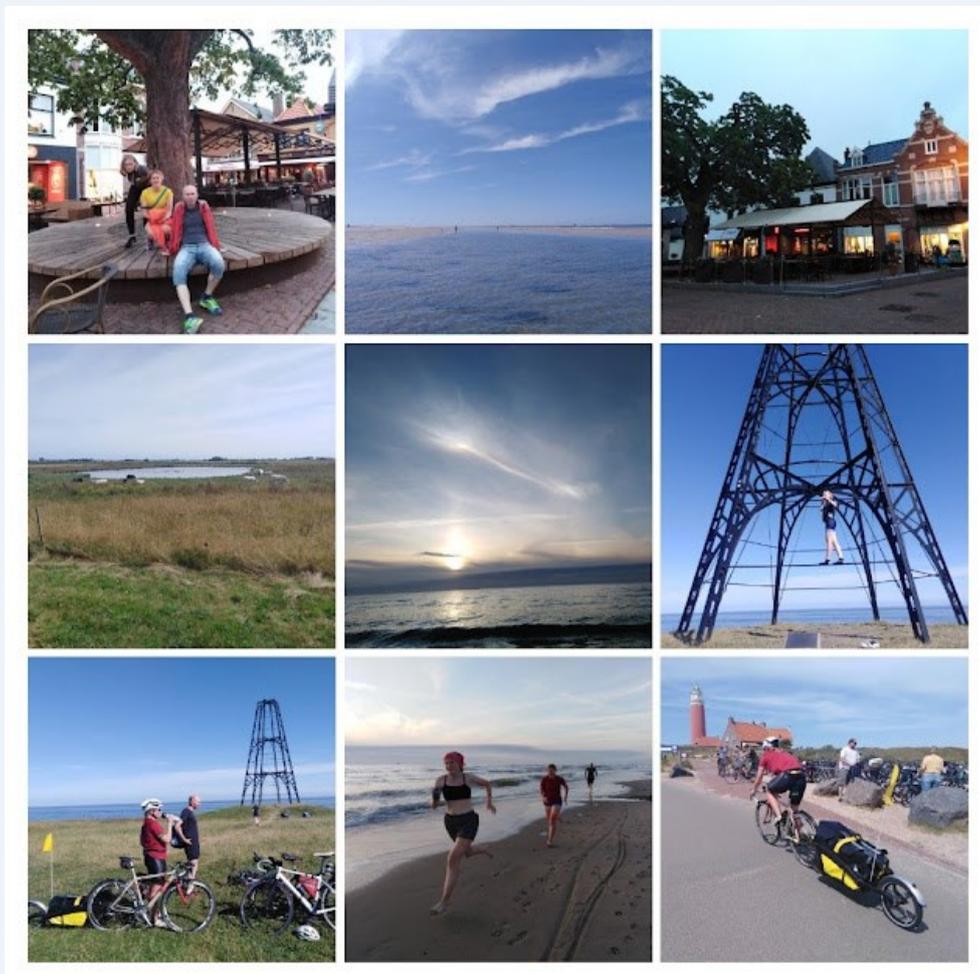
kann dieser Bus mitnehmen. Wir hatten Glück und kamen früh genug an der Haltestelle an, um uns diese Plätze zu sichern (dieser Bus fährt stündlich). Da wir für die ca. 30 Kilometer auf dem Deich Rückenwind gehabt hätten, war es fast schade, dass wir dieses Stück nicht mit dem Rad zurücklegen konnten. Aber die Fahrt im „Fietsbus“ war auch nicht schlecht. Anschließend ging es zunächst am Ufer des IJsselmeeres entlang Richtung Südosten und nach rund 150 Kilometern im Sattel erreichten wir nach einer Fahrt durch ganz unterschiedliche Landschaften Zwartsluis. Über weite Strecken waren wir als Radfahrer abseits des Autoverkehrs unterwegs über wirklich schöne Radwege, Fahrradstraßen und Nebenstrecken – der Planung mit der App „Komoot“ sei Dank.

Am letzten Tag unserer Reise hatten wir uns noch ca. 100 Kilometer bis nach Meppen mit dem Rad vorgenommen. Von dort wollten wir dann den Zug bis nach Melle nehmen und die letzten 12km nochmal radeln. Deshalb gönnten wir uns vormittags noch eine kleine „Hafenrundfahrt“ mit einem kleinen Boot in Zwartsluis. Meistens als Fähre eingesetzt, um Gäste vom etwas außerhalb gelegenen Yachthafen zum Einkaufen in die Stadt zu bringen, hatte der heimische Kapitän sichtlich Vergnügen daran, uns die Schönheiten seiner Heimat zu präsentieren. Auf dem Wasser war es an diesem heißen Tag auch vormittags noch sehr angenehm. Am späten Vormittag setzten wir unsere Radtour fort. Besonders schön waren die fast endlosen Passagen entlang eines Kanals mit altem Baumbestand. Schatten war an diesem Sommertag überaus angenehm. Die Landesgrenze bemerkten wir kaum, allerdings war das Verkehrszeichen „kombinierter Fuß- und Radweg“ irgendwann ein untrügliches Zeichen dafür, wieder in Deutschland zu sein.

Normalerweise kann man mit der Westfalenbahn von Meppen direkt bis nach Melle durchfahren. Aufgrund einer Baustelle zwischen Rheine und Ibbenbüren wurden alle Züge über Münster umgeleitet, wo wir dann in einen Zug nach Osnabrück umsteigen sollten. Es ist vielleicht etwas naiv, am Abend in Münster mit 4 Radfahrern gleichzeitig in einen Zug einsteigen zu wollen. Nach zwei Fehlversuchen entschieden wir uns spontan, die restlichen 60 Kilometer lieber zu radeln, anstatt weiter darauf zu hoffen, noch alle in den gleichen Zug einsteigen zu können.

So machten wir uns gegen 20 Uhr auf den Weg und erwischten eine wirklich schöne Route. Etwas nördlich von Telgte bogen wir auf Nebenstrecken ab über Füchtorf und Versmold bis nach Hause. Da es sich in der Dämmerung allmählich etwas abkühlte, war die Tour durch die herrliche Abendluft noch ein echtes Highlight. War aber ganz gut, es mittags bei Abfahrt in Zwartsluis noch nicht zu wissen, dass der Schlusstag noch einmal 160 Kilometer im Sattel zu bieten hatte.

Diese Runde, im großen Bogen ums IJsselmeer mit einem Abstecher nach Texel, können wir guten Gewissens empfehlen. Die Aufteilung der Etappen kann man natürlich auch variieren. Wobei wir als Radfahrer in den vergangenen Jahren beste Erfahrungen mit den holländischen Jugendherbergen („stayokay“) gemacht haben und es bei kurzfristiger Planung (zumindest in den Sommerferien) gar nicht so einfach ist, Übernachtungsmöglichkeiten für einzelne Nächte zu bekommen.



LC Solbad mit 5 Teams beim Staffel-Marathon in Rheda

v. Antje Strothmann

Direkt nach dem Ende der Sommerferien bot der Staffel-Marathon der LG Burg Wiedenbrück im Rhedaer Schlosspark einen geselligen Lauf-Event nach den Ferien. Wir waren mit 5 Teams von den Jugendlichen bis zu den „Wohlfühlläufern“ vom Lauf-Treff vertreten. Insgesamt stellten sich beim Re-Start nach der Coronapause 45 Teams der Herausforderung, die Marathondistanz unter maximal 7 Teammitgliedern aufzuteilen. Auf einer 2km-Runde durch den Schlosspark war alle 2km eine Ablösung möglich und trotz sommerlicher Temperaturen boten weite Teile der Runde Schatten und damit noch erträgliche Laufbedingungen.

Aufgrund kurzfristiger Ausfälle stellten wir im Jugendbereich „nur“ ein Team, das mit 4 Mädchen und 3 Jungen in der „männlichen Jugend“ antrat. Dort schon 2019 fand sich vom LC Solbad zu- aus 4 Personen nur das Ziel ausgeg- durch den eigenen

Da sich mit Linnea zwei Läufer zum Laufe des Vormittags wechselnder Führung für Linnea, die sich der von hinten her- „Olafs Laufladen“) den Renndauer dazu sen und sorgte dafür,



Haschke und Jörn Strothmann dann kurzfristig noch Team gesellten, änderte sich die Zielsetzung im und es entwickelte sich ein spannendes Rennen mit zwischen den Generationen. Szenenapplaus gab es auf den letzten 200m ihrer Runde nicht mehr von anstürmenden Ilona Pfeiffer (im Damenteam von abschütteln ließ. Jörn, der erst nach knapp 2 Stun- kam, übernahm noch drei Runden mit kurzen Pau- dass das interne Duell nochmal spannend wurde.

Dass am Ende die Eltern nicht nur die 3-Stunden-Grenze knackten und in der Mixed-Kategorie (in der Besetzung Dirk Wacker-Künsebeck, Victoria Willcox-Heidner, Dirk Speckmann, Antje Strothmann, Linnea Haschke und Jörn Strothmann) auf den 1. Platz liefen, sondern auch vor den LC-Jugendlichen (mit Fabio Mende, Julia Speckmann, Ben Ebert, Sarah Strothmann, Lina Speckmann, Paul Gerling und Henrieke Wacker) ins Ziel kamen, hatte zuvor niemand erwartet.

Das LC-Jugend-Team blieb mit 3:00:19 Stunden äußerst knapp „über 3“ und belegte hinter der DJK Gütersloh (mit 5 Jungen und 2 Mädchen) den 2. Platz. Die Lauf-Treffler waren da etwas entspannter unterwegs und lagen dafür beim selbst mitgebrachten „After Race Buffet“ weit von. Besonders begehrt waren die Wassermelonen, Orangenstücke und natürlich diverse alkoholfreie Getränke.

Es war ein richtig schöner Lauf-Sonntag mit vielen netten Lauffreunden aus der Umgebung und ganz sicher hätte sich niemand von uns so reingehängt, wenn an diesem Tag einfach mehrere 2km-Intervalle auf dem Trainingsprogramm gestanden hätten. Die tolle Atmosphäre dieser Veranstaltung setzte wohl bei allen zusätzlich Motivation und Energie frei. Ein Gemeinschaftserlebnis, dass in den vergangenen beiden Jahren einfach gefehlt hat. Wir können dieses Lauf-Event uneingeschränkt empfehlen!

(Martina ergänzt diese Berichterstattung durch ein paar Zeilen aus der Lauf-Treff-Perspektive...)



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
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



Radsportgemeinschaft liebt das Bergfahren

(HK/Claus Meyer)



Die Premiere des „Hill Climb“ am Luisenturm stößt auf Resonanz und Begeisterung. Bei den Damen wird eine Solbaderin Zweite. Eine erneute Auflage im kommenden Jahr ist sehr wahrscheinlich.

Joachim Anton etwa gefällt, dass die Altersklassen in Fünf-Jahres-Schritten eingeteilt sind. „Das ist motivierend“, sagt der Bielefelder, der im Gesamtklassement in 6:06,1 Minuten Platz 14 belegt. Von anderen Wettbewerben sei er größere Kategorien gewohnt. „Das Rennen kann gern öfter stattfinden“, sagt Anton.

Der Wunsch dürfte erhört werden. „Wir bieten es im nächsten Jahr wieder an“, sagt Sabine Lünstroth, Geschäftsführerin des LC Solbad Ravensberg. Gemeinsam mit Exprofi Jörg Ludewig hat der Verein den Hill Climb organisiert. „Es war eine super Zusammenarbeit. Alle Helfer und Helferinnen sind begeistert“, sagt Lünstroth und kündigt die Zweitaufgabe wieder für den Spätsommer an.

Titelverteidiger ist dann Matteo Oberteicher. Der Langenhagener gewinnt die Premiere in 4:56,7 Minuten. Bei den Frauen ist Hannah Ludwig am schnellsten: Die zweimalige U 23-Europameisterin im Einzelzeitfahren und Olympiastarterin liegt als Elfte in 5:50,2 Minuten sechs Zehntel vor der Solbaderin Lisa Strothmann auf Platz zwölf. Deren Vater Dirk Strothmann ist als Sechster am Samstag noch gut 20 Sekunden schneller.

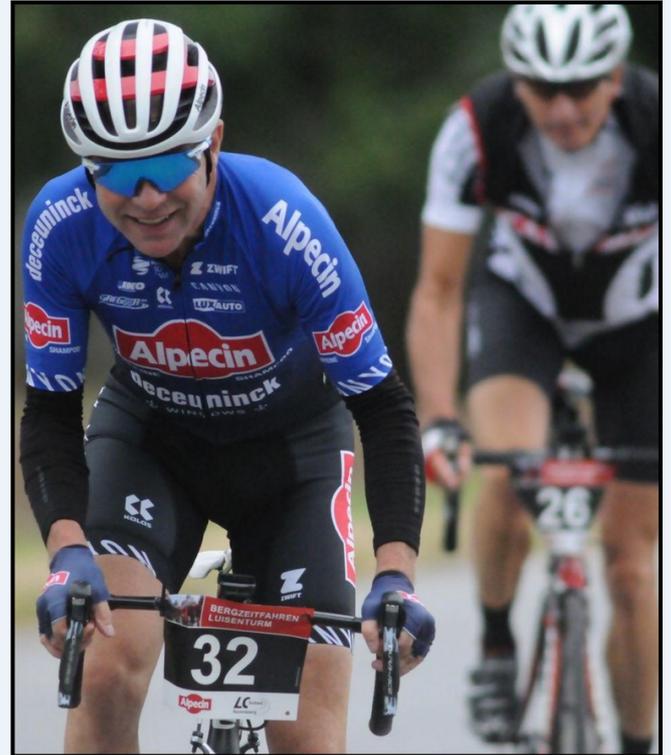
„Das war wirklich klasse fürs erste Mal“, findet Jörg Ludewig. Der auch als Ersatz für den nicht mehr stattfindenden Kölkencup gedachte Wettbewerb hat gleich bei der Premiere die Radsportgemeinschaft in den Bann gezogen. Ludewig selbst ist den Berg hochgefahren und hat als Vierter 5:23 Minuten gebraucht. Jetzt steht er mit seinem Rad am Luisenturm, wo Siegerehrung und Abschlussfeier mit DJ stattfinden.

Die vorherige Sternfahrt nach Borgholzhausen sei trotz Regens gut angenommen worden, berichtet Ludewig. Zum Start des Hill Climb blieb es trocken. Der dreimalige Tour-de-France-Teilnehmer spricht ein mehrfaches Lob aus: dem LC Solbad, seinem Mitorganisator Dave Laumann, dem Team der Luisenturm-Gaststätte, Borgholzhausens Bürgermeister Dirk Speckmann und dem Gütersloher Umweltamt. Froh ist Ludewig, dass es keine schweren Stürze beim Bergeinzelzeitfahren gab. Ein Teilnehmer habe nach dem Rennen kurz das Bewusstsein verloren. „Er war sofort wieder da“, sagt Ludewig und dankt dem Sanitätsdienst für den schnellen Einsatz.

Jörg Ludewig ist an diesem Tag ein gefragter Mann. Nach dem Hill

Climb gehts es zum Soundcheck: Fürs Digitalfernsehen kommentiert er freiberuflich die Deutschland-Tour, die am Sonntag endete.

• Ergebnisse: 1. Matteo Oberteicher 4:56,7 Minuten; 2. Soeren Hachmeister 5:15,3; 3. Adrian Kerk sieck 5:16,1; 4. Jörg Ludewig 5:23; 5. Mathis Reichow 5:28,4; 6. Dirk Strothmann 5:30; 7. Lukas Riepe 5:39,9; 8. Gunnar Hilbert 5:44,8; 9. Michael Schmidt 5:46,8; 10. Jan Herbert 5:49,2; 11. Hannah Ludwig 5:50,2; 12. Lisa Strothmann 5:50,8; vor 79 weiteren Fahrern und Fahrerinnen.



Fotos: privat



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

- ✓ 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.



Sportabzeichencamp 2022



Foto: Yvonne Weichert

Das Camp war wieder ein voller Erfolg mit großer Beteiligung, guter Stimmung und vielen fleißigen Helfern!



Staffel - Marathon 8/2022 in Rheda-Wiedenbrück

v. Martina Kölsch

Ja, was war das nochmal? Wie funktioniert das?

Es ist doch schon wieder jahrelang her und überhaupt - Wettkampf? Nach der langen Auszeit?

Ich bin zu langsam Ich weiß auch nicht.....

All diese Fragen/Bedenken hörten wir, als Franz im Frühjahr den Lauftreff über diese Veranstaltung informierte und Staffeln zusammenstellen wollte. Der LC Solbad war in den Jahren (vor der Pandemie) immer mit mehreren Läufern dabei.

Nach nur ganz wenig Überzeugungsarbeit und Erläuterungen zum Ablauf sind tatsächlich 16 Teilnehmer zusammen gekommen.

Diese Veranstaltung ist immer liebevoll organisiert, unter schattigen großen Bäumen sind alle Teams untergebracht, Picknickdecken, Bänke, kleine Tische u.s.w. sind von den Vereinsteilnehmern direkt mitgebracht worden, der Start/Zielbereich ist in unmittelbarer Nähe, und die 2 km - Runde verläuft in Teilen des Schlossparks und idyllischen Auen, ist mit den vielen Kurven und minimalem Anstieg an der Brücke im Prinzip westfälisch platt.



Beim Vorbeilaufen kann man (je nach Renntempo :-)) das als Wasserburg erbaute Schloss hinter viel Grün entdecken, mit Burggraben hinter der Hecke. Und manch einer hatte dann noch 'das Auge' im Zielbereich für den schön angelegten Park.

Allerdings interessierte dort die Meisten von uns in der 'Seniorentruppe' die Dusche, die uns dort aufgebaut worden ist, denn es waren knackige 32 Grad. Somit war die 2 km Runde im Prinzip noch gut machbar, da wir dann ja eine Abkühlung und längere Pause hatten bis wir wieder dran waren.

Erstmals dabei waren aber auch unsere Wertheraner Berlin - Marathonanwärterinnen, und für diejenigen waren dann auch mehr Kilometer eingeplant.

21 Teilnehmer wären für 3 Teams ideal, so läuft jeder 3 Runden/ insgesamt 6 km und diese ergeben mit 7 Läufern den gesamten Marathon von 42,... km.

Nun hatten wir 2 Gruppen mit 5 Läufern und 1 Gruppe mit 6 Läufern.

Somit hatten unsere Marathonis die Gelegenheit gleich 2-3 Runden hintereinander zu laufen, um

dann doch ein moderates Training und einen etwas höheren Umfang auf den Plan zu bekommen.

Bei einigen waren es dann 4 - 5 Einsätze, da einigen Teilnehmern bei der Hitze auch weniger Einsatz reichte.

So war es doch perfekt, wir hatten ein superschönes Teamerlebnis, konnten bei der Gelegenheit sehen, wie stark unsere LC - Jugend ist und hatten alle wieder etwas Selbstvertrauen gewonnen.

Wir können immer nur empfehlen, auch aus unserer Erfahrung, dass gerade diese gemeinsamen Events lange nachhallen und dieses immer wieder zu tun. Es macht den Veranstaltern wieder Spaß, und es ist wichtig sich zu zeigen, das motiviert doch auch andere Sportler und das Vereinsleben bekommt wieder Aufschwung.

Als Martin Masjosthusman am Ende der Veranstaltung und seiner typisch lebhaften Siegerehrung zu mir kam, bedankte er sich bei uns allen.

Ich hatte 2-3 Wochen zuvor bei ihm angerufen und ihn nach Details der Veranstaltung gefragt, gleichzeitig 5 Teams von Solbad in Aussicht gestellt. Im Nachhinein habe ich erst sein 'Herum-drucksen' verstanden, z.B. bei der Nachfrage nach Versorgung, Getränken, Kuchenstand ect.... Einfach um selber zu planen - was bringen wir mit? 'Er wisse es noch nicht genau, hätte noch keine Zusagen usw'....

Nach diesem Telefonat hätte er doch tatsächlich wieder 'umgepolt', denn genau zu diesem Zeitpunkt wollte er die Veranstaltung knicken, komplett rückabwickeln, denn es waren erst 22 Teams gemeldet.

Als er hörte, dass Solbad mit 5 Teams kommen wollte, hat er wohl nachdenklich aufgelegt, umgeschwenkt und hat mir dann am 'Staffel Sonntag' erzählt, dass wir das berühmte 'Zünglein an der Waage' gewesen seien.

So geht's manchmal, und wir wissen oftmals erst im Nachhinein, wie wichtig es ist, Leute im Verein zu haben, die brennen für eine Sache, die uns mitreißen, motivieren, organisieren und tatsächlich dann zum Laufen bewegen, egal wie schnell oder schneller halt.

Und damit wieder einen Anfang bekommen, Bewegung eben, irgendwohin fahren uvm....

Danke an Franz, Carsten, Ellen, Jörg, Yvonne, Christine, Petra, Carsten H., Sascha, Anemarie, Birgit, Conny, Michael, Yasmin und Rainer, dass ihr mitgekommen seid, ein so tolles Buffet hinterher aufgebaut und für mega Stimmung gesorgt habt (die anderen haben alle auf unseren Tisch geschickt, wo selbstgebackener Marmorkuchen, Melonenstücke, Kekse u.v.m. war, um uns für die überstandenen Hitzerunden zu entschädigen)





Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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



Partner

Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0
www.telecomfort.de

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
info@telecomfort.de



Atelier 82

T-Shirt und Trikot-Druck
Res Friedrichsdorf

gut... manche besser!

PROVINCIAL Redemann

Trikot DRUCK

www.atelier82.de mail:info@atelier82.de



Arbeitsbühnen Schneiker

5-31m




05201 668570



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



Sportabzeichen 2022



Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

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

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

Auskünfte und Anmeldungen an

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

WUR-Laufreise nach Zypern

Marathon – Halbmarathon - 10 km - 5 km Funlauf oder Weinlauf

Inklusive Ausflugsprogramm und WUR Reiseleitung



Birgit Brune-Voss

Eure ganz persönliche Reiseleitung

Zypern – Laufen unter Göttern

WURlaub unter Freunden

9. bis 16. März 2023

LEONARDO PLAZA

Cypria Maris Resort & Spa ****

Unser Hotel liegt direkt am Sandstrand. Das Kastell, Start und Ziel der Läufe, ist nur ca. 3 km entfernt. Eine Bushaltestelle befindet sich in unmittelbarer Nähe.

Im Winter 2018/2019 renoviert, zeichnet sich das Haus besonders durch ein modernes Design, sowie die komfortable Ausstattung aus. Es verfügt über mehrere Restaurants und einer Lobby-Bar mit Blick auf das Meer. Wi-Fi im Hotel inklusive. Nach dem Lauf habt Ihr die Möglichkeit Wellnessangebote wie Spa, Sauna, Dampfbad und Massagen zu nutzen, oder im Swimmingpool Eure Runden zu drehen. In der weitläufigen Gartenanlage befinden sich der Swimmingpool mit Whirlpool und die Sonnenterrasse, die sich wunderbar zum Relaxen eignet. Liegen, Auflagen, Sonnenschirme und Badetücher sind am Pool inklusive (gegen Kaution).

Zimmerbeschreibung:

Die Doppelzimmer sind komfortabel eingerichtet. Sie verfügen über Bad/WC, Föhn, Bademäntel, Slipper, Balkon, Klimaanlage/Heizung (zentral gesteuert, wetterabhängig), Telefon, Wi-Fi (inklusive), Sat.-TV, kleiner Kühlschrank, Kaffee-/Teetzubereiter und Mietsafe.



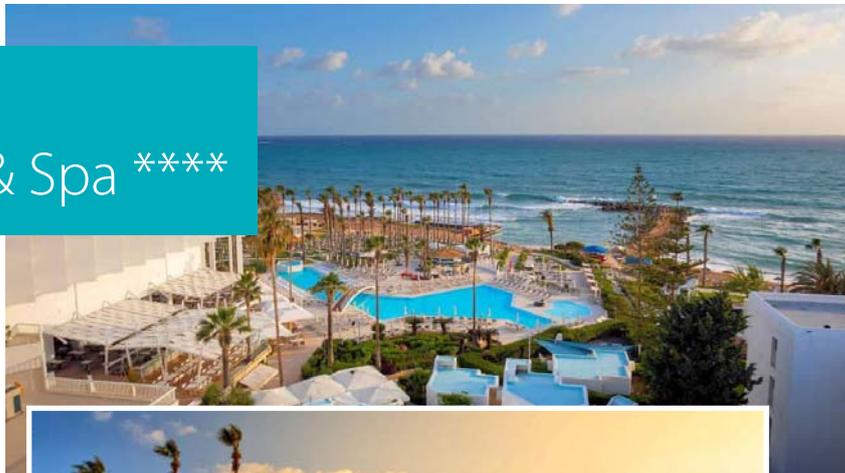
Diese Reise findet statt in Kooperation mit dem LC Solbad Ravensberg. Dieter Wierum wird die Reise mit begleiten. Diese Reise ist für alle Laufbegeisterten und Fans unabhängig vom LC Solbad Ravensberg.

Wichtige Hinweise:

Deutsche Staatsbürger benötigen ein gültiges Ausweisdokument zum Antritt der Reise. Für Reisende mit anderer Staatsbürgerschaft können abweichende Einreise- und Visabestimmungen gelten. Auf Grund der aktuellen Covid19-Pandemie kommt es ggf. zu Einschränkungen. Es handelt sich hierbei um zeitlich begrenzte, behördlich angeordnete Vorgaben, die regional abweichen können. Bitte beachten Sie, dass es kurzfristig zu Änderungen der Einreisebestimmungen kommen kann. Die Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Die Mindestteilnehmerzahl für die Durchführung der Reise beträgt 30 Personen. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung inkl. Auslands-Krankenversicherung über die ERGO Versicherung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Wend Urlaubsreisen GmbH.

Veranstalter:

Wend Urlaubsreisen GmbH - Ritterstraße 31 – 33602 Bielefeld
Telefon: 0521-5299627 – E-Mail: info@westfalen-urlaubsreisen.de



Beratung und Buchung in unseren Reisebüros:

WUR

seit 1954

WESTFALEN-URLAUBSREISEN

TUI ReiseCenter Bielefeld	Ritterstraße 31, 33602 Bielefeld	Telefon 0521 5299630
TUI ReiseCenter Brakel	Am Markt 3, 33034 Brakel	Telefon 05272 379120
TUI ReiseCenter Halle	Bahnhofstraße 27, 33790 Halle/Westf.	Telefon 05201 81740
TUI ReiseCenter Herford	Bäckerstraße 6, 32052 Herford	Telefon 05221 102160
TUI ReiseCenter Paderborn	Rosenstraße 9, 33098 Paderborn	Telefon 05251 28360
TUI Reisebüro Steinhagen	Bahnhofstraße 14, 33803 Steinhagen	Telefon 05204 9859010
TUI ReiseCenter Versmold	Münsterstraße 11, 33775 Versmold	Telefon 05423 95080
TUI ReiseCenter Vlotho	Lange Straße 127a, 32602 Vlotho	Telefon 05733 961880

www.westfalen-urlaubsreisen.de

Zypern

Aphrodite lässt grüßen!

Zypern, die drittgrößte Mittelmeerinsel bietet aufgrund des ganzjährig milden und sonnenverwöhnten Klimas perfekte Bedingungen für unseren Aufenthalt. Auch unsere Fans werden auf Ihre Kosten kommen. Unser Lager schlagen wir in Paphos auf. Das heutige Paphos liegt im griechischen südlichen Teil der Insel und ist eine moderne Hafenstadt mit antiken Grabstätten und Burgruinen, Theatern und römischen Villen im Archäologischen Park.

Der Hafen von Paphos beheimatet ein berühmtes Kastell, dem Startpunkt der Läufe. Hier befinden sich Restaurants und Bars. Außerdem besticht er durch einen einmaligen Ausblick auf das Mittelmeer und ist damit die perfekte Stelle, um nachmittags die einheimischen Fischer und Boote zu beobachten oder einen Lauf zu beginnen. Auf unseren gemeinsamen Ausflügen werden wir Euch die wunderbare Insel vorstellen. Ein besonderes Highlight der Reise ist der Weinlauf, denn auf der Insel wird bereits seit ca. 5.500 Jahren Weinanbau betrieben.

Reiseverlauf

1. Tag – Anreise nach Paphos

Am Morgen fliegen wir mit der Lufthansa von Frankfurt nonstop nach Larnaca. Nach der Landung am Nachmittag erfolgt der Transfer zu unserem Hotel in Paphos. Wir genießen die Zeit zur freien Verfügung oder laufen am Meer kilometerweit entlang. Am Abend treffen wir uns zur Besprechung unseres vielfältigen Programms.



Aktiv

2. Tag – Das authentische Zypern erkunden

Heute entdecken wir traditionelle Kunst in einer lokalen Töpferwerkstatt und werden von Sophia zu einem cyprischen Frühstück mit regionalen Köstlichkeiten eingeladen. In Sophia's House scheint die Zeit stehen geblieben zu sein: Im Tonofen backt sie das Brot und stellt auch weitere Leckereien her.

Auch das Kulturelle kommt nicht zu kurz: Unterwegs besichtigen wir die byzantinische Kirche Agia Paraskevi, die weltweit als außergewöhnliches Beispiel byzantinischer Architektur anerkannt ist und das Kloster Saint Neophytos im Gebiet der Gemeinde Tala.

Den Tag lassen wir bei der Einkehr auf einem Weingut, in dem wir einen Einblick in die Produktion bekommen und wir ganz bestimmt

Schwierigkeitsgrad 1-3



Besonderer Tipp



Neue Angebote



more inclusive



die Gelegenheit haben die verschiedenen Weine zu probieren, gemütlich ausklingen.

3. Tag – Paphos und Startkartenausgabe

Heute entdecken wir Paphos und schauen uns die moderne Hafenstadt mit antiken Grabstätten und Burgruinen, Theatern und römischen Villen im Archäologischen Park an und holen unsere Startkarten für den Lauf am nächsten Tag ab. Die Zeit zur freien Verfügung nutzen wir, um bei einem kleinen Lauf unsere Muskeln aufzulockern. Aber nicht zu viel, denn morgen ist der Wettkampf.

4. Tag – Der Wettkampftag

Nach unserem Early-Bird-Frühstück fahren wir gemeinsam zum Marathon-Start. Im Anschluss an unseren erfolgreichen Lauf ruhen wir uns bei einem Sauna-Gang oder aber auf der einladenden Sonnenterrasse aus. Abends honorieren wir die Anstrengungen des Tages.

5. Tag – Zypern mit schweren Beinen erkunden

Bei einem Besuch auf Zypern darf ein Ausflug in das Trodos Gebirge nicht fehlen. Heute werden wir mit atemberaubenden Ausblicken belohnt: Durch Pinienwälder hindurch geht es zu dem Kykkos Kloster,



Eingeschlossene Leistungen:

- Flug in der Economy-Class mit Lufthansa ab/bis Frankfurt
- Transfer Flughafen – Hotel - Flughafen
- 7 Übernachtungen im Standard-Doppelzimmer mit Frühstück
- Ausflug Authentisches Zypern
- Ausflug Trodos-Gebirge, Kykkos & Omodos
- Einheimischer Reiseleiter bei den Ausflügen
- Frühes Läuferfrühstück am Wettkampftag
- Buslinienpass am Wochenende
- Funktionsshirt, Finisher-Medaille, Geschenke vom Sponsor (bei Anmeldung zum Lauf)
- Laufbetreuung
- WUR-Reiseleitung

Nicht eingeschlossene Leistungen:

Startgebühren, Persönliche Ausgaben, Getränke, Trinkgelder, Reiseversicherungen, Mahlzeiten, Ausflüge, Kurtaxe

Startgebühren:

Marathon:	55,- €
Halbmarathon:	40,- €
10 km-Lauf:	30,- €
5 km-Lauf:	25,- €
Weinlauf:	40,- €

Ihr habt noch Fragen?

Kontaktiert mich gerne direkt:

Birgit Brune-Voss

Tel: 0521-52 996 29

Mail: bb@westfalen-urlaubsreisen.de

bevor wir zu einem noch schöneren Ausblick auf dem Throni Hill bei einem imposanten Mausoleum kommen. Auf 810 Meter Seehöhe liegt dann „Zyperns Weindorf“ Omodos. Hier haben wir Zeit um die Schönheit des Ortes auf uns wirken zu lassen.

6. Tag – Der „Weinlauf“

„Get ready for the 4th Cyprus Wine Run“ - organisiert unter der Schirmherrschaft des 23th Logicom Cyprus Marathon! 5 km Lauf oder auch „Gang“ und davon 2 km durch Weinfelder und 3 km mit wunderbaren Bergausblicken auf traditionellen Straßen an Dorfplätzen vorbei. Mit Bussen werden wir zu dem Weingut „Vasilikon Winery“ gebracht, wo wir die Möglichkeit haben, vom hervorragenden Wein zu probieren.

7. Tag – So viel gesehen.

Der heutige Tag steht jedem zur freien Verfügung und bietet die Möglichkeit, die vielen Eindrücke sacken zu lassen. Am Abend feiern wir den Abschied.

8. Tag – Abreise:

Mit schönen Erinnerungen im Gepäck packen wir unsere Koffer und machen uns nach dem Frühstück auf den Weg zum Flughafen, wo wir am Nachmittag die Heimreise nach Frankfurt antreten.

9. bis 16. März 2023

Reisepreis pro Person:

im Doppelzimmer

ab **1.299,00 €**

Einzelzimmeraufschlag: **370,- €**

Halbpension: **190,- €**

All inklusiv: **250,- €**

Rail&Fly: **70,- €**

Inkl.
Ausflugs-
programm
zum Erkunden
der Insel

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



Ihr Malermeister
FARBE GESTALTUNG HAUTERSCHUTZ

sehr gut ✓

Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht
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

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

Wer lief wo?

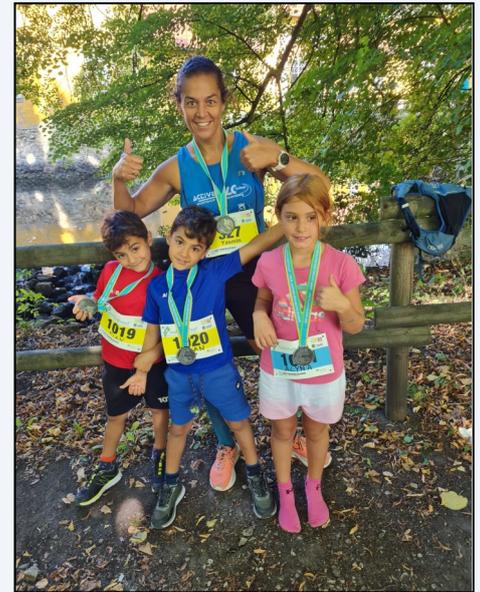


Pauline Loleit ist in Blomberg beim Sommermeeting gelaufen, wo sie nicht nur die 800m gewonnen hat, sondern auch 2. beim Schlagballwerfen (30m), 5. über 50 Meter (8,2 sec) und 8. beim Weitsprung mit 3,55m wurde.



Benedikt Brockman lief beim Burgwald Märchen Marathon. (3:44:25 Std.)

Udo Kerwien vertrat den Verein in Gütersloh und lief 9,2km in 45:10 Min.



Yasmin Moussa lief die 28,5 km beim Grafschaftslauf in 2:55:08. Kalle Anwander bewältigte die Strecke in 2:53:17 Std.

Pape siegt im Zielsprint Inlineskating

Borgholzhausen. Die Europameisterschaft in der Schweiz hatte Markus Pape verletzungsbedingt verpasst. Trotz zwickender Wade mischte der Speedskater aus Borgholzhausen beim vorletzten Rennen des German Inline Cups (GIQ auf dem Salzburgring als Sechster jetzt aber schon wieder vorne mit. Im Regenmarathon auf der Autorennstrecke galt es in zehn Runden auch 250 Höhenmeter zu bewältigen. So trennte sich schnell die Spreu vom Weizen. Hinter Weltmeister Felix Rjhhnen aus Deutschland, der in 1:06:03,6 Stunden mit vier Hundertstelsekunden vor dem Schweizer Severin Widmer siegte, gewann Markus Pape den Zielsprint der dritten Gruppe in 1:14:02,6 Stunden. Papes Team der- rollenshop.de kam mit drei Skatern unter die besten acht und kann nun beim Berlin-Marathon in vier Wochen die Teamwertung des GIC gewinnen. Sein LC-Solbad-Kollege Ralf Jording (2:15:48 Std.) erreichte als Gesamt-70. in der AK 40 den 20. Platz.

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). Güterslohen, Michael...
acht sich als Einkaufsstadt im...
er besser...

Olaf
Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM
9. MAL

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



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 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**

