

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

- Inlineskating
- Leichtathletik
- Nordic Walking
- Triathlon
- Lauftreff



Lukas Bartling



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



Februar
2023

Reisen

Triathlon

Leichtathletik



Inline



WESTFALEN-BLAU
Sport & Freizeit



Lukas Bartling beim Weihnachtscross
Fotos: privat /HK



<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...

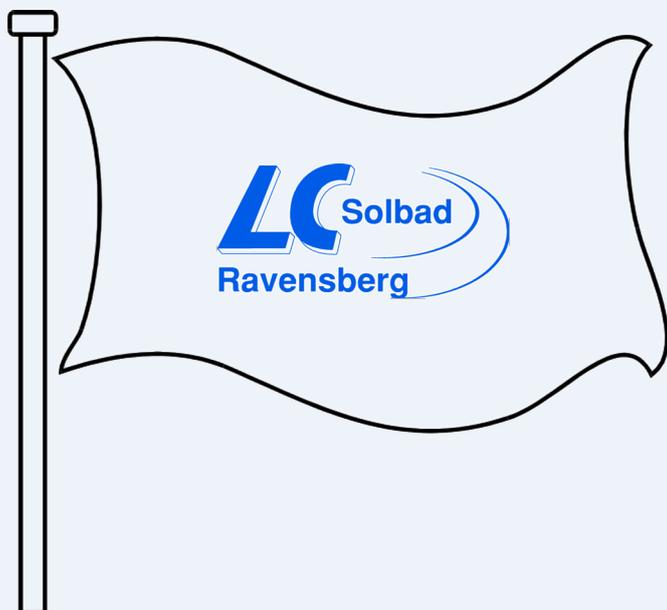


01.02.	Joshua	Bloch	
01.02.	Sascha	Greshake	
03.02.	Monika	Boehne	
03.02.	Victoria	Willcox-Heidner	50 Jahre
03.02.	Timo	Stipdonk	
04.02.	Dr.Hans	Scheller	
04.02.	Gabriele	Bredenbals	
05.02.	Lena Christin	Remmert	
05.02.	Lara Celine	Remmert	
05.02.	Ulrich	Look	
06.02.	Annegret	Albersmann	
08.02.	Christina	Sieckendiek	
09.02.	Alexa	Krebs	
09.02.	Hans	Godt	
10.02.	Lara	Schürmann	
11.02.	Volker	Tarrach	
12.02.	Stine	Anger	
13.02.	Matthias	Kositzke	
13.02.	Anke	Zurmuehlen	
13.02.	Uwe	Lachnitt	
14.02.	Eva	Koetter	

15.02.	Markus	Schlie	
15.02.	Maik	Bornhoeft	50 Jahre
18.02.	Walter	Stoenner	
18.02.	Karsten	Conrad	
19.02.	Helga	Schack	
20.02.	Anika	Beckwermert	
20.02.	Niels	Beckwermert	
22.02.	Clemens	Dickob	
22.02.	Holger	Steuer	
25.02.	Daniel	Knoepke	40 Jahre
25.02.	Aaron	Thiess	
26.02.	Janis	Loeffeld	
26.02.	Dirk	Rüter	
27.02.	Fabia	Ruhe	
27.02.	Tino	Diekhaus	
28.02.	Holger	Beck	
28.02.	Reinhard	Roy	
28.02.	Torsten	Jenke	



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:

Peter Schäfer	Leichtathletik
Thorsten Warning	Leichtathletik
Jordan Peterk	Leichtathletik
Gina Ewert	Leichtathletik

Austritte:

Heike Kappler-Deppe	Leichtathletik
Freddy Hegemann	Leichtathletik

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135

Redaktionsanschrift:

Amshausener Weg 4
33790 Halle
Tel.: 05201/8578825
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:

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

Amshausener Weg 4, 33790 Halle

Anzeigen:

Sabine Lünstroth
(05201/8578825)
e-mail: dpluenstroth@t-online.de

Für den Inhalt verantwortlich:

LC Solbad Ravensberg e. V.
Die mit Namen gekennzeichneten
Beiträge geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion oder
des Herausgebers wieder.
Erscheinungsweise: monatlich

Die Homepage des LC Solbad

Ravensberg finden Sie im Internet
unter: www.lcsolbad.de.
e-mail: info@lcsolbad.de

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



Eine anstrengende Tradition- und wieder mal ohne Vorbereitung nach vielen Weihnachtsplätzchen: Inzwischen schon der 37. "Strothmann" Silvesterlauf in Barnhausen über die klassischen 1000 Meter.

1. Dirk 2:58,8
2. Jörn 3:12,7
3. Lisa 3:22,2
4. Sarah 3:30,7

Damit sieht der Zwischenstand seit 1987 folgendermaßen aus:
Dirk führt mit 23:14 gegen Jörn und Lisa mit 2:1 gegen Sarah ...



**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

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Winterplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Freitag 15 bis 16.15 Uhr in der Turnhalle Nord	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10	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	Igor Rebkalo
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion „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)	Ab April im Ravensberger Stadion	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



Wir stellen vor.....

Vorname Name: **Lukas Bartling**

Alter: 17

Wohnort: Borgholzhausen

Schule: EGW

Mitglied im LC Solbad seit: 2016 (gefühlte, so lange ich denken kann)

Laufen ist für mich....eine schöne Abwechslung zum Schulalltag.

Wie bist du zum LC Solbad Ravensberg gekommen?

Zusammen mit einem guten Freund, als wir zu alt für das Kinderturnen waren.

Wie viel trainierst du pro Woche? Wie oft trainierst du mit deiner Trainingsgruppe?

In unserer Trainingsgruppe bei Igor Rebkaló trainieren wir 3-mal die Woche. Insgesamt laufe ich 5-mal pro Woche.

Ich laufe am liebsten....mit Freunden vom Training durch die Natur.

Lieblingsstrecke im Wettkampf: 800m

Mein schönstes Lauferlebnis bisher.....die gemeinsamen Läufe auf Texel.

Was hast du dir für 2023 vorgenommen?

Weiterhin regelmäßig zu trainieren und neue Bestzeiten, besonders über 800m, aufzustellen. Aber an erster Stelle natürlich den Spaß am Laufen beizubehalten.

Da möchte ich (irgendwann mal) mitmachen...beim Hermannslauf.

Hast du noch weitere Hobbies?

Ich treffe mich gerne mit meinen Freunden oder fahre etwas Mountainbike. Für viel mehr bleibt meist leider keine Zeit.

LC Solbad Ravensberg – Unsere Termine 2023

Sonntag, 5. März 2023

Luisenturmlauf – Halbmarathon-Lauf und 12,5km Lauf & Walking
ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Infos: www.lcsolbad.de

Samstag, 25. März 2023

„**Frühlings-Olympiade**“ (Kinder-Leichtathletik-Hallensportfest für U10 und U12) in der PAB-Sporthalle, Borgholzhausen
Infos: Antje Strothmann

Freitag 31. März bis

Freitag 7. April 2023

Trainingslager- / Familien-Aktivurlaub auf Texel
in De Koog (Roompot - Kustpark Texel)
Infos: Antje Strothmann

Freitag, 5. Mai 2023

Jahreshauptversammlung im Haus Hagemeyer-Singenstroth

Samstag, 3. Juni 2023

Helfer-Fete

Samstag, 17. Juni 2023

Die **Nacht von Borgholzhausen** mit Referees'Run 10km
Active-Sport-Shop-Firmenlauf ca. 5km
Schoolrunning 1,6km bzw. 3km
Bambinilauf
Infos: www.lcsolbad.de

Sonntag, 3. September '23

Versmolder Sparkassen Triathlon
ab Parkbad/Parkstadion

Freitag, 8. September 2023

Sommer-Bahnmeeting im Ravensberger Stadion (U12+)
50m/ 75m/ 100m; 800m; 1500m; 3000m, 5000m

Sonntag, 17. Dezember '23

Weihnachts-Crosslauf 16km, 10km, 5km
ab Ravensberger Stadion



Ein (kalter) Laufbericht von Yvonne Becker –Schwier

Endlich wieder Christkindllauf in Rheda Wiedenbrück. Letztes Jahr war ich zwar angemeldet, aber bedingt einer Pandemie, dessen Name nicht mehr genannt wird, gab es eine kurzfristige Absage und die Medaille per Post nach Hause (falls man auf hauseigener Strecke die Motivation gefunden hat die Strecke dennoch zu laufen).

Aber diesmal nicht. In voller Vorfreude endlich dieses besondere Ambiente erleben zu dürfen ging es nach Rheda. Mit im Gepäck, Eiskälte, Schneeflocken, die beste Laufpartnerin der Welt (Yasmin Moussa) und Motivation bis unter die Laufmütze!

Ab dem Zeitpunkt des Parkens treffen wir auf gut gelaunte Läufer*innen und freuen uns als es kurz vor dem Startschuss an die Startlinie geht. Vier Runden werden absolviert, wenn auch bisweilen nicht ganz unkompliziert aufgrund der Wetterlage (aber Schneeflocken zum Christkindllauf, wann gab es das zuletzt?).

Am Ende der 10km freuen wir uns ins Ziel zu kommen und die Medaille mit dem Profil von Ilona Pfeiffer umgehungen zu bekommen. Geschafft! Und glücklich!





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 !

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

Sonntag
5. März 2023

Luisenturmmlauf Borgholzhausen

Start 10:30 Uhr

Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den
Teutoburger Wald

Erster Test für den Hermannslauf 2023
und die kommenden Frühjahrsläufe

Halbmarathon 21,1

Volkslauf 12,5 km

mit (Nordic) Walking



Herzlichen **G**lückwunsch an alle Teilnehmer zur bestandenen Laufbetreuer-Prüfung. Das vergangene Wochenende nutzten Franz, Martina, Conny, Michael und Carsten zur Lizenzverlängerung. Birgit, Thomas, Carsten, Tabea, Christine und Martin hingegen waren Neueinsteiger auf dem Gebiet der Betreuung. Einige befreundete Vereine beteiligten sich an der Fortbildung und so konnten insgesamt 19 Zertifikate vom FLVW ausgegeben werden. Durch die gut aufgestellte Personaldecke können wir beim Mittwochslauftreff noch mehr anbieten und nach den Osterferien beginnt wieder ein Laufkursus für Anfänger und Wiedereinsteiger.



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 9:30 Uhr an verschiedenen Treffpunkten einen Lauftreff an. Begleitet von erfahrenen Laufbetreuern des LC Solbad wird in drei Gruppen, mäßig, mittel, schnell, ca. 60-90 Minuten gelaufen. 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.



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



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



Laufstark bei den Meisterschaften

(HK, Gunnar Feicht)

Weil Dirk Strothmann krankheitsbedingt ausfiel, konnten die M 50/55-Senioren des LC Solbad in Saarbrücken ihren Titel als deutsche Mannschaftsmeister im 10-Kilometer-Lauf nicht verteidigen. Arnd Bruhns (6. M 50 in 37:05 Minuten) und Uwe Heidner (9. in 37:34) zeigten dennoch starke Leistungen. Und Strothmann hatte schon im März als M 50- Zweiter der NRW-Meisterschaften mit 34:56 Minuten bewiesen, **dass er in der Altersklasse die Nummer drei in ganz Deutschland ist.**

In Münster gewannen Heidi Bowenkamp (3. W 40), Antje Strothmann (2. W 45) und Katja Bielefeld (3. W 45) gemeinsam den NRW-Team-Titel der Seniorinnen W 40/45.

Auch bei den Westfälischen Crosslaufmeisterschaften im November ging der Mannschaftstitel der Seniorinnen an den IC. Elias Loleit (1. M 14), Ellen Knoepke (1.W 40), Sabine Engels (2. w SO) und Antje Strothmann (3. w 50) erkämpften - wie auch die Frauen als Team-Dritte - weitere Medaillenplätze im Gelände. Das W 50/55-Trio mit Engels, Strothmann und Alexa Krebs holte zwei Wochen später in Lönningen zudem DM-Bronze. Bei den NRW- Halbmarathonmeisterschaften in Gütersloh gab es für den LC vier erste Plätze in den Altersklassen: 1. W 35 Stefanie Limberg 1:35:00 Stunden, 1. W 55 Alexa Krebs 1. W 65 Marianne Niemann 1:49:52 und 1. M 80 Karl-Friedrich Anwander 1:59:22, dreieinhalb Wochen vor seinem 80. Geburtstag. Niemann und Anwander hatten Ende April ihre Serien der Klassensiege beim Hermannslauf fortgesetzt.



Die Termine für den Volksbanken-Night-Cup 2023 stehen fest:

- | | |
|----------|---------------------------|
| 10. Mai | Kloster-Run in Marienfeld |
| 17. Mai | Harsewinkel |
| 31. Mai | Bielefeld (Sparrenburg) |
| 17. Juni | Nacht von Borgholzhausen |
| 23. Juni | Oesterweger Feuerwehrlauf |
| 24. Juni | Isselhorster Nacht |



Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570



Bilderbogen 2022 – Monat für Monat

Januar

Ohne gesellige Treffen zum Neujahrsempfang starten wir in Jahr 2022. Kleine Gruppen treffen sich zum gemeinsamen Laufen.

Für die Kinder- und Jugendgruppen ist gemeinsames Training in diesem Winter wieder möglich und die Jugendlichen bereiten sich auf die ersten Wettkämpfe des Jahres vor.



Februar



Ein verregener Februar-Sonntag kann den LC-Crossläufern auf der Runde rund um das Lühtringer Sollingstadion bei den OWL-Meisterschaften den Spaß am Laufen nicht nehmen. Matsch, Regen und Wind machen diesen Wettkampf zu einem, der in Erinnerung bleiben wird.

Eine Woche später geht es unter dem Dach des Ahorn-Sportparks in Paderborn im Trockenen erneut um die OWL-Titel.

März

Nicht nur die Sonnenscheindauer wird länger, auch die gemeinsamen Läufe des Lauf-Treffs nehmen allmählich wieder Fahrt auf. Der Luisenturmloop findet noch nicht wieder statt, aber bei den NRW-10km-Straßenlauf-Meisterschaften in Münster sind die ambitionierten LC-Senior*innen bereits wieder vertreten und können sich über gute Einzel- und Team-Platzierungen freuen.



April



Das lang ersehnte Trainingslager auf Texel kann endlich (wieder) stattfinden. Für die Jugendlichen wird es ein tolles Gemeinschaftserlebnis, das die Gruppe zusammen rücken lässt. Daheim finden der Paderborner Osterlauf und der Hermannslauf wieder zu den angestammten Terminen „real“ statt und bei den NRW-Langstreckenmeisterschaften

Mai

Der Trainingsbetrieb im Stadion nimmt Fahrt auf und auch die Vorbereitungen zur „Nacht“ kommen auf Touren. Der „Volksbanken Night-Cup“ findet wieder „live und vor Ort“ statt.

In Dänemark überzeugt die 19jährige Lisa Strothmann bei der Duathlon-WM über 10-60-10 Kilometer als Sechste der Elite-Damen.



Juni



Die „Nacht von Borgholzhausen“ erlebt ihr Comeback nach der „Corona-Pause“ und meldet sich mit guter Stimmung im Ort zurück. Die Teilnehmerzahlen sind noch etwas verhalten, aber die Läufer*innen freuen sich, dass Sport-Veranstaltungen wieder ohne größere Einschränkungen möglich sind.

Katharina Kloppe sichert sich in Oesterweg und Isselhorst den Sieg im „Night-Cup 2022“.

Juli

Auch in den Sommerferien wird in Borgholzhausen trainiert. Der LC Solbad Ravensberg beteiligt sich mit Sportabzeichen- und Spielleichtathletik-Aktionstagen an den Ferienspielen. Die Kinder haben Spaß und sind stolz auf ihre Urkunden.



August



Der August ist ein ereignisreicher Monat: nach den Sommerferien stehen u.a. das Bahnmeeting im Ravensberger Stadion, der Staffel-Marathon in Rheda mit 5 LC-Teams, das Sportabzeichen-Camp und das Berg-Einzel-Zeitfahren zum Luisenturm auf dem Programm. Till Heienbrok erreicht zudem Platz 10 bei der DM im Neunkampf der M14 und stellt eine persönliche Bestleistung auf.

<p>September</p>	<p>Zwei junge LC-Athleten (Till Heienbrok und Elias Loleit) treten mit der Westfalen-Auswahl zum Länder-Vergleich gegen die Niederlande an. Till springt mit 3,71 Meter beim Stabhochsprung an die Spitze der DLV-Bestenliste der M14. Der Vermolder Triathlon kann „nur“ als „Swim&Run“ stattfinden, da die Radstrecke nicht genehmigt wird. Die Triathleten organisieren dennoch eine gelungene Veranstaltung.</p>	
<p>Oktober</p>		<p>Schnelle 10km-Zeiten gibt es beim Citylauf in Verl: Lisa Strothmann bleibt erstmals unter 40 Minuten. Auch beim Teutolauf in Lengerich ist der LC Solbad mit einem großen Aufgebot vertreten. Nach den Herbstferien beginnt für die Kinder- und Jugendgruppen das Hallentraining.</p>
<p>November</p>	<p>Bei den NRW-Halbmarathon-Meisterschaften in Gütersloh, der FLVW-Cross-Meisterschaft in Riesenbeck und der Cross-DM in Löningen setzen sich besonders die Senior*innen bis hin zum „M80er“ Kalle Anwander gut in Szene und holen Titel und Medaillenränge... Doch auch der Nachwuchs überzeugt beim Crosslauf in Melle oder beim „Speedcup“ in der Seidenstickerhalle.</p>	
<p>Dezember</p>		<p>Ein Wintermärchen im Teuto erleben die 655 Teilnehmer*innen des Weihnachtscrosslauf am 4.Adventssonntag. Rauheif und Sonnenschein sorgen dafür, dass dieser Lauf ein besonderes Erlebnis wird, den kräftezehrenden Anstiege vergessen lässt und den Sportler*innen gegen Endes des Sportjahres ein Lächeln ins Gesicht zaubert.</p>



Der LC Solbad Ravensberg lädt ein zum Kinder-Leichtathletik-Team-Wettkampf
„Leichtathletik-Frühlings-Olympiade (in der Sporthalle)“
 am Samstag, 25.März 2023
 in der Sporthalle an der PAB-Gesamtschule, Borgholzhausen.



Klasseneinteilung und Disziplinen:

	U10 (Jg. 2014/2015)	U12 (2012/2013)
Sprint & Hürden	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)
Sprung	Sprung-Staffel (5 min)	Sprung-Staffel (6 min)
Wurf	Wurf-Staffel (5 min)	Wurf-Staffel (6 min)
Ausdauer	6 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“)	8 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“)

Zu einer Mannschaft gehören 6-10 Kinder. Hindernis-Sprint-, Wurf- & Sprung-Staffel finden jeweils in einem Drittel statt und können parallel ausgetragen werden.

Beim „Sechstage-Rennen“ laufen die Teams um das große Basketball-Feld; nacheinander U10 und U12 mit bis zu 6 Teams zugleich.

** falls der Zeitplan es erfordert, können die Verfolgungsstaffeln ggf. verkürzt werden
 (mind. 3-4 min)

Backe, Backe, Kuchen!



Für die Luise!

Die
Kuchenspenden
werden am **5. März**
ab 8:00 Uhr
im Forum der
Gesamtschule entgegen
genommen.

Vielen Dank!



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Sport beim LC Solbad Ravensberg

M	Q	C	Q	M	G	N	X	U	N	X	T	O	E	H	Q	G	V	S
T	R	A	I	L	R	U	N	N	I	N	G	L	F	W	F	W	T	P
B	L	E	H	F	J	R	R	D	S	O	F	M	L	H	Q	C	V	R
K	W	E	R	F	E	N	K	L	A	U	F	T	R	E	F	F	J	I
V	M	N	Q	R	Z	W	Y	J	I	K	Z	S	Y	R	F	M	B	N
V	J	S	L	M	E	H	R	K	A	M	P	F	G	Q	O	V	B	T
W	Y	P	W	A	S	I	T	C	M	X	S	U	N	W	L	Q	C	E
A	J	R	T	R	C	R	O	S	S	L	A	U	F	V	R	D	L	N
L	P	I	K	X	U	L	D	U	D	W	O	R	U	H	B	T	Q	B
K	N	N	U	S	P	O	R	T	A	B	Z	E	I	C	H	E	N	T
I	C	G	W	W	N	Q	T	L	X	E	I	B	O	W	N	I	J	U
N	R	E	I	Q	R	L	D	A	S	M	D	I	X	V	S	Z	M	B
G	V	N	Z	D	U	A	T	H	L	O	N	W	Z	E	Q	I	A	L
I	G	L	K	U	S	P	Y	N	L	O	J	I	C	Q	M	V	R	Q
W	I	N	L	I	N	E	S	K	A	T	I	N	G	W	B	R	A	Q
P	I	A	F	X	W	K	K	I	D	E	R	Z	M	A	I	D	T	P
T	Q	J	K	F	S	Z	T	Q	Y	X	K	M	G	E	Z	W	H	H
J	O	G	G	E	N	U	T	R	I	A	T	H	L	O	N	V	O	O
T	O	I	H	T	F	F	C	W	T	M	G	V	B	Y	A	H	N	V

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | | | | |
|----|---------------|----|----------------|----|-----------|
| 1 | Lauftreff | 2 | Sprinten | 3 | Springen |
| 4 | Werfen | 5 | Joggen | 6 | Crosslauf |
| 7 | Marathon | 8 | Trailrunning | 9 | Walking |
| 10 | InlineSkating | 11 | Triathlon | 12 | Duathlon |
| 13 | Mehrkampf | 14 | Sportabzeichen | | |

Ausgewählte Wettkampf-Termine und Meisterschaften im Februar/März 2023

04./05.Februar NRW-Hallenmeisterschaft in Düsseldorf

05.Februar **OWL-Crosslauf-Meisterschaft in Lüchringen (Kreis Höxter, alle Altersklassen)**

05.Februar Glashauslauf in Emsbüren (durch die EmsFlower-Gewächshäuser)

11.Februar **OWL-Hallen-Meisterschaften U16 und U14 in Bielefeld (60m, 300m M/E15, 800m, 60mH, Weit, Hoch, Stab, Kugel, 4x50m U14 und 4x200m U16)**

12.Februar **OWL-Hallenmeisterschaft U18 bis M/F in Paderborn (60m, 200m, 400m, 800m, 3000m, 4x200m, 60mH, Weit, Drei, Hoch, Stab, Kugel)**

12.Februar Straßenlauf-Serie in Hamm (2.Lauf – 15 km)

26.Februar Straßenlauf-Serie in Hamm (3.Lauf – 21,1 km)

Vorschau März:

04.März FLVW-Senioren-Hallenmeisterschaften in Paderborn (u.a. 3000m; M/W35+)

05.März FLVW-U14-Hallenmeisterschaft in Paderborn (Jg. 2010/2011)

05.März **Luisenturmlauf in Borgholzhausen (12,5km, 21,1 km)**

11.März Langenberger Volkslauf

18.März Sälzerlauf Salzkotten 10km-Straßenlauf

25.März Velmerstot-Volkslauf in Leopoldstal

25.März **Kinder-Leichtathletik-Hallenwettkampf in Borgholzhausen (10 bis 13 Uhr) für U10 und U12 (Jg.2012 und jünger)**

26.März Hannover Marathon, Halbmarathon und 10km-Straßenlauf
<https://marathon-hannover.de>

Für die Teilnahme an Meisterschaften ist ein Startpass erforderlich. Für die Beantragung ist natürlich die Vereinsmitgliedschaft erforderlich und zusätzlich muss das Startrecht beim Verband beantragt werden. Für die Beantragung bitte Kontakt aufnehmen mit Antje Strothmann.

Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack

**Konditorei Welpinghus
Backstube**
Kirchstraße 11
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

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

Handgemachte Qualität seit 1770.

www.konditorei-welpinghus.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





Sportabzeichen

Achtung!
Am 11. März findet eine Sportabzeichen-Prüferausbildung im Bürgerhaus und im Ravensberger Stadion statt.
Weitere Infos folgen.



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

Sportlicher Jahresauftakt 2023 ...

(von Antje Strothmann)

Anders als in den beiden zurückliegenden Jahren standen gleich zu Jahresbeginn mehrere (Leichtathletik-) Veranstaltungen mit LC-Beteiligung auf dem Programm. Während die WJU20-Jugendlichen Linnea Haschke (200 Meter) und Sarah Strothmann (1500 Meter) die Startgelegenheit in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle nutzten, trat eine kleine Reisegruppe die Tour an die nordholländische Nordseeküste zum traditionellen „Egmond Halve Marathon“.



Dabei wählten die LC-er allerdings die Möglichkeit des 1/4-Marathon (also rund 10,5 km) im Kampf mit den Elementen. Die Strecke am Strand entlang, durch die Dünen und den Küstenort hat es nämlich durchaus in sich und meist bläst auch noch eine steife Brise. Sabine, Annemarie, Christine, Martina, Franz und Carsten meisterten die Strecke im großen Teilnehmerfeld und genossen See- und Strandwind und das Egmond-Feeling mit Strand und Meer.



Ebenfalls am ersten Wochenende des Jahres stieg der 14jährige Till Heienbrok beim Hochsprung-Meeting in Clarholz in die Saison ein. Ihm gelang eine enorme

Verbesserung von 1,68 Meter im September 2022 auf 1,76 Meter. Er übersprang erstmals seine Körpergröße um zwei Zentimeter. Till stand bereits als M15-Sieger fest, als er sich beim zweiten Versuch über 1,80 Meter umknickte. Dabei brach er sich das Wadenbein. Gips und Sportpause statt Hallensaison für den vielseitigen Stabhochsprung-Spezialisten. So nah liegen Freud' und Leid im Sport manchmal beieinander.

Der Neujahrsempfang fand diesmal am zweiten Sonntag im Januar statt. Tags zuvor hatte es nahezu komplett durchgeregnet. Außer Ingo, Arnd und Malin, die beim Crosslauf in Oelde antraten, wagte sich da kaum jemand ohne Hund vor die Tür. Sonntags war es zwar noch windig, aber größtenteils trocken, so dass die Gruppen beim Lauftreff zwischen 60 und 90 Minuten unterwegs waren, ehe es zum geselligen Teil und zur Stärkung ins Bürgerhaus ging. Es war schön, in gemütlicher Runde zu fachsimpeln. Und auch das bunte Buffet, dass die Leichtathletik-Abteilung aufgebaut hatte, lies keine Wünsche offen.



Teil I und II der FLVW-Hallenmeisterschaften für die Altersklassen U16 und älter fanden am 21./22.Januar in Dortmund statt. Linnea Haschke trat im 60-Meter-Sprint der WJU20 an und kam auf 9,30 Sekunden (19.Platz). Fabio Mende (M14) war gleich zweimal am Start. Samstags standen die 800 Meter auf dem Programm. In 2:30,76 Minuten lief er nah an seine Vorjahresbestzeit heran und wurde Fünfter. Im 2000-Meter-Lauf gelang dem 13jährigen tags darauf eine neue Bestzeit und Platz 4. In 6:54,10 Minuten konnte Fabio die anvisierte 7-Minuten-Marke klar unterbieten und verbesserte sich um 18 Sekunden.

Zwei Jahre lang mussten die jungen Läuferinnen und Läufer komplett auf den „Mittelstreckentag der Schulen“ in der Seidenstickerhalle verzichten. Im Jahr davor gab es Probleme mit der dortigen Rundbahn, so dass nicht alle Altersklassen teilnehmen konnten. Am 27.Januar war jetzt wieder das volle Programm für die Jahrgänge 2006 und jünger möglich. Hier haben einige Mädchen

und Jungen aus den Nachwuchsgruppen erste Wettkampferfahrungen gesammelt. Anfang Februar will die Jugend-Gruppe mit mehreren Teams bei den OWL-Crosslauf-Meisterschaften in Lüchtringen bei Höxter antreten und eine Woche später finden in Bielefeld (U14/U16) und Paderborn (U18+) die OWL-Hallentitelkämpfe statt.



In der heimischen Volkslauf-Szene ist im Januar/Februar vor allem Training angesagt. An den Wochenenden sind meist lange Dauerläufe in Vorbereitung auf den Hermannslauf oder (Halb-) Marathonläufe im Frühjahr angesetzt. Die Sonntagsrunde des Lauf-Treff mit den drei abwechselnden Startpunkten Borgholzhausen, Halle und Werther bietet die Möglichkeiten, die langen Läufe zusammen mit Gleichgesinnten zu absolvieren.

Die wenigen Startgelegenheiten gibt es bei der Winterlauf-Serie in Hamm oder beim „Glashauslauf“ durch die Emsflower-Gewächshäuser in Emsbüren. Erst mit dem „Luisenturmlauf“ am 5. März in Borgholzhausen nimmt die heimische Lauf-Szene wieder Fahrt auf.



**Zusammen können wir
mehr erreichen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank stehen für uns Teamwork und Fair Play an erster Stelle. In diesem Sinne wünschen wir allen Sportlern und Fans eine tolle Saison mit vielen einzigartigen Momenten.

Wer lief wo?

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingenstroth.de



**ZUM
11. MAL
GANZ
VORN!**



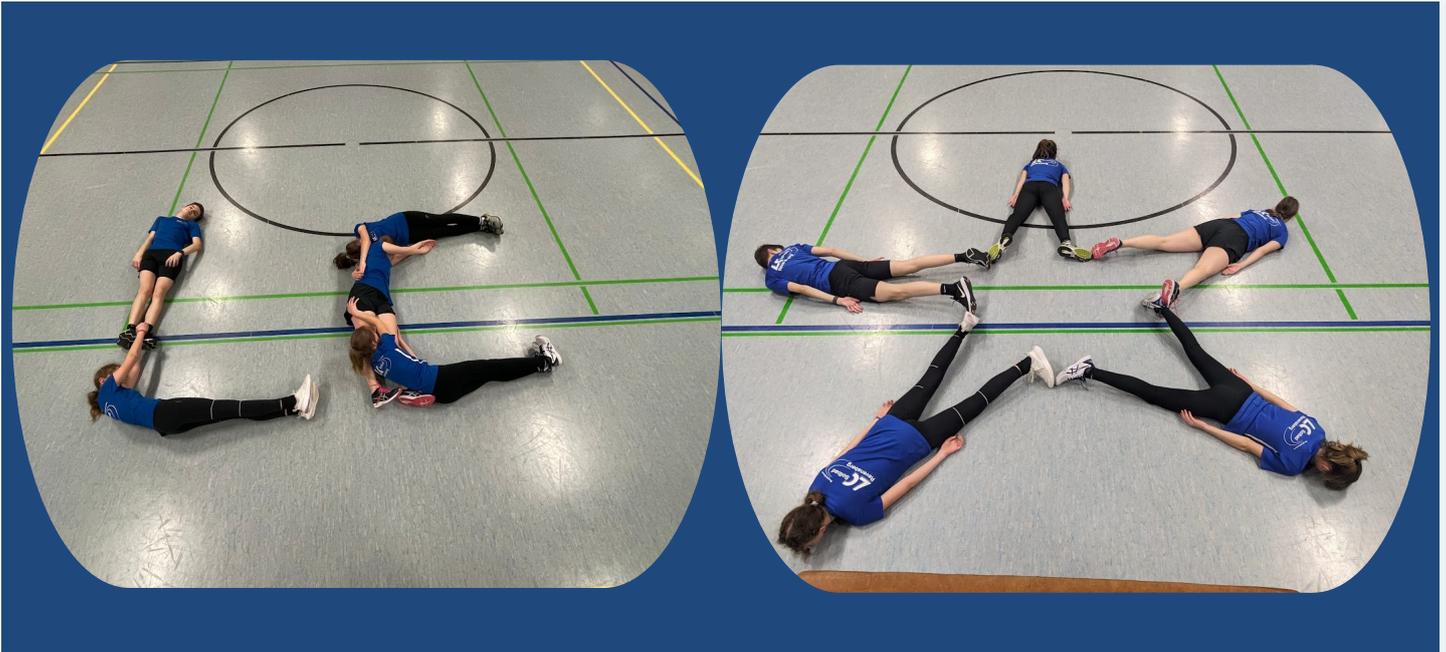
Texel-Trainingslager in der 1.Ferienwoche der Osterferien

Für die erste Osterferienwoche 2023 haben schon wieder zahlreiche Familien ihr Quartier in den Ferienhäusern im „Kustpark“ nahe De Koog auf der niederländischen Nordseeinsel Texel gebucht.

Vom **31.März bis 7.April 2023** nutzen sie die mit Wald, Dünen und Strand idealen Bedingungen für Lauftraining, Radtouren, Spaziergänge, Spiele am Strand und weitere Aktivitäten. Der Bungalowpark liegt direkt am Freizeitbad „Calluna“, so dass auch Schwimmen (kostenlos) möglich ist. Auskünfte für weitere Interessenten erteilt Antje Strothmann.

Infos und Buchungen www.roompot.de (Kustpark Texel)





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

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 #vorbessern
Auch die Abwehrkräfte

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

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-vorbessern.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