

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

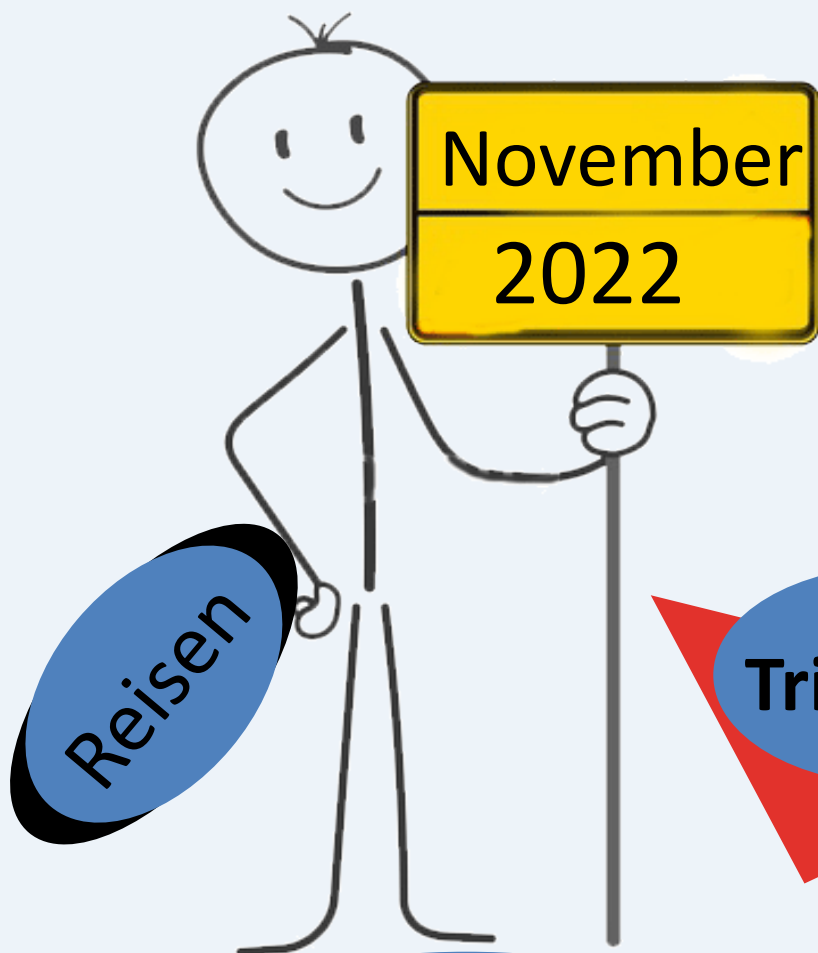
Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



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...



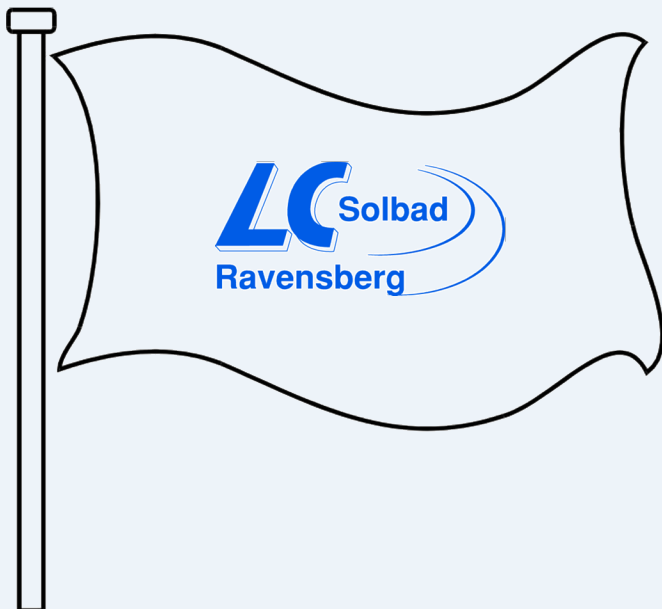
01.11.	Oliver	Damme
02.11.	Erik	Bossow
02.11.	Lukas	Bartling
03.11.	Hans-Dieter	Wierum
03.11.	Tilo	Zurmühlen
04.11.	Ilona	Pfeiffer
04.11.	Christine	Endraß
06.11.	Thomas	Vogt
06.11.	Richard	Schuermann
07.11.	Thomas	Steiner
08.11.	Farina	Jording
08.11.	Dietrich	Schroeter
10.11.	Wojciech	Halabis
11.11.	Antje	Strothmann
12.11.	Carolin	Dickob
13.11.	Christine	Voelz
14.11.	Lisann	Boehl
15.11.	Nick Joel	Engelhardt
16.11.	Michael	Schlie
17.11.	Elisabeth	Neumann
18.11.	Christian	Bandemer
18.11.	Dieter	Hotmar Furtmann- Schautes
20.11.	Heike	

20.11.	Detlef	May
20.11.	Ralf	Huelsewedde
22.11.	Piet	Stipdonk
22.11.	Martin	Hirschfeld
23.11.	Renate	Willsch
24.11.	Guenter	Schillings
24.11.	Claudia	Rohde-Wulf
24.11.	Christine	Glueck
25.11.	Karolina	Kessler
25.11.	Insa	Franke
26.11.	Frank	John
26.11.	Sebastian	Grandt
27.11.	Ilka	Grabau
29.11.	Sina	Hauke
29.11.	Andreas	Becker
30.11.	Karl-Friedrich	Anwander
30.11.	Maickovens	Speckmann

80 Jahre



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:

Erik Bruelheide

Leichtathletik

Austritte:

Marion Stolpmann

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: info@lcsolbad.de

Redaktion:

Sabine Lünstroth (05201/8578825)
Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05201/8578825

Amshausener Weg 4, 33790 Halle

Anzeigen:

Sabine Lünstroth
(05201/8578825)
info@lcsolbad.de

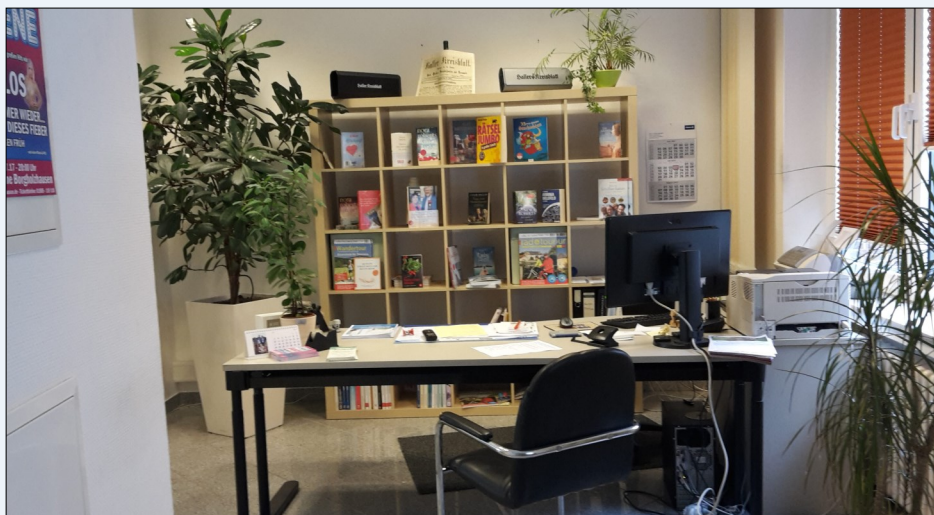
Für den Inhalt verantwortlich:

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.



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Sommerzeit: Mo-Mi-Fr. von 11:00—17:00 Uhr

Winterzeit: Mo-Mi-Fr. von 10:00—16:00 Uhr

Di. und Do. arbeite ich im Homeoffice und bin per Mail erreichbar.

Gerne könnt ihr auch Jonas Niemeyer am Donnerstag kontaktieren

Stadtsporverband

Masch 2a

33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 9339970

Mobil: 0171 2233829

Mail: info@sport-in-pium.de Do: 8 bis 13:00 Uhr und 15 bis 18:00 Uhr



**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

Trainingszeiten ab Oktober für das Gruppentraining

Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Winterplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Beginnt nach den Herbstferien: Freitag 15 bis 16.15 Uhr in der Turnhalle Nord	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10	Beginnt nach den Herbstferien: Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr – in der großen Sporthalle der PAB Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle Nord	Conny Schlie (Do) Antje Strothmann (Do & Fr)
Jugend U18/U16/ U14	Mo & Mi 17 bis 19 Uhr im Stadion; Fr 16.30 bis 17.30 Uhr im Stadion, anschl. 17.30 bis 18.30 Uhr Turnhalle Nord (Hallentraining beginnt nach den Herbstferien)	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 „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion (Halle/ Schlossparkplatz Tatenhausen Werther/ Sportplatz (siehe www.lcsolbad.de)	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff-Betreuer) 
Walking-Treff	Dienstag ab 9:30 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache) Mittwoch 19:00 Uhr ab Stadion	Birgitt Lange Ohne Begleiter
Sportabzeichen (für die ganze Familie)	Bis zum 14. Oktober 2022: Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst
Sportabzeichen	Sondertermine am 8. Oktober – 9.30 Uhr Treff bei Bostik zum Radfahren ; 10 Uhr Treff am Cafe Lefelmann, Versmold zum Walking ; Schwimmen am 3. und 10. November um 17.45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle (Bitte meldet euch zu den Sonderterminen bei Wilhelm Habighorst an)	Wilhelm Habighorst 05428/929680 wilhelmhabighorst@t-online.de

Auskünfte:

LC-Vorsitzende: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693

Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen

info@lcsolbad.de. Homepage: www.lcsolbad.de

Abenteuer Kanada

v. Lina Speckmann

Für 5 Monate von Anfang September bis Ende Januar machen Julia und Lina über den Anbieter DFSS ein Auslandssemester in Kanada. Danach können sie dann am KGH wieder in die „EF“ (die 10. Klasse, G8) einsteigen und müssen kein Jahr wiederholen.

Beide haben sich für den Rocky Mountains School District in British Columbia entschieden, mit viel Natur - und vor allem der Möglichkeit, hier im langen kalten Winter Ski zu lernen und auch reichlich zu fahren. Das ist weit weg, aber dank WhatsApp halten sie den Kontakt zu Familie und Freunden in Deutschland.

Sie sind hier an unterschiedlichen Orten und Schulen, Julia in Revelstoke mit rund 9.000 Einwohnern und einer jungen Gastfamilie mit einem eineinhalbjährigen Kind, Lina in Golden mit rund 4.000 Einwohnern und einer älteren Gastfamilie mit einer etwas älteren Gastschwester und einer weiteren spanischen Gastschülerin. Beides sind Nachbarorte - aber dazwischen liegt die Hauptkette der Rockies mit Zeitonenwechsel und zweieinhalb Stunden Autofahrt auf dem Highway 1 ...

Das Unterrichtssystem besteht hier aus zwei Halbjahren mit jeweils 4 verschiedenen Kursen die je 80 Minuten dauern und jeden Tag stattfinden, ungefähr von 9 bis 15:30 Uhr mit Mittagspause. In ihrer Wahl sind sie völlig frei, allerdings gibt es bei rund 60 Schülern in der Stufe natürlich nicht endlos viele Möglichkeiten - Lina hat Marketing und Tourismus, Philosophie, Outdoor Education und Sozialwissenschaften und Julia (einige Beispiele oder alle Kurse).

Lina:

In meinen nun schon fast zwei Monaten hier in Kanada hab ich schon viel erlebt und konnte unterschiedliche Sportarten ausprobieren.

Ein paar Tage nach unserer Ankunft waren wir Rafting mit allen 30 Internationals an unserer Schule, das war eine sehr coole Erfahrung!

Außerdem habe ich das Glück, in dem Outdoor Education Kurs zu sein, das ist quasi Sportunterricht für teilweise außergewöhnliche Sportarten: Wir fahren Mountainbike, bauen einen Mountainbike Trail, spielen Softball und Capture the flag (im Wald), und vor allem Klettern wir viel - sowohl in der Sporthalle als auch an Felsen und im Winter an Eis. So waren wir schon



für 5 Tage im Skaha Nationalpark Felsen klettern und haben dort auch gezeltet. Das Klettern war deutlich anstrengender als gedacht, hat aber sehr sehr viel Spaß gemacht und die Kursgemeinschaft deutlich gestärkt! Sobald genug Schnee liegt werden wir viel Ski fahren, sowohl Downhill als auch Langlauf.

In meiner Gastfamilie, mit den Gastschwestern und den anderen Schülern habe ich viel Spaß und eine tolle Zeit. Golden hat auch eine Ice Hockey Mannschaft, deren Spiele wir uns immer gerne ansehen.

Letztes Wochenende sind alle Internationals aus dem Schuldistrikt für 2 Tage nach Calgary gefahren. Als erstes ging es zum Lake Louise, einem der berühmtesten Seen hier in Kanada, dort habe ich dann Julia nach fast 6 Wochen wieder gesehen!

In Calgary angekommen haben wir uns ein Football-Spiel angesehen, welches Calgary leider in den letzten 30 Sekunden verloren hat. Am nächsten Tag haben wir uns kurz Calgary angeschaut und sind über Banff wieder zurück nach Golden gefahren. Leider viel zu kurz für den langen Weg ...

Ihren Geburtstag haben Julia und Lina auch in Kanada verbracht, das erste mal getrennt und ohne die Familie, aber ihre Gastfamilien kümmern sich toll um die beiden. Nach warmen und sonnigen Herbstwochen wird es jetzt kälter, auf den Bergkuppen ist schon der erste Schnee gefallen - bald startet die Skisaison.



Revelstoke hat zwar nur so viele Einwohner wie Borgholzhausen, ist aber trotzdem ganz anders aufgebaut. Hier ist immer gut was los, im September gab es hier in der Stadt ein Festival. Die Touristen Saison startet im Dezember sobald die Ski Pisten offen sind, dann wird es noch deutlich voller. Außerdem gibt es jedes Wochenende ein Hockey Spiel, da ist die Stimmung immer super, vor allem die Musik ist gut.

Hier in British Columbia ist gerade die Cross Country Running Saison. Jeden Mittwoch gibt es einen Lauf in den umliegenden Städten durch die Wälder, für uns Seniors immer ca 5km. Am 25. Oktober waren Valley Championships, das kann man mit Westfalenmeisterschaften vergleichen. Ich wurde 21 von ca. 80 Seniors girls, da nur die ersten 9 sich für die Provincials, also ganz BC, qualifizieren ist die Lauf Saison für mich jetzt leider zu Ende. Die meisten Läufer hier machen im Herbst Cross Country Running, im Winter Cross Country Skiing, also Ski Langlauf und im Sommer dann Track&Field. Daher bin ich auch dem Cross Country Ski Team beigetreten. Gerade im Herbst trainieren wir noch auf Rollerskis, sobald der erste Schnee fällt dann auf den richtigen Skiern. Das erste Mal auf den Rollerskis zu stehen war eine Herausforderung, aber zwei Stunden später ging es schon ganz gut. Außerdem bin ich im Schwimmteam der Schule. Da hatte ich im Oktober meinen ersten Schwimmwettkampf und habe es irgendwie hinbekommen mich mit einer Staffel für die Provincials im November in Vancouver zu qualifizieren. Durch den Sport eröffnen sich mir ganz neue Möglichkeiten Kanada zu sehen!

Als ich angekommen bin war alles erstmal sehr ungewohnt: Eine andere Stadt, andere Familie,



andere Sprache. Nach den ersten paar Tagen habe ich mich aber gut eingelebt und jetzt fühlt es sich fast an wie Zuhause.

Ich habe großes Glück mit meiner Koordinatorin, die sich um und Internationals kümmert und viel mit uns unternimmt.

Schon ganz zu Beginn hat sie mit uns allen eine Wanderung zu zwei Seen gemacht. Das Wetter war gut, daher bin ich mit ein paar andern im See schwimmen gegangen. Es war kalt, aber der Blick von der Mitte des Sees auf all die Berge drumherum hat sich allemal gelohnt.

Später im September haben wir einen Trip zur „Wheelers hut“ gemacht. Es war mehr ein Holzhaus im Wald mit zwei Öfen, großer Küche und einem Dachboden wo ca 30 Leute schlafen könnten. Alle haben einen Job bekommen: Wasser holen, Holz hacken, Feuer machen,... . Abends haben wir Spiele gespielt und im Dunkeln den Wald erkundet. Morgens bin ich mit ein paar andern um 4:30 Uhr aufgestanden um den Sonnenaufgang zu sehen. Wir sind im Dunkeln losgegangen, wie immer mit lauter Musik damit die Bären sich von uns fernhalten. Es war so neblig dass man nicht weiter als 15m schauen konnte, dementsprechend haben wir keinen Sonnenaufgang gesehen, ein Abenteuer war es aber auf jeden Fall.



Ein weiteres Highlight war am 21. Oktober, als hier in Revelstoke das erste Mal in dieser Saison Schnee gefallen ist. Natürlich erstmal nur oben auf den Bergen, daher habe ich mich mit ein paar Freunden dazu entschieden den Ski hill hochzuwandern. Von der Mitte aus hatten wir noch einen schönen Blick auf die Stadt, aber je höher wir gingen desto kälter und wolziger wurde es, bis es irgendwann geschneit hat. 1200 Höhenmetern später waren wir oben und konnten die ersten Schneeeengel machen.

An einem Wochenende sind wir Internationals nach



Calgary gefahren wo ich Lina dann auch das erste mal seit 6 Wochen wiedergesehen habe! Es war eine Busfahrt von ca. 8 Stunden von hier aus. Die Distanzen hier in Kanada sind deutlich anders als in Deutschland: Die Nachbarstadt von Revelstoke eine Stunde mit dem Auto entfernt, dazwischen ist nichts außer dem Highway. Abends in Calgary haben wir uns ein Footballspiel angeschaut. Das Wetter war gut, die Stimmung war toll, nach dem Spiel gab es sogar ein Feuerwerk. Auf dem Rückweg haben wir in Banff gehalten und sind dann spät abends in Revelstoke



angekommen.

Die Zeit hier in Kanada vergeht unglaublich schnell, aber ich habe schon so viel erlebt und viele verschiedene Erfahrungen gemacht, und es werden sicherlich noch einige Abenteuer folgen!

Julia Speckmann trainiert in Kanada nach Abschluss der "Cross country" Laufsaison nun mit dem Ski Langlauf Team. Zweimal schon morgens vor der Schule, dazu noch viermal nachmittags.

Laufsplitter

(HK Gunnar Feicht)

Assmann überzeugt in Köln

Nach Daniel Hagemeyer (2:58:27 in Münster) hat ein weiterer Langstreckler des LC Solbad Ravensberg auf der Marathonstrecke die Drei-Stunden-Marke unterboten: **Ingo Assmann** schaffte die 42,195 Kilometer in Köln in 2:55:54 und belegte damit in seiner Altersklasse M 40 den zwölften Rang. Unter 2.184 Läufern und 662 Läuferinnen im Ziel lief der Borgholzhausener auf Platz 67 der Männer-Gesamtwertung. Morten Stiller vom BV Werther blieb mit 3:25:45 unter dreieinhalb Stunden und wurde 48. in der mit 440 Läufern besetzten Klasse M 45. Mit Abstand die meisten Teilnehmer lockte in Köln der Halbmarathon an. Unter 7.527 Männern und Frauen im Ziel platzierte sich Stefanie Limberg mit 1:34:58 Stunden als Vierte der W 35 und belegte Platz 46 der Frauen-Wertung.

Starke Resultate in Verl

Bei dem im vorderen Drittel stark besetzten Verler Citylauf über 10 Kilometer in die Top Ten: Der Ex-Solbader Jan Geisenen neuen Verein bisher nur in Oesterweg (36:45 Minuten) in sich auf 35:09 und belegte den achten Rang, gefolgt von **Da-**(3. M 40) mit 35:15. Den Klassensieg in der M 50 holte sich mit Strothmann (LC Solbad). Seine Tochter Lisa lief die 10 Kilometer erstmals unter 40 Minuten und belegte in 39:54 den zweiten nur Ann-Christin Opitz (SC Melle/37:38). Vierte und Klassener (LC Solbad) in 41 Minuten. Als Gesamt-16. überzeugte Tennisclub SVA Gütersloh startete, wurde mit 37:34 Zweiter Elias Sansar eine seiner seltenen Niederlagen gegen einen fache Hermannslauf-Sieger vom TuS Eintracht Bielefeld unter-Pierre Danelak (Braunschweiger LC), der sich als Sieger auf 31 : 1 8 steigerte und Streckenrekord lief.



schaffte es ein Trio aus dem Altkreis meier (jetzt SV Brackwede) war für seine Erscheinung getreten. Jetzt steigerte er **niel Knoepke** (LC Solbad) als Neunter sehr guten 35:33 als Gesamtzehnter Dirk meter auf offiziell vermessener Strecke Platz der Frauen-Wertung. Schneller war Siegerin der W 45: Victoria Willcox- Heid-Jannik Sorge: Der Hörster, der für seinen der M 30. An der Spitze musste in Verl Läufer aus OWL hinnehmen. Der 14-lag in 32:00 Minuten dem Marienfelder

Polizeicup an Knoepke. Beim Kassel-Marathon ist Ellen Knoepke (LC Solbad) über die halbe Distanz auf den neunten Rang der Frauen-Wertung gelaufen. In 1:36:33 Stunden belegte die Polizeibeamtin aus Borgholzhausen den zweiten Rang der Altersklasse W 40 und gewann den in Kassel ausgeschriebenen Polizeicup der Frauen.

Ehepaar Limberg auf dem Siegerpodest

Die Langstreckler des LC Solbad mischen beim Teutolau in Hohne vorne mit. Altkreis Halle (gf). Der anspruchsvolle Teutoburger Waldlauf ist auf dem besten Weg, sich seinen Stellenwert als herbstliches Pendant zum Hermannslauf zurückzuerobieren. Nach drei Jahren Corona-Pause erreichte die 25. Auflage des Klassikers zwischen Lengerich-Hohne und Bad Iburg mit 1.125 in vier Wettbewerben insgesamt schon wieder deutlich mehr als 1.000 Teilnehmer. Und den anspruchsvollen Hauptläufen über bergige 29 und 12,2 Kilometer mischten die Aktiven des LC Solbad Ravensberg vorne mit.



Nach dem 12,2-Kilometer-Rennen wurde das Ehepaar Limberg zur Siegerehrung aufgerufen: Stefanie war mit 56:44 Minuten schnellste von 151 Frauen im Ziel, ihr Mann Tobias belegte in 49:48 Minuten den dritten Rang (von 281) des Männer-Gesamtklassements und gewann die Altersklassenwertung M 40.

Arbeitsbühnen

Schneiker

05201 668570





Sabine Engels vom LC Solbad blieb mit 58:55 als fünfte Frau und Zweite der W50 ebenfalls unter einer Stunde. Kurz vor ihr kam Jürgen Heptner (Lauffreß in Versmold) mit 58:49 als Zweiter der M 60 (gesamt 37.) ins Ziel. Auf der schweren Langdistanz mit 600 Höhenmetern setzte sich die Familie Strothmann eindrucksvoll in Szene. **Dirk Strothmann** (Jahrgang 1969), der das Rennen in der Vergangenheit mehrfach gewonnen hatte, belegte in 2:02:12 Stunden den fünften Gesamtrang und gewann mit 17 Minuten Vorsprung die M 50-Wertung. Schneller waren nur Gesamtsieger Markus Scheller. Erster beim Berglauf am Piumer Luisenturm, und drei Niederländer. Strothmanns Tochter Lisa lief in 2:25:24 auf Platz sechs der Frauen-Wertung und wurde Zweite der Hauptklasse - hinter Gesamtsiegerin Anika Fels (Münster/ 2:05:56), die 2019 den Böckstiegeellauf gewonnen hatte.

Die Familien-Bilanz der Strothmanns rundeten gute Platzierungen Über 12,2 Kilometer ab - Männer (322 im Ziel): 13. (4. M 45) Jörn Strothmann 53:07 Min.; Frauen (100 im Ziel): 6. (3. W 50) Antje Strothmann 1 Std., 23. (1. w. Jugend U 20) Sarah Strothmann 1:06:59.



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

Veranstaltungen, Wettkämpfe & Meisterschaften

Ausgewählte Lauf-Veranstaltungen im November und Dezember 2022

So 06.11. Meller Crosslauf

So 06.11. Straßenlauf in Gütersloh (2km bis 21,1km), mit NRW-Meisterschaft 21,1 km
(für Meisterschaft Startpass erforderlich)

Sa 12.11. FLVW Crosslauf Meisterschaft in Hörstel-Riesenbeck (Startpass erforderlich)

So 13.11. Sportrevue „Sport in Pium“ in der PAB-Sporthalle

Sa 19.11. Lipperland Marathon, Humfeld

Sa 26.11. Deutsche Crosslauf Meisterschaft in Lönningen (Startpass erforderlich)

So 27.11. Bertlicher Straßenläufe, Marl-Bertlich (5km bis 42,195km)

Fr 02.12. Wiedenbrücker Christkindllauf (10km)

So 04.12. Oelder Nikolauslauf (0,6 bis 11,5 km)

So 04.12. Adventslauf in Lage (1km bis 10km)

Sa 10.12. Sparkassen Adventslauf in Rietberg (5km und 10km)

So 18.12. Weihnachtscross in Borgholzhausen (5km bis 16km)

Sa 31.12. Silvesterläufe in Gütersloh, Osnabrück, Rödinghausen, Werl-Soest etc.

Hallenwettkampf für den Nachwuchs

Sa 26.11. „Speed Cup“ in der Seidenstickerhalle mit Sprint und Weitsprung
für die Jahrgänge 2010 bis 2015 (ab 13 Uhr)



Dies & das...

Die „Sportrevue“ des Stadtsportverbandes ist für Sonntag, den **13. November 2022** vorgesehen. In der Sporthalle an der Gesamtschule wollen die örtlichen Sportvereine zeigen was „Sport in Pium“ alles zu bieten hat. An diesem Nachmittag wird sich auch der LC Solbad Ravensberg mit Beiträgen aus dem Nachwuchstraining der Leichtathleten und vielleicht noch weiteren Aktionen beteiligen. Ein Besuch lohnt sich bestimmt.

In der Seidenstickerhalle in Bielefeld veranstaltet die SV Brackwede am **26. November 2022** mit dem „Speed Cup“ einen Wettkampf für Leichtathletik-Einsteiger der Jahrgänge 2010 bis 2015. Im Angebot sind Sprint und Weitsprung (3 Versuche je Teilnehmer) – auch Gründen der Chancengleichheit sind Spikes bei diesem Wettkampf, der viele Neulinge anlocken soll, nicht gestattet (sondern nur saubere Hallen-Sportschuhe). Wer mitmachen möchte, setzt sich bitte mit Antje Strothmann in Verbindung.

Für das Jahr 2023 ist auch die Fortführung des „Volksbanken Schüler Cup“ in Bielefeld geplant. Dabei stehen verschiedene Laufwettkämpfe vom Hallenrennen in der Seidenstickerhalle über Bahnrennen und die Traummeile am Obersee auf dem Programm. Eine Ausschreibung folgt noch.

Ein andere traditionsreicher Kinder-Wettkampf fällt in diesem Jahr leider aus: Die „Nikolaus-Olympiade“ der Spvg. Versmold (sonst immer samstags vor dem 1. Advent) findet in diesem Jahr nicht statt. Im Laufe des Winters (Februar/März) suchen wir noch einen geeigneten Termin für einen internen Spielleichtathletik-Wettkampf – vielleicht mal freitags zur Trainingszeit in der Turnhalle Nord oder an einem Samstagvormittag in der großen Sporthalle.



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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomcomfort 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.telecomcomfort.de

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

Sonntags-Lauftreff

Borgholzhausen Stadion	Halle Schlossparkplatz Tatenhausen.	Werther Parkplatz Ascheloh
06.11.22	13.11.22	20.11.22
2 .11.22	04.12.22	11.12.22
15.01.23*	25.12.22	08.01.23
05.02.23	22.01.23	29.01.23
26.02.23	12.02.23	19.02.23
05.03.23*	12.03.23	19.03.23
26.03.23	02.04.23	09.04.23
16.04.23	23.04.23	Kein fester Lauf am 1. Januar

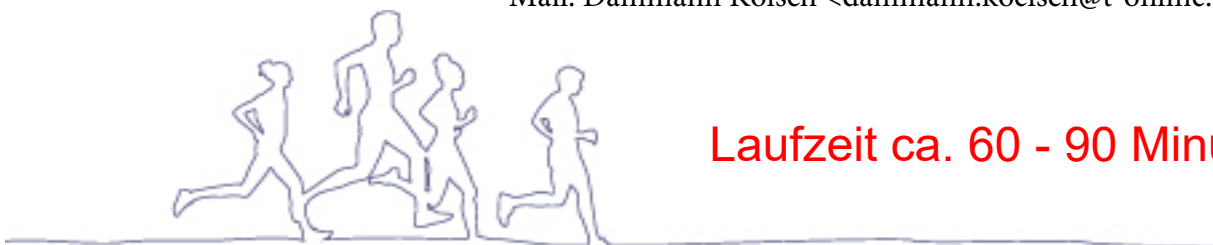
* 15.01.23 Neujahrsempfang

* 05.03.23 Luisenturm Lauf

Unser Laufbetreuer beantwortet gerne alle Fragen.

Mobil: 0170/9036394

Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.de>



Laufzeit ca. 60 - 90 Minuten

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.



Ein Landschaftslauf bleibt nach der Corona-Pause auf der Strecke: der „Baukasten-Marathon“ in Bad Salzuflen wird nach 27 Auflagen eingestellt. Über 26.000 Läufer hat er seit 1992 nach Lippe gelockt. 11-mal hintereinander war er ausverkauft. Und nun ist Schluss.

Der LC 92 Bad Salzuflen stellt die Ausrichtung des beliebten und auch über die Grenzen Lippes hinaus bekannten Bad Salzuflen Marathons nach 30 Jahren ein.

Warum das so ist lest Ihr hier: <https://www.lc92.de/marathon-baukastenlauf/>



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Fleißige Handwerker im Stadion

Alles

neu.....



vorher

macht dernein.....

nicht der Mai...
.....der Hubert
war es!



nachher!



Sein ganzes technisches Können hat Richard bei den Schaukästen unter Beweis gestellt.

Sabine hatte die Scheiben von Etiketten und Tesafilm befreit, den Inhalt neu bestückt, aber trotz aller Mühe ließen sich die Schlösser nicht mehr drehen. Ersatzschlösser gibt es nicht mehr die alten Schätzchen, was nun? Ein Anruf bei Richard und das Problem war gelöst.

Richard

Vielen Dank!

Hubert



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.



**Fußball- und Leichtathletikverband
Westfalen
LSP Ostwestfalen-Lippe - Nachwuchsförderung**

EINLADUNG

Liebe Leichtathletik-Freunde in Ostwestfalen,

nach dem Erfolg des „Sonderwegs Ostwestfalen-Lippe“ im letzten Winterhalb-jahr - der eine große Resonanz im Lande ausgelöst hat - gibt es nun eine Fortsetzung:

Unterstützt von allen VKLAs und allen KVs in OWL, bieten wir allen Vereinen unserer Region die zusätzliche Möglichkeit, zweimal im Monat mit kompetenten Trainern in wechselnden Hallen zu trainieren. Wie es sich bewährt hat, werden wir dafür jeweils vier Stunden ansetzen, in denen nicht nur die Kaderathleten ein zusätzliches Training bekommen, sondern auch und gerade die Talente aus der „zweiten Reihe“ ab ca. 13/14 Jahren auf ein höheres Niveau geführt werden sollen. Dazu wird hiermit herzlich eingeladen!

Da wir stets mit mehreren Trainern mit unterschiedlichen Schwerpunkten - auch Landesdisziplintrainer werden dabei sein - vor Ort sein werden, haben alle Mädchen und Jungen an jedem Termin die Gelegenheit, sich in zwei Disziplinen schulen zu lassen.

Die Planung für 2023 kann noch nicht vorgestellt werden, weil die OWL-Meisterschaften in Bielefeld und Paderborn erst noch terminiert werden müssen.

Die Termine für dieses Jahr sind allerdings klar:

Samstag, 19.11.2022, 10.00 - 14.00 Uhr: Bielefeld, Seidenstickerhalle

Sprint - Hürden - Weitsprung - Hochsprung - Stabhochsprung -
Wurf/Stoß - Mittelstrecke (mit Landesdisziplintrainer Milan
Dransmann)

Samstag, 3.12.2022, 10.00 - 14.00 Uhr: Detmold, Wittekindstraße,

Kreissporthalle am dbb-Berufskolleg mit Spikesboden, kompletter
Weitsprunganlage, variablen Hoch- und Stabhochanlagen,
Diskusnetz usw.

Sprint - Hürden - Weitsprung - Hochsprung - Kugel/Diskus/Wurf

Samstag, 17.12.2022, 12.00 - 16.00 Uhr: Paderborn, Ahorn-Sporthalle

Sprint - Hürden - Weitsprung - Hochsprung - Stabhochsprung -
Wurf/Stoß - Mittelstrecke

Außerdem planen wir noch ein "Tagestraininglager". Da viele Hallen während der Weihnachtsferien geschlossen sein werden, wollen wir aber die Zeit nutzen, um auf die Meisterschaftstermine im Januar vorzubereiten. Geplant ist:

Mittwoch, 28.12.2022, 11.00 - 16.00 Uhr, Minden, Kampa-Halle

Näheres folgt

Nach der Terminierung der OWL-Meisterschaften durch die VKLAs werden auch die Termine 2023 mitgeteilt.

Zur besseren Planung möchten wir darum bitten, bis jeweils drei Tage vorher kurz Verein/Anzahl/ wenn möglich, auch Disziplinen mitzuteilen.

Vielen Dank!

Auf ein erfolgreiches Winterhalbjahr!

Mit freundlichen Grüßen

Klaus Brand

LSP Ostwestfalen-Lippe / Nachwuchsförderung

im Namen des Trainerteams

Ernst-Grote-Str.2 - 32760 Detmold / Germany - 05231-59994 - 0176 42072585

Schulungen im LSP Ostwestfalen-Lippe / Nachwuchsförderung 2022 / 23

Anmeldung für den Termin _____ in _____

an: klaus.brand.detmold@icloud.com, m.striewe@freenet.de oder linnemoeller@googlemail.com

Verein: _____ kommt mit _____ Aktiven

Gewünschte Disziplinen: _____

Sportrevue Borgholzhausen

13. November 2022



Gruppe/Verein	Übungsleiter, Tel / Kontakt	Kurzinfo über die Gruppe	Zeit Ansage	Anmoderation
Begrüßung	SSV		14:00 – 14:05	Hans
Triathlon LC Solbad	Christine Endraß www.lcsolbad.de		14:05 – 14:25	Britta
Sportabzeichen LC Solbad	Wilhelm Habighorst www.lcsolbad.de		14:25 – 14:35	Britta
Tanzen TV Jahn	Francisco Afonso www.tvjahn1919.de		14:35 – 14:55	Hans
Basketball TV Jahn	Christian Queisser www.tvjahn1919.de		14:55 – 15:15	Jonas
Ballett Tanzsport Teuto	Stefanie Mahnke tanzsportteuto.de		15:15 – 15:35	Andreas
F-Jugend Fußball TuS Solbad	Andreas Miller www.tussolbad.de		15:35 – 15:55	Jonas
Jazzdance TuS Ravensberg	Sarah Latta www.tus-borgholzhausen.de		15:55 – 16:10	Artur
Bürgermeister Speckmann	Grußwort		16:10 – 16:25	
Judo TV Jahn	Willi Bartling www.tvjahn1919.de		16:25 – 16:40	Andreas
Leichtathletik LC Solbad	Antje Strothmann www.lcsolbad.de		16:40 – 16:50	Britta
Pickleball TuS Ravensberg	Daniela Baldig www.tus-borgholzhausen.de		16:50 – 17:10	Jonas
Inklusive Zirkusgruppe TV Jahn	Renate Neitzel www.tvjahn1919.de		17:10 – 17:25	Hans
Boxen Boxsportverein Borgholzhausen	Mario Weichert www.boxsportverein-borgholzhausen.de		17:25 – 17:45	Andreas

Stand 04.11.2022

Weitere Informationen zu Trainingszeiten und Ansprechpartnern finden Sie auf:

www.sport-in-pium.de

Weihnachtscrosslauf 18.12.2022



Start: 11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

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



Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG



Feinstes Borgholzhauser Tafelgebäck

FRÜH MELDEN – GELD SPAREN

Wettbewerbe:	Anmeldung bis: 13.11.2022	Meldeschluss: 11.12. 2022	Nachmeldung am 18.12. 2022
16 km Männer - Frauen	9,00 €	10,00 €	13,00 €
10 km Männer-Frauen	8,00 €	9,00 €	10,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jugend – Schüler	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jedermannlauf	7,00 €	8,00 €	9,00 €
7,5 km Nordic - Walking	7,00 €	8,00 €	9,00 €



Auftakt des Trainings nach den Herbstferien



Ab dem zehnten November 2022 bietet Robert Schmidtke ein einmaliges Trainingseignis an.

Auf Basis der Funktionellen Fitness wird der Dachstuhl des Bürgerhauses an seine Grenzen gebracht!

Wir betreiben kein Muskelaufbautraining und bauen trotzdem Muskulatur auf, im Mittelpunkt steht der Spaß unseren Körper zu fordern, wie wir es sonst nicht gewohnt sind und wir werden uns immer auf ein neues von uns selbst überraschen lassen. Genau wie beim Laufen, geht es darum, möglichst viel Arbeit in wenig Zeit zu verrichten.



Neu

Zu Beginn einer jeden Einheit steht eine spezifische Einwärmrunde, um den Körper auf die anstehende Herausforderung ein zu stimmen. Unsere Herausforderungen bestehen daraus, uns mobiler, stärker und dadurch resilienter für den Alltag werden zu lassen.

Spezifisch bedeutet dies, richtig langweilige, alltägliche Übungen aus zu führen... Genau, die längst nicht mehr Alltag sind! Hauptsächlich beschäftigt sich mein Trainingsprogramm mit der Philosophie der "Funktionellen Fitness".

Also werden Dinge wie ein Kleinkind in die Luft geworfen und daraufhin aufgefangen, die Hüftmobilität durch Knie-

Wer ist Robert Schmidtke? Robert ist 26 Jahre alt, seit knapp zehn Jahren im Verein und hat folgende Ausbildungen:

Studium der Fitness-Ökonomie. Weitere Qualifikationen nebst dem Studium sind der CF-Level, eine Ernährungsberater-Lizenz, der Sportabzeichenprüfer, so wie natürlich eine ordentliche Portion Praxis (hinzu kommt noch die Langhantel-Lizenz des BVDG).

Wochentag	Termine	Uhrzeit	Ort	Straße
DO.	17.11.2022	18:00 - 19:00 Uhr	Borgholzhausen	Masch 2a
DO.	24.11.2022			
DO.	01.12.2022			
Do.	08.12.2022			
DO.	14.12.2022			
DO.	12.01.2023			
DO.	19.01.2023			
DO.	26.01.2023			
DO.	Die Termine für Februar werden noch ausgehandelt!			
DO.				

Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, Nichtmitglieder bezahlen pro Trainingseinheit 5.-€ oder 30.-€ für alle zehn Einheiten.



Fitness



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570

Sportabzeichen 2022



Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

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

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

„Sportabzeichen statt Frühschoppen“ im Ravensberger Stadion

Sonntag, 6. November 2022 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Donnerstag, 31. Dezember 2022 von 10:00 bis 11:30 Uhr

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

Auskünfte und Anmeldungen an

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

Ausschreibung SPEEDCUP der Schulen 2022

Samstag, 26. November 2022

Beginn: 13.00 Uhr Ort: Seidensticker Halle - Bielefeld

- Anlagen:** Die Seidenstickerhalle verfügt über 4 Rundbahnen, 8 Sprintbahnen und 2 Weitsprung-Anlagen.
- Achtung:** **Aus Gründen der Chancengleichheit sind keine Spikes erlaubt!**
- Veranstaltung:** Die Veranstaltung ist ein Talentsichtungswettbewerb für Bielefelder und Gütersloher Schulen.
- Zeitmessung:** Elektronische Zeitmessung für alle Jahrgänge.
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.
- Startgeld:** Die Teilnahme ist für alle Schüler/-innen kostenlos!
- Meldungen:** **bis zum Samstag, 19. November 2022**
- per email an:** bitte nur in elektronischer Form an: wilhemi@svb-leichtathletik.de
Die vorgeschriebene Meldeliste ist unserer Info-Mail an die Schule beigelegt.
- Auskunft erteilt:** Sportwart Wilfried Zinram email: wzinram@web.de
- Auszeichnungen:** Urkunden / Medaillen / kl. Präsente für die ersten Drei in jedem Wettbewerb.
Die weiteren Urkunden werden den Schulen nachgereicht.
- Sonstiges:** Mit der Meldung erfolgt die Zustimmung zur Aufnahme in die Ergebnisliste unter Nennung von Name und Schule der Teilnehmer/-in

Bitte beachtet die Datenschutz-Richtlinien und die aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen

Zeitplan der Wettkämpfe

weiblich männlich	Jahrgang 2015	Jahrgang 2014	Jahrgang 2013	Jahrgang 2012	Jahrgang 2011	Jahrgang 2010
13.00 Uhr	50 m - Sprint		Weitsprung (3 Versuche)	Weitsprung (3 Versuche)		
13.30 Uhr		50 m - Sprint				
14.00 Uhr	Weitsprung (3 Versuche)		50 m - Sprint			
14.30 Uhr				50 m - Sprint		
15.00 Uhr		Weitsprung (3 Versuche)			50 m - Sprint	
15.30 Uhr						60 m - Sprint
16.00 Uhr					Weitsprung (3 Versuche)	Weitsprung (3 Versuche)

Die Überreichung der Pokale und Geldprämien nehmen wir in Abstimmung an den jeweiligen Siegerschulen vor.

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



BREITENSport MORGEN – WAS SIND DIE ENTWICKLUNGEN?

Unverändert: Die Menschen wollen sich bewegen – und es werden immer mehr. Jedoch: Diese Welt, in der der Sportverein der alleinige Ort des Sportausübens ist, gibt es nicht mehr. Mehr Fitnesscenter entstehen, der informelle Sport boomt. Häufig sind es die gleichen Leute, die sowohl im Verein sind, sich außerdem mit Freunden zum Bouldern

(in der kommerziell geführten Halle) treffen und dann am Wochenende alleine durch den Wald joggen. Diese Variabilität wird von den Menschen gewünscht – und sie lässt sich nicht zurückdrehen. Das eigene Leben und das eigene Sporttreiben flexibel zu gestalten, kennzeichnet unsere Zeit.



Sport (und Sportarten) sind dieser Tage erfolgreich, wenn sie räumlich flexibel sind, niedrigrschwellig ausgeübt werden können, wenig Koordinierungsbedarf haben, medial berichtenswert und teilbar sind.

DR. ARNE GÖRING

Sportwissenschaftler und Leiter des Hochschulsports Göttingen





Treffpunkt Tischtennis. Im Sommer treffen sich viele an der Platte, schwingen die „Plecke“, picknicken, feiern bis in den späten Abend

„Woher sollen wir die

Ehrenamtler nehmen, um

Angebote im informellen

Sport zu machen?“

Fangen wir beim **Raum** an. „Sportentwicklung ist nur im offenen Sportraum möglich“, so der Sportwissenschaftler Göring. „Da liegen die Perspektiven, denn die Kommunen deckeln die Sportstätten.“ Parks, Straßen, Plätze. Mehrzweckräume von sozialen Einrichtungen oder Kirchen. Gaststätten oder Ladenlokale: Überall, wo Raum ist, kann Sport stattfinden. Der informelle Sport macht es vor: „Roundnet“, der Sommertrend 2022, kann überall dort gespielt werden, wo Platz für vier Spieler*innen und das Netz ist. Vereine können davon lernen: Sie können überlegen, welche Möglichkeiten es „draußen“ gibt, um Angebote zu machen. Kreative Sportraumnutzungskonzepte müssen sich an Rahmenbedingungen halten, doch im Sinne einer gemeinwohlorientierten Stadtentwicklung gibt es – in Zusammenarbeit mit Ämtern und Kommunen – Gestaltungspotenzial.

Es geht weiter zum **Koordinierungsbedarf**. An schnelle WhatsApp-Verabredungen à la „treffen wir uns um fünf im Park?“ hat sich nicht nur die junge Generation gewöhnt. Einfache, digital organisierte Koordination und lockere soziale Strukturen schaffen Möglichkeiten, Sport in den Alltag zu integrieren.

Leiden Tischtennisvereine unter Trainer*innen- und Mitgliederschwund, ist das keineswegs der Sportart anzulasten: Tischtennis ist attraktiv. Allerdings verlagert nach draußen in den Park, wo die Platten an schönen Sommerabenden voll mit Rundlauf-Spielenden sind. Übrigens kein Phänomen der Jüngeren: Die älteren Generationen treffen sich ebenso gern und unverbindlich zum Wandern oder zum Boule. Bei ihnen ist der Wunsch nach sozialer Anbindung jedoch ausgeprägter.

Blicken wir noch auf das Thema **Ehrenamt** und **Vereinsorganisation**. Auch hier ist einiges unumkehrbar im Fluss. Denn der Trend zum informellen Sport transportiert ein neues organisatorisches Verständnis: „Leistung steht nicht mehr im Vordergrund. Das miteinander Messen verliert an Bedeutung“, so Arne Göring. „Es entsteht ein neues Verständnis von Lernen. Der Übungsleiter, die Trainerin ist für das Erlernen und Anleiten nicht mehr zentral. Die Aneignung geschieht im sozialen Aushandlungsprozess.“ Bedeutet: Für jede Sportart, für jede Bewegungsmöglichkeit gibt es in den Weiten des Internets jemanden, der weiß, wie es geht. Der Unterschied zwischen Experten und Laien verschwimmt.

Erster Triathlon-Stammtisch im Oktober 2022 im Rennstall



Nachdem der "Swim & Run"-Wettbewerb in Versmold im September gut über die Bühne gegangen war, trafen sich einige Triathleten im Oktober zum "Stammtisch" im Rennstall. Dabei wurden schon Pläne für 2023 geschmiedet, denn dann soll der eigene Wettkampf in Versmold wieder als vollständiger Triathlon stattfinden. Gespräche mit dem Straßenverkehrsamt sollen bald eine Lösung in Puncto Radstrecke bringen.

Bei der "Sportrevue" am **13. November 2022** möchte die Triathlon-Abteilung mit einer Vorführung auf ihre abwechslungsreiche Ausdauersportart aufmerksam machen. Für die kommende Saison wird derweil nur die erste Mannschaft gemeldet, die Aktiven der "zweiten" werden sich auf einige attraktive Triathlon-Veranstaltungen konzentrieren, dort aber nicht als Liga-Mannschaft auftreten, sondern sich auf die verschiedenen angebotenen Strecken aufteilen.

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 Feiler hat sich als Einkaufsstadt im Wettbewerb als Sieger hervorgetan.



Olaf Laufladen

Laufend gut beraten.

Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

GANZ VORN!

**ZUM
9. MAL**

Kompetenz · Beratung · Service
14
JAHRE
2005 – 2019

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr



M Graf Metternich QUELLEN

Natürlich-GLASKLARER Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0



AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesundheit #verbessern
Auch die Abwehrkräfte

Wir sind da, damit Sie „verbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-verbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!



SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

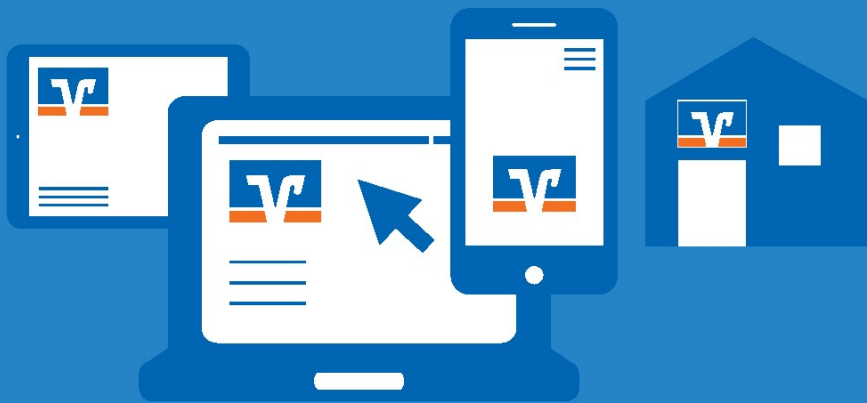
Glocken-Beune

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**

