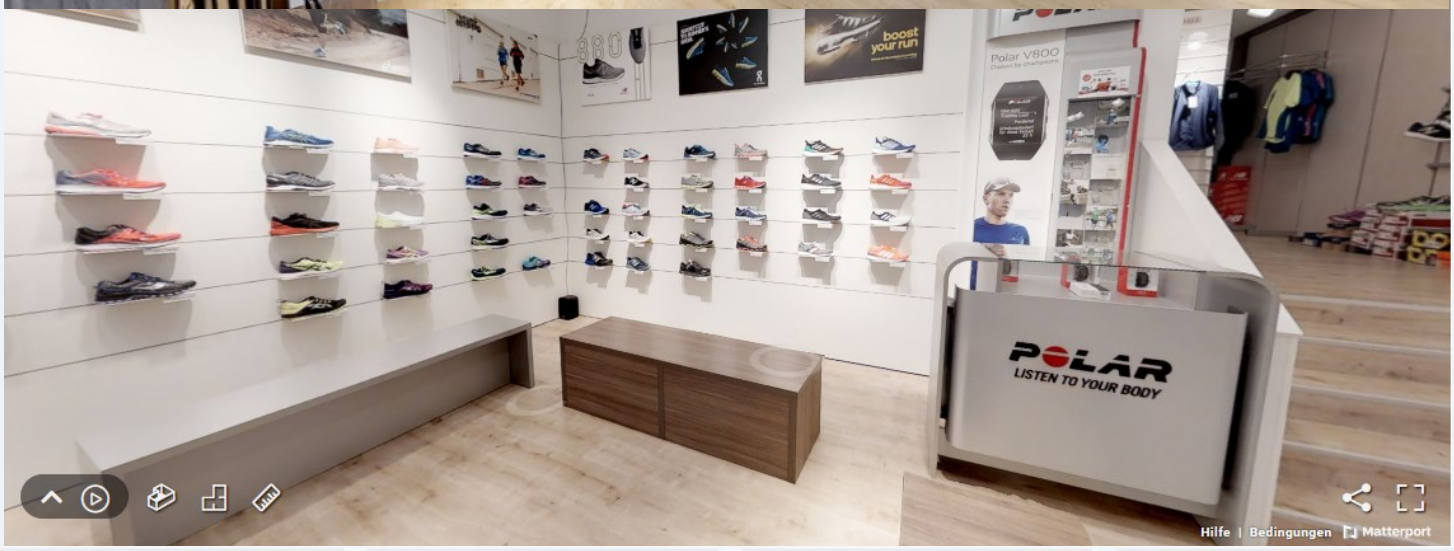
Solbad Nachrichten

LC Solbad Ravensberg



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

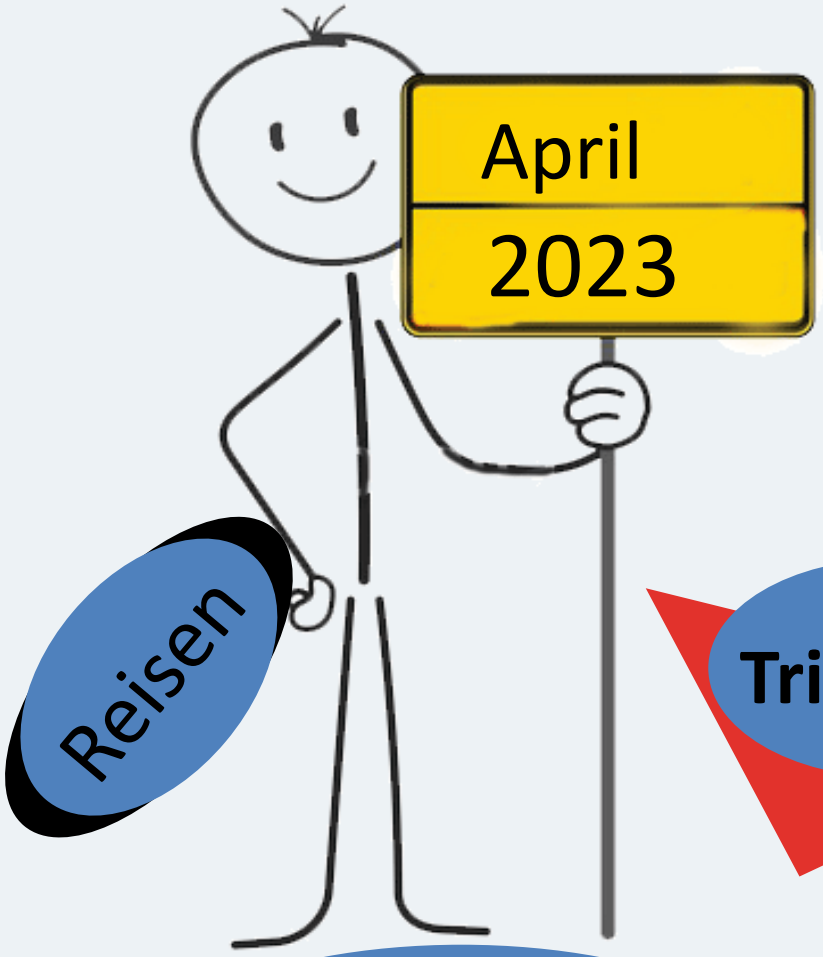
Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



Reisen

Triathlon

Leichtathletik

walking

Bilder: März/April

Fotos: privat

Vorsitzende:
Antje Strothmann
(0157/7 5882693)
antje@sspin.de

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung
Sabine Lünstroth
(05425/7135)
info@lcsolbad.de

Sportabzeichen
Wilhelm Habighorst
(05428/929680)
wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik
Antje Strothmann
(05425/930547)
antje@sspin.de

Lauftreff
Carsten Völz
carsten.voelz@gmx.de
(0160/93827522)

Triathlon
Udo Lange
(05423/5628)
U.L.BO@gmx.de)

Walking
Birgitt Lange
adi.lange@t-online.de
05203/884823

Ergebnisse
Sabine Lünstroth
dpl.luenstroth@t-online.de

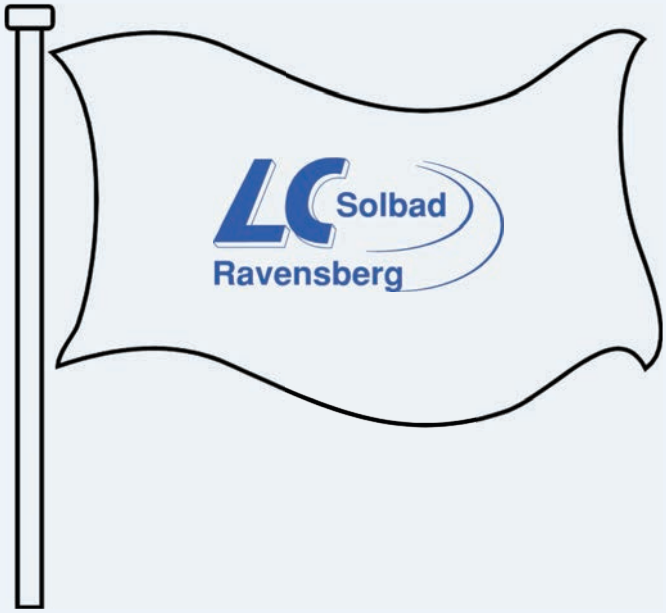
Inline:
Dirk Rüter
05204/2897
dirk-rueter@web.de

LC Solbad Ravensberg

Happy Birthday…

01.04.	Juergen	Bischof	
01.04.	Tim	Esselmann	
02.04.	Rolf	Gottenstroeter	
02.04.	Juna Marleen	Lünstroth	
03.04.	Florian-Malte	Gontek	**30 Jahre**
04.04.	Jana Sarina	Ruhe	
05.04.	Johanna	Bartling	**20 Jahre**
05.04.	Bernd	Haak	
05.04.	Ellen	Knoepke	
05.04.	Gina	Ewert	
06.04.	Bettina	Geisemeier	
06.04.	Elke	Vogt	
06.04.	Ursula	Johanning	
07.04.	Franz	Dammann-	
09.04.	Dario	Anselmetti	**60 Jahre**
09.04.	Benedikt	Brockmann	
09.04.	Lenna	Grube	**10 Jahre**
11.04.	Simon	Graesner	**20 Jahre**
11.04.	Lilly	Knoepke	**10 Jahre**
11.04.	Alicia	Kramer	
11.04.	Wiltrud	Hoenings	
14.04.	Christopher	Muellenhof	
15.04.	Dimitri	Bloch	
16.04.	Vanessa	Knapp	
16.04.	Isabella	Czerny	
17.04.	Inge	John	**80 Jahre**
17.04.	Birgitt	Lange	
18.04.	Maren	Potthoff	
18.04.	Cedric	Czerny	
19.04.	Gabi	Koenig	
19.04.	Bernhard	Potthoff	
19.04.	Robert	Schmidtke	
19.04.	Laura	Klare	
20.04.	Renate	Kindermann	
20.04.	Niklas	Kraemer	
20.04.	Emilia Sophie	Arens	
22.04.	Helga	Spiller-Hingh.	**75 Jahre**
23.04.	Brigitte	van Dijk	
24.04.	Madita	Gola	
25.04.	Gerold	Sehwoester	
26.04.	Gerd	Vornholt	
27.04.	Sandra	Rostek	
27.04.	Johanna	Weßling	
28.04.	Beatrice	Akkermann-	
29.04.	Jeremia	Bloch	
29.04.	Dietlinde	Winkeler	
29.04.	Gudrun	Sturm	

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:

Henry Samuel Lünstroth	Leichtathletik
Juna Marleen Lünstroth	Leichtathletik
Sara Chaabani	Leichtathletik
Yasmin Chaabani	Leichtathletik
Anna Lotta Schwienheer	Leichtathletik

Austritte:

Gerd Steiner	Leichtathletik
Bernd Gresselmeier	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:dplluenstroth@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.

DOSB kündigt ersten bundesweiten Trikottag am 14. Juni an

Im Rahmen der Kampagne „Dein Verein: Sport, nur besser", ruft der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) gemeinsam mit den Landessportbünden zum ersten bundesweiten Trikottag am 14. Juni 2023 auf. An diesem Tag sollen Sportvereinsmitglieder in ganz Deutschland Werbung für ihren Sportverein vor Ort machen, indem sie ihr Trikot tragen und damit die Verbundenheit zu ihrem Verein zeigen. „Wir wollen mit dieser Aktion Sichtbarkeit für die 87.000 Sportvereine schaffen, für das, wofür sie stehen und für das, was sie tagtäglich leisten. Sportvereine sind Orte der Gemeinschaft, der Vielfalt, der Integration und der Inklusion, sie fördern gesellschaftlichen Zusammenhalt", erklärt DOSB-Präsident Thomas Weikert. Des Weiteren zielen die Maßnahmen darauf ab, neue Vereinsmitglieder zu gewinnen und zeitgleich das Ehrenamt zu fördern. *pm*

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

LC-Jugendliche im Februar bei Cross- und Hallenrennen in Aktion v. Antje Strothmann

Am 30.Januar kehrten **Julia und Lina Speckmann** von ihrem fünfmonatigen Kanada-Aufenthalt zurück. Vormittags in Frankfurt gelandet, schauten die beiden schon abends beim Training vorbei und wurden mit großem „Hallo“ freudig begrüßt. Schon für das folgende Wochenende waren beide im LC-Team wieder eingeplant.

Im Februar standen mit den OWL-Crosslauf- und den OWL-Hallenmeisterschaften zwei Wettkampf-Wochenenden für die Jugendlichen auf dem Programm. Auf dem Weg zum Cross nach Lüchtringen mussten wir nicht nur OWL sondern auch ein ebenso großes Regengebiet durchqueren. Immerhin prognostizierte die Wetter-App, dass der Regen gegen Mittag (passend zu den Startzeiten) nachlassen sollte... Da wir auf mannschaftliche Geschlossenheit setzten, gab es beim Start der U18/U20 viele blaue Trikots, denn es waren jeweils ein dreiköpfiges LC-Teams für die WJU18, WJU20 und MJU20 dabei. Einzig **Fabio Mende** (M14) war in seinem Lauf quasi als Einzelkämpfer am Start. Er konnte sich jedoch der Anfeuerung durch seine Trainingskameraden gewiss sein und lief zum ungefährdeten OWL-Titel in seinem Jahrgang 2009. Der Regen hatte übrigens tatsächlich rechtzeitig aufgehört.

Nach einjähriger Wettkampfpause meldete sich **Bjarne Heidner** als OWL-Meister der MJU20 zurück und erzielte dabei die drittschnellste Zeit des Tages über die 2,7 Kilometer (inclusive Männer-Mittelstrecke). Zusammen mit **Lukas Bartling** (3.MJU20) und Paul Gerling (4.MJU20) bildete er das in der Mannschaftswertung erfolgreiche LC-Trio.

Rebecca Bartling und **Henrieke Wacker** (Jg.2008) waren extra in die U18 hochgestartet, wo sie sich auf Platz 1 und 3 behaupteten und zusammen mit **Finja Schürdt** (5.WUJ18) das siegreiche LC-Team bildeten. Damit auch das WJU20-Team komplett war, trat **Lina Speckmann** (Jg.2006) zusammen mit **Sarah Strothmann** (1.WJU20) und **Linnea Haschke** (3.WJU20) eine Altersklasse höher an, wo sie Zweite wurde. Im Lauf über die Langstrecke (7,9 km) war mit **Sabine Engels** noch eine erfahrene Seniorenläuferin vom LC vertreten, die in einer besetzten W55 OWL-Vizemeisterin wurde.

Die OWL-Hallenmeisterschaften fanden für die U16/U14 in Bielefeld und für die U18+ in Paderborn statt. **Fabio Mende** sicherte sich auch den 800-Meter-Hallentitel der M14 und verbuchte mit 2:28 Minuten erneut eine persönliche Bestzeit. In ihrem zweiten Wettkampf überhaupt konnte **Nele Kirchhoff** (W13/ 2:57 min) gleich die drei-Minuten-Grenze unterbieten. Letztendlich verpasste sie damit die Qualifikation zu den FLVW-Hallenmeisterschaften, die es 2023 erstmals auch für die U14 gibt, nur ganz knapp. Hierfür werden 16 Läuferinnen zugelassen und Nele stand in der Bestenliste der Gemeldeten an 20.Stelle. Bis zu den Freiluftmeisterschaften Ende August ist da bestimmt noch etwas drin.

Till Heienbrok (M15), der die Hallensaison verletzungsbedingt auslassen musste, machte sich als Wettkampfhelfer beim Stabhochsprung nützlich und unterstützte das Kampfgericht. Till hofft, bald wieder „richtig“ ins Training einsteigen zu können. In der U16 lag Henrieke Wacker (2.W15) über 800 Meter diesmal knapp vor Trainingspartnerin **Rebecca Bartling** (3.W15).

In Paderborn gelang **Linnea Haschke** (5.WJU20) über 200 Meter eine erneute Verbesserung auf 31,07 Sekunden. Für den Sommer nimmt Linnea nun die 30-Sekunden-Grenze ins Visier. Sarah Strothmann wagte einen Start über 3000 Meter, wo sie mangels gleichaltriger Konkurrenz bei den Frauen gewertet wurde und den 3.Platz erlief. **Lukas Bartling** (MJU20) lief in 2:16 Minuten eine Hallenbestzeit, blieb aber rund 3 Sekunden über seiner Freiluftzeit vom vergangenen Sommer. Die geplante 4x200-Meter-Staffel der weiblichen Jugend musste wegen krankheitsbedingter Ausfälle verzichten.

Nach der Umstellung auf die Sommerzeit findet das Training am Mittwoch wieder bei Tageslicht statt. Die Jugendlichen, der Walking-Treff, der Lauf-Treff und die Bahntrainingsgruppe der Erwachsenen sind an diesem Tag aktiv.

Luisenturmlauf mal anders betrachtet

Der Luisentrumlauf war 2020 die letzte große Sportveranstaltung vor dem „Corona-Lockdown“. Zwei Jahre lang konnte die Veranstaltung aufgrund der Corona-Verordnungen nicht stattfinden. Jetzt war es endlich wieder soweit. In den letzten 2 Jahren ist einiges passiert, so dass an der einen oder der anderen Stelle neue Verantwortliche einsteigen mussten.

Etliche neue Helfer*innen rückten ins Team. Und so eine Größveranstaltung zeigt immer wieder, dass Sport im Verein mehr bedeutet als reinen Trainingsalltag. Mit „vereinten Kräften“ stemmen wir den Organisationsaufwand und es ist schön zu sehen, wie erfahrene Helfer*innen die „Neuen“ integrieren. Ein besonderes Lob an dieser Stelle an die neu formierte „Catering-Crew“, die unsere jüngsten Helferinnen Lilly und Mattea gleich bestens eingespannt hat.

Die Jugendlichen brachten sich beim Aufbau im Forum, dem Eintüten der Startunterlagen, der Startnummernausgabe und an einer Verpflegungsstelle ein. Da sie am Freitag noch pünktlich zum Hallentraining fertig sein wollten, legten sie beim Eintüten“ Tempo vor und waren auch hierbei ein starkes, fröhliches Team. Und da manche Helfertätigkeiten sich durchaus mit einer Teilnahme am Lauf verbinden lassen, zeigten Lukas, Rebecca, Julia und Sarah, dass die LC-Jugendlichen auch auf der 12,5 Kilometer Distanz schon vorn mithalten können.

Ganz gleich ob beim Aufbau, bei den Streckenposten oder der Verpflegung – jeder der schon mal bei einer Laufveranstaltung geholfen hat, weiß die organisatorische Leistung (bei einer Laufveranstaltung dieser Größe) einzuordnen und zu schätzen. Anderseits: wer selber gelaufen ist oder noch läuft, weiß natürlich auch, worüber sich die Athleten freuen.

So lobten viele Teilnehmer*innen die positive Stimmung an der Strecke wie die gute Verpflegung.

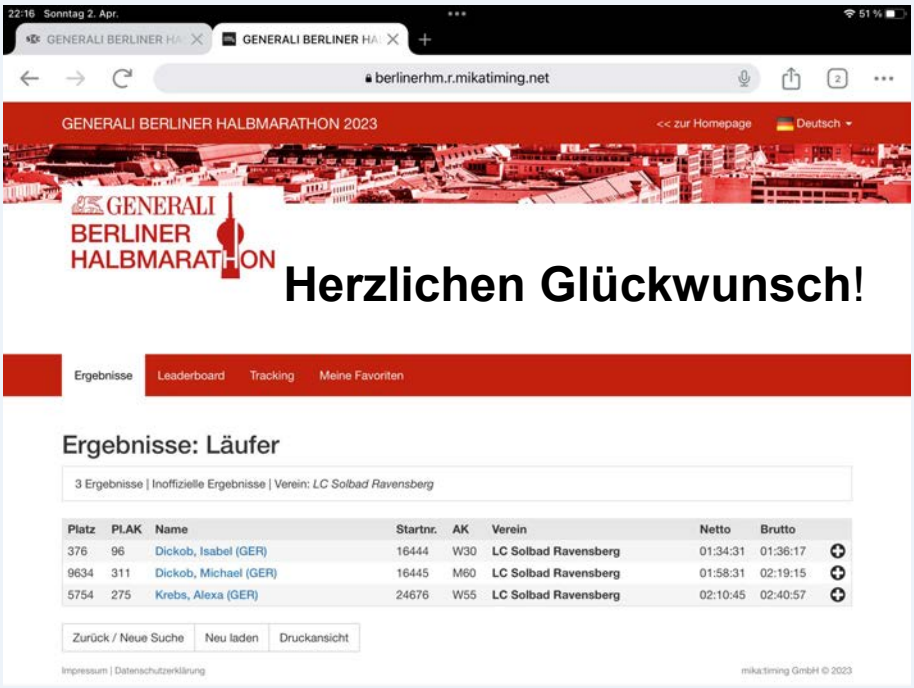
Dass ausgerechnet vor den Augen der Polizei ein Autofahrer beinahe einen 12,5 Kilometer Läufer angefahren hätte, zeigt aber auch, dass man immer wieder damit rechnen muss, dass nicht alle Menschen rücksichtsvoll und mit offenen Augen unterwegs sind.

Alles in allem war es ein tolles Comback der „Luise“ mit fast 900 Läufer*innen und Walker*innen und rund 90 Helfer*innen. Der Sanitätsdienst hatte zum Glück wenig zu tun und die angekündigten Schneefälle blieben aus. Naja, ein paar (Hagel-) Schauer bekamen die Teilnehmer*innen unterwegs ab, doch damit muss man um diese Jahreszeit noch rechnen.

Ein herzliches Dankeschön an das Orga-Team, alle verantwortlichen Obleute, Helfer*innen, Sponsoren und die Stadt Borgholzhausen für die Unterstützung. Es war schön, wieder so viele gut gelaunte Läufer*innen in Borgholzhausen begrüßen zu können und ein gutes Gefühl, dass wir nicht nur zusammen laufen, sondern gemeinsam auch eine Top-Veranstaltung auf die Beine stellen können.

LC Solbad Ravensberg – Unsere Termine 2023

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
	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



Dieses LC-Quartett meisterte den Halbmarathon in Hannover: **Jörg Geesmann**, **Arnd Bruhns**, **Maik Bornhöft** und **Sascha Ellerbrock.** In 1:22:16 Stunden gelang Arnd Bruhns sogar der AK-Sieg in der M50. Den vollen Marathon bestritt **Matthias Landwehr**.

Wir machen Kommunikation komfortabel !
telecomfort GmbH
MIT VOR-ORT-SERVICE
– DSL / Festnetz / Mobilfunk
– mobiles Internet
– Freisprecheinrichtungen
– PC-Service
Partner
Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0
Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Es ist uns gelungen für unsere diesjährige Helferfete den „Bönkerschen Steinbruch" zu ordern. In dieser wundervollen Kulisse wollen wir uns für Eure zahlreichen Einsätze, in welcher Form auch immer, bedanken. Bitte mitbringen: und Bon Appétit

Ihr Malermeister
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ
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

18. Lauf- Kurs des LC Solbad Ravensberg für Anfänger und Wieder-Einsteiger Vom 28. April bis 16. Juni in Borgholzhausen unter dem Motto „ 5km in 50 Tagen „ Fit für "die Nacht von Borgholzhausen"

Zeit: Jeden Mittwoch und Freitag um 18:30 Uhr

Treffpunkt: Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Laufbetreuer: Conny, Martina, Birgit, Christine, Tabea, Michael, Franz, Thomas, Carsten H., Martin, Daniel und Carsten V.

Leistungen: Fundiertes Ausdauertraining über 7 Wochen/Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf – Training
Vereinszeitung mit weiteren Infos zum Laufen (digital zum download)
Getränke gratis – Umkleiden/Duschen im Stadion
Freistart bei der „Nacht von Borgholzhausen"/Abschlussgrillen

LC Solbad Ravensberg

Kursgebühr: 40,00 € (Für Mitglieder frei)

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto Volksbank Halle.
IBAN: DE79480620510231558302/GENODEM1HLW/Stichwort: Laufkurs
Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet.

Anmeldung: unter www.lcsolbad.de

Info: Sie haben noch Fragen? Büro 05425 /7135 oder Carsten Völz 0160 / 93827522

Nach Ende des Kurses ist noch lange nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läuferschar des LC Solbad anschließen und werden weiterhin fachmännisch betreut.. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 30.10.2023) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 25,00 €uro an.

Sonntags-Lauftreff in Borgholzhausen, Halle und Werther

LC Solbad Ravensberg

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

Libán
Bistro • Bar • Restaurant

Die Termine für den Night-Cup 2023

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**

Wettkämpfe & Meisterschaften

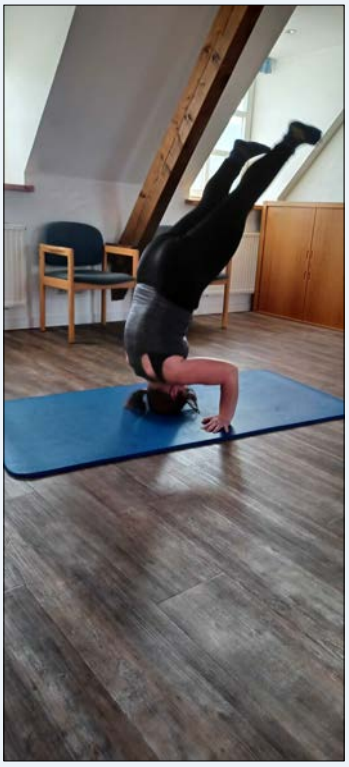
22.April	NRW Langstrecken Meisterschaft (W/M14 und älter) in Dortmund-Hacheney
07.Mai	FLVW Blockwettkämpfe (U16) in Paderborn
13.Mai	OWL-Meisterschaft U16/U14
14.Mai	OWL-Meisterschaft U18/U20/Männer/Frauen in Minden
18.Mai	NRW-Langstaffel-Meisterschaften in Witten (3x 800 m / 3x 1000 m)
3./4.Juni	OWL-Mehrkampf Meisterschaften in Blomberg
10.Juni	FLVW Meisterschaften I in Lage (100 m, 4x 100 m, 800 m, Kugel, Diskus; U16 und ältere)
10.Juni	**neu: FLVW 5 km Straßenlauf Meisterschaft in Oelde (U18 und ältere)**
11.Juni	FLVW Meisterschaften II in Lage (200 m, 2000 m / 3000 m,/ 5000 m, 3x 800 m/ 3x 1000 m, 400 m Hürden, Weitsprung, Speerwurf; U16+; 4 x 200 m Staffel M/F gemischt)
17.Juni	FLVW Seniorenmeisterschaft in Rheken
18.Juni	FLVW Meisterschaften III in Recklinghausen (300 m, 1500 m, Kurzhürden, Hindernisläufe, Hochsprung und Dreisprung; U16+) 29./30.Juli DM U16 in Stuttgart
12./13.Aug.	DM Senioren in Mönchengladbach
20.August	FLVW Meisterschaft 10 km Straßenlauf in Dortmund-Hörde
26.August	FLVW U14 Meisterschaft in Hagen
1.Oktober	DM Marathon in Köln
11.Nov.	FLVW Crosslauf Meisterschaften in Herne

Details dazu im FLVW-Terminkalender www.flvw.de

Für alle Meisterschaften ist eine Startlizenz erforderlich.

Meldungen zu diesen Wettkämpfen über Antje Strothmann (antje@sspin.de)

"Functional Training" mit Robert Schmidtke stand in diesem Winter jeweils donnerstags im Bürgerhaus auf dem Programm. "Robert hat uns gefordert und uns zu Leistungen motiviert, die wir kaum für möglich gehalten hätten", berichtet **Petra Pegel.**



Im neuen Bürgerhaus, das am 6.Mai mit einem Bürgerfest und der Sport-Rallye 2023 eingeweiht wird, haben wir eine Trainingszeit von "19.30 bis 21 Uhr bekommen. So kann das Training spätestens im nächsten Herbst/Winter weitergehen.

Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für **handgemachte Backwaren, herzhafte Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffee-spezialitäten** 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

Handgemachte Qualität seit 1770.

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

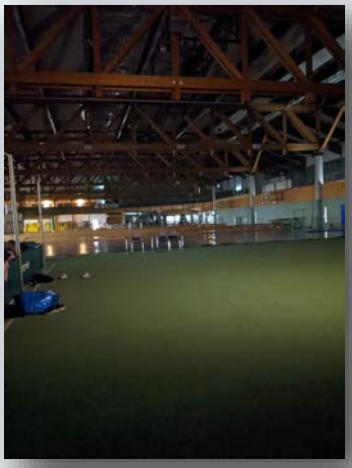
Bartling GmbH & Co. KG Haller Weg 4 33829 Borgholzhausen Telefon (05425) 9495-0 Telefax (05425) 7198

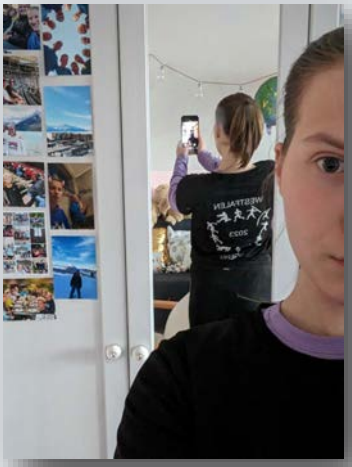
T-Shirt- Verkauf bei den FLVW- Hallenmeisterschaften in Paderborn v. Linnea Haschke

Ich war vom 4.3 bis 5.3 im Ahornsportpark in Paderborn am Wochenende ehrenamtlich engagiert. Ich habe beim T-Shirt Verkauf der Westfalenjugend geholfen. Von der Westfalen- Jugend waren insgesamt zu 15 Jugendliche da, was schon ziemlich viel ist. Am Samstagnachmittag kamen wir in Paderborn an und haben unseren Stand für Sonntag aufgebaut wo die FLVW- Hallenmeisterschaften der U14 stattfand. Die Westfalenjugend verkauft jedes Jahr bei Meisterschaften T-Shirt mit einem neuen Design. Das Geld wird dann eingesetzt um die Jugend in Westfalen zu unterstützen, zum Beispiel für neue Trainer usw. Nachdem wir unseren Stand fertig hatten haben wir Pizza bestellt. Anschließend nach dem Essen haben wir Indiaca gespielt und Volleyball. An dem Abend haben wir auf Matten im Ahornsportpark übernachtet. Die Nacht war sehr kurz für uns, da wir Sonntag früh aufstehen mussten, aber es war sehr schön.

Am Sonntagmorgen haben wir dann alle zusammen gefrühstückt. Nach dem Frühstück kamen auch schon die ersten Athleten in den Ahornsportpark. Da um 11 Uhr die ersten Wettkämpfe waren. Da wir nicht mit 15 Leuten hinter dem Stand stehen, habe ich Läuferdienst gemacht und den Wettkampf richtern geholfen. Ich habe die Listen aus dem Wettkampfbüro immer zu den einzelnen Disziplinen gebracht und zum Sprecher. So konnte ich auch etwas in die Arbeit der Wettkampfrichter reinschnuppern und schauen ob ich so etwas auch später mal will. Zum Ende der Veranstaltung haben wir die Siegerehrung der ganzen Disziplinen gemacht. Die Westfalen Jugend konnte sehr viel T-Shirts verkaufen und das uns sehr glücklich gemacht hat.

In ein paar Wochen geht es für ein paar Jugendliche zum Westfalenjugend- Lehrgang, der einmal im Jahr im Sportcentrum Kaiserau durchgeführt wird. Es wird wieder ein spannendes und aufregendes Wochenende werden.





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 Kistenschleppen haben: Kein Problem, Steiner bringt's! Wir transportieren Ihre Getränke einfach und schnell nach Hause oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, 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

Jahreshauptversammlung

05.05.2023

Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 05. Mai 2023

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir wieder zahlreiche Mitglieder begrüßen dürfen.

Tagesordnungspunkte

- Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten
- Genehmigung der Tagesordnung
- Ehrungen
- Bericht des Vorstandes
- Bericht der Kassenprüfer
- Entlastung des Vorstandes
- Satzungsänderung
- Sport in Pium/Stadtsportbund
- Veranstaltungen
- Trainingsangebote- Kurse- Reisen
- Aussprache/Verschiedenes

LC Solbad Ravensberg

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 28. April 2023 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.

Sommer-Trainingsplan für das Gruppentraining (gültig ab 17.April 2023)

LC Solbad Ravensberg

Leichtathletik, Lauf- & Walking Treffs und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Sommerplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	**Freitag 15 bis 16.15 Uhr** im Ravensberger Stadion	**Tobias Limberg** & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10 (U16)	**Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr** im Ravensberger Stadion **Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr** im Ravensberger Stadion	**Antje Strothmann**
Jugend U18/U16/U14	**Mo, Mi 17 bis 19 Uhr, Fr 16.30 bis 18.30 Uhr** im Ravensberger Stadion	**Igor Rebkalo**
Erwachsene Bahntraining	**Mittwoch ab 18.30 Uhr** im Ravensberger Stadion	**Franz Dammann-Kölsch**
Einsteiger-Laufkurs	**Mittwoch und Freitag ab 18.30 Uhr** ab Ravensbeger Stadion **(vom 28.April bis 16.Juni 2023)**	**Carsten Voelz** (& Team der Lauf-Treff-Betreuer)
Lauf-Treff	**Mittwoch ab 18.30 Uhr** ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (offener Treff, ohne Betreuung) **„Sonntagsrunde“: 9.00 Uhr** – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion siehe www.lcsolbad.de)	
Walking-Treff	**Dienstag 9.30 Uhr** – Treffen am Stadion (oder nach Absprache) **Mittwoch ab 19 Uhr** – Treffen am Stadion	**Birgitt Lange**
Sportabzeichen (für die ganze Famiie)	**Ab 28.April 2023 Freitag 17.15 bis 19 Uhr** im Ravensberger Stadion	**Wilhelm Habighorst**

Auskünfte:

- LC-Vorsitzende: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693
- Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen info@lcsolbad. Homepage: www.lcsolbad.de

Kinder-Leichtathletik-Sportfest mit Gästen aus Versmold und Gütersloh

Unsere Spielleichtathletik-Veranstaltung konnte zuletzt 2019 ausgetragen werden, dann kam die Corona-Pandemie dazwischen. Anfang 2020 starteten LC-Teams zuletzt noch bei der „Winter-Olympiade“ in Versmold und einer Veranstaltung in Bielefeld. Jetzt kamen am letzten Samstag im März vormittags Gäste-Teams aus Versmold und Gütersloh zur „Frühlings-Olympiade“ in die Sporthalle nach Borgholzhausen. Für die Altersklassen U12 (Jg.2012/2013) und U10 (Jg. 2014 und jünger) standen verschiedene Team-Wettbewerbe in Staffelform auf dem Programm: eine Wurfstaffel mit Flatterbällen, eine Sprung-Staffel, die Hindernis-Sprint-Staffel und eine abschließende Verfolgunsgstaffel (“Sechst-Tage-Rennen“) standen dabei auf dem Programm.
Sehr spannend war es bei den U10-Kindern, wo die Führung immer wieder wechselte. Am Ende lag das Teams von der Spvg. Versmold kanpp vor dem heimischen LC-Team, das hier allererste Wettkampf-Erfahrungen sammelte und mit großem Engegament bei der Sache war.
In der U12 setzten sich ebenfalls die Versmolder durch, die in allen Disziplinen die Tagesbesten waren. Platz zwei erkämpfte das LC-Team, das einige krankheitsbedingte Ausfälle verkraften mußte vor der Vertretung von der LG Kreis Gütersloh.
Unterstützt wurde das Übungsleiter-Trio Tobi Limberg, Werner Ahlemeyer und Antje Strothmann von drei Jugendlichen, die 2019 bzw. 2020 bei der „Winter-Olympiade“ in Versmold selbst noch die Wettbewerbe bestritten hatten. Insa Franke, Nika Grube und Johanna Weßling sorgten in den Kampfgerichten für die korrekte Erfassunng der Ergebnisse und präsentierten den Teilnehmenden vorher die jeweiligen Übungen anschaulich.
Sabine Lünstroth und einige Eltern sorgten derweil in der Cafeteria für das leibliche Wohl der Kinder und der mitgereisten Eltern, die von der Tribüne aus das Geschehen verfolgten und Applaus spendeten. So kam besonders beim finalen „Sechs-Tage-Rennen“ mächtig Stimmung auf. Bei der Siegerehrung direkt im Anschluß an die Wettkämpfe gab es Urkunden für alle Teilnehmenden und kleine Präsente.

Ausschreibung

Bahnsportfest 2023

2. Veranstaltung im Rahmen des Volksbank-Schülercups 2023

Freitag, 5.Mai 2023
Beginn: 16:30 Uhr
BÖLLHOFF Stadion, Sauerlandstrasse, 33647 Bielefeld-Brackwede

Anlage: Das **BÖLLHOFF Stadion** verfügt über 4 blaue 400m-Rundbahnen. (Dornenlänge max. 6mm) Weit-und Hochsprunganlagen.

Bestimmungen: Die Veranstaltung ist offen für Westfalen und angrenzende Landesverbände. Die Wettbewerbe werden nach den Bestimmungen der IWB und der DLO ausgetragen und stehen unter Aufsicht des FLVW - Kreis Bielefeld.

Zeitmessung: **Alle Läufe mit elektronischer Zeitmessung.**

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Startgeld: Schüler, die für Schulen starten, bezahlen kein Startgeld!
Andere Starter 4,00 € pro Start und 1,50 € Nachmelde-Gebühr !

Meldungen: **bis zum Freitag, 29. April 2023**
bitte nur in elektronischer Form an: **wilhelmi@svb-leichtathletik.de**
Die vorgeschriebene Meldeliste ist unserer Info-Mail an die Schulen beigefügt. Schüler-und Schülerinnen die bereits für den Mittelstreckentag der Schulen gemeldet wurden,müssen nicht noch einmal gemeldet werden.

Bahnsportfest: Urkunden für alle Teilnehmer/-innen vor Ort. Die fünf Erstplatzierten eines jeden Jahrganges werden auf dem Siegerpodest geehrt.

Gesamt-Siegerehrung: **2023 gibt es wieder eine Gesamt-Siegerehrung.**
Vom Mittelstreckentag der Schulen, dem Bahnsportfest und dem Crosslauf im Bürgerpark Ummeln, werden von jedem Teilnehmer/-in die 2 besten Läufe in jeder Altersklasse gewertet. Die jeweils besten Fünf erhalten Urkunden, kleine Präsente und Pokale. Den Termin und den Ort für die Gesamt-Siegerehrung geben wir noch bekannt!

Datenschutz: Mit der Meldung erfolgt die Zustimmung zur Aufnahme in die Ergebnisliste unter Nennung von Name und Schule.
Die neuen Datenschutzrichtlinien dazu finden Sie auf der Internetseite der SV Brackwede e.V. - unter Mitgliedschaft im Anhang zum Aufnahmeantrag des Vereins.

Da wir als Veranstalter nicht gewährleisten können, dass Teilnehmer-/innen an unserer Veranstaltung nicht gefilmt, fotografiert oder genannt werden, möchten wir die Eltern und/oder Lehrer bitten, bei Widerspruch gegen die Datenschutzrichtlinien ihre Kinder für diese Veranstaltung auch nicht zu melden.

Wettbewerbe nach Altersklassen:

	2014/15 u. jünger		2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006
Stadion Runde	W8/9	800 m	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16	W17
	M8/9		M10	M11	M12	M13	W14	M15	M16	M17

Volksbank Schülercup

Wir l(i)eben Leichtathletik

SV Brackwede Leichtathletik

Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG

Zeitplan
Bahnsportfest 2023

2.Veranstaltung im Rahmen des Volksbank-Schülercups 2023

Freitag, 5.Mai 2023
Beginn: 16:30 Uhr
BÖLLHOFF Stadion, Sauerlandstrasse, 33647 Bielefeld-Brackwede

Zeitplan (Änderungen vorbehalten):

Zeit	Strecke	Alter	Klassen
16:30	Stadion Runde	W8/M8 u.jünger W9/M9	Schüler und Schülerinnen der Jahrgänge 2014 und 2015 und jünger
ab 17:15			**Siegerehrungen** der Jahrgänge 2014/15 und jünger
17:15	800m	W10/M10 W11/M11	Schüler und Schülerinnen der Jahrgänge 2013 und 2012
ab 18:00			**Siegerehrungen** der Jahrgänge 2013/12
18:00	800m	W12/M12 W13/M13	Schüler und Schülerinnen der Jahrgänge 2011/2010
ab 18:45			**Siegerehrungen** der Jahrgänge 2011/2010
18:30	800m	W14/M14 W15/M15	Schüler und Schülerinnen der Jahrgänge 2009/2008
ab 19:00			**Siegerehrungen** der Jahrgänge 2009/2008
18:45	800m	W16/M16 W17/M17	Schüler und Schülerinnen der Jahrgänge 2007/2006
ab 19:15			**Siegerehrungen** der Jahrgänge 2007/2006

Wichtige Hinweise:
- Ein fachgemäßes **Aufwärmen durch SVB-Trainer** findet für die kleinen Läuferinnen und Läufer (bis Jahrgang W/M12) rechtzeitig vor den jeweiligen Wettbewerben auf dem Rasen im Innenraum statt.
- Zum Reinschnuppern dürfen auch schon die Jahrgänge 2014/2015 und jünger an den Läufen teilnehmen. Die ersten fünf dieser Altersklassen werden ebenfalls vor Ort geehrt.

Wir möchten besonders die Eltern und Lehrer bitten, auf die hoffentlich auch vorhandene körperliche Fitness Ihrer Kinder bei der Teilnahme an der Stadionrunde und den 800m-Läufen zu achten!

CITYLAUF seit 1976

Die Nacht von Borgholzhausen

17.Juni 2023

Die „Nacht von Borgholzhausen“

Straßenlauf am Samstag, 17.Juni 2023, in Borgholzhausen

Start: Freistraße Ziel: Finkenau (vor der Eisdiele)

Mit freundlicher Unterstützung von:

Kreissparkasse Halle (Westf.)

ACTIVE SPORTSHOP

SCHRÖTER LEADING QUALITY

GARTENCENTER brockmeyer

Libanon

Bäckerei · Konditorei WELPINGHUS

Glocken-Beune

Schulze seit 1830

EDEKA Niehoff

Graf Metternich Brunnen

bartling Lebensmittel-Verpackungen

STORCK®

Krombacher 0,0%

Firmenlauf

im Rahmen der Nacht von Borgholzhausen

Teams:

Startberechtigt sind Teams, deren Mitglieder jeweils einer Firma oder Behörde angehören. Keine Vereinsmannschaften.
Streckenlänge: 5 km (auch für Laufeinsteiger)

Wertung:

Die Mitglieder eines Teams erhalten fortlaufende Startnummern. Die Wertung erfolgt durch Zeitaddition. Die Zeitnahme erfolgt mittels Computerchip (liegt den Startunterlagen bei und ist von jedem Teilnehmer am Schuh mittels Schuhschnürung zu befestigen).

Es gibt 3 Wertungskategorien:

1. Frauenteams (3 Frauen)
2. Männerteams (3 Männer)
3. Mixedteams (3 Teilnehmer/min. 1 Frau)
4. Walkingteams

Das Lauferlebnis im 3er Team

Teambekleidung:

Einheitliche Teambekleidung (z.B. T-Shirts gleicher Farbe oder Verkleidung etc.) wird erwünscht.

Startgeld:

30.- € pro Team (Nachmeldung nur gegen Aufpreis von 10.-€ möglich bis eine Stunde vor dem Start, Ummeldung 5.-€)

Startunterlagen:

Werden am Tag der Veranstaltung dem jeweiligen Teamleiter ab 17 Uhr übergeben. Die Unterlagen liegen bei der Startnummernausgabe am Ev. Gemeindehaus in Borgholzhausen

Online-Anmeldung:

www.lcsolbad.de

Meldeschluss:

11. Juni 2023

Gemeinsam laufen macht einfach mehr Spaß
und fördert Motivation und Teamfähigkeit!
Probieren Sie es aus!

LC Solbad Ravensberg

Texel 2023

1. Tag im Nieselregen

Stadtsportverband Borgholzhausen

Stadt Borgholzhausen
... das Herz des Teutoburger Waldes

Borgholzhausen, den 18.03.2023

Einladung

Liebe Sportabzeichenteilnehmerinnen,
liebe Sportabzeichenteilnehmer,

auch im Jahre 2022 haben mehr als 300 Schüler und Erwachsene in den Vereinen und Schulen der Stadt Borgholzhausen die Herausforderung Sportabzeichen angenommen und die Anforderungen erfüllt.

Deshalb laden wir ganz herzlich zur Ehrung ein!

Sie findet statt am

Freitag,
12. Mai 2023
Ab 19:00 Uhr
Freilichtbühne Bönkerscher Steinbruch, Bergstr., Borgholzhausen!!!

Es handelt sich um die Ehrung der Vereinsteilnehmer, denen bei der Veranstaltung die erworbenen Sportabzeichen und Urkunden überreicht werden. Die in den Schulen erworbenen Abzeichen wurden oder werden direkt in den Schulen verliehen.

Auch die Siegerehrung im Vielseitigkeitswettbewerb des LC Solbad Ravensberg findet bei dieser Gelegenheit statt.

Um Anmeldung bis zum 3. Mai 2023 wird gebeten bei Wilhelm Habighorst (Tel: 05428/929680; E-Mail: WilhelmHabighorst@t-online.de).

Wir freuen uns auf alle, die im letzten Jahr das Sportabzeichen erwerben konnten.

Mit sportlichen Grüßen

Dirk Speckmann
Bürgermeister

Dr. Hans Scheller
Vors. Stadtsportverband

Sportabzeichen

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 28.04.2023 um 17:15 Uhr

Keine Sportabzeichenabnahme am 12. Mai 2023 (wegen der Ehrung für 2022) und am 8. September 2023 (Läuferabend)!!!

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Montag, 15.05.2023 um 18:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen
Samstag, 24.06.2023 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen
Samstag, 15.07.2023 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen
Donnerstag, 10.08.2023 um 18:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen
Samstag, 23.09.2023 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 08.09.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.
Donnerstag, 22.09.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.
Donnerstag, 03.11.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf
Donnerstag, 10.11.2023um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Walking (Ausdauer)
Samstag, 24.06.2023 um 10:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold
Donnerstag, 15.09.2023 um 18:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold

Sportabzeichenaktionstag: Termin noch offen! Sportabzeichencamp: Termin noch offen!

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 13. Oktober jeden Freitag (Ausnahmen siehe oben!) von 17:15 Uhr bis ca. 19:00 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Änderungen vorbehalten!

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

Auskünfte und Anmeldungen an
Wilhelm Habighorst Tel: 05428 9289983 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

Die Laufszene im März (von Antje Strothmann)

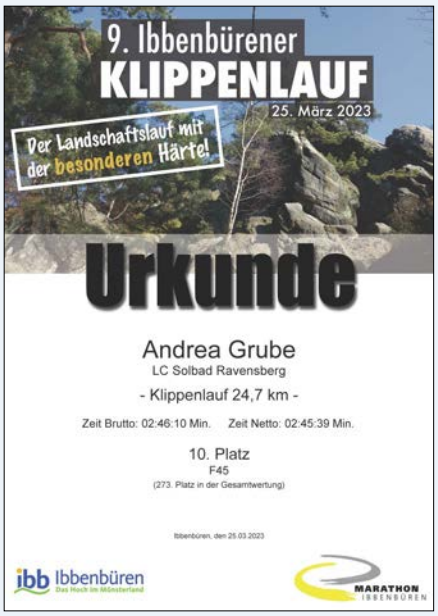
Mit dem Luisenturmlauf am ersten Sonntag im März nimmt die heimische Laufszene allmählich wieder Fahrt auf. Viele LC-Läufer*innen waren hier als Helfer*innen im Einsatz, einige konnten Helfertätigkeit und Teilnahme am Lauf auch kombinieren.

Zwei Wochen später startet mit dem „Weser-Werre-Volkslauf“ in Bad Oeynhausen die 44. Ostwestfalen-Lippe-Volkslauf-Serie, deren zweite Station am 26.März der Dalkelauf in Gütersloh war. Da die Brücke über die B61 noch nicht komplett erneuert und frei gegeben ist, startete der Dalkelauf wie schon im Herbst 2022 auf dem Sportplatz der Gütersloher TV im Norden der Kreisstadt in Blankenhagen. Die Strecke führt in Richtung Marienfeld durchs Hühnermoor, über flache Wirtschaftswege.

Mit knapp 200 Läufer*innen ist die Resonanz beim Dalkelauf deutlich geringer als vor Corona auf der Strecke Richtung Rhedaer Forst. Als tatsächlich einzige Teilnehmerin vom LC Solbad Ravensberg war ich über die 10,4 Kilometer dabei (46:33 min/ 2.Frau). Zur OWL-Serie gehören übrigens übers Jahr insgesamt 14 (kleinere) Volkslauf-Veranstaltungen, etliche davon im Lipperland. Ein Geheimtipp für alle, die mal neue Strecken kennenlernen möchten, ist unter anderem der Teutoburger Wald-Volkslauf in Lage-Hörste im Mai. Man merkt derzeit, dass die Situation für viele kleinere Laufveranstaltungen alles andere als einfach ist. Wenn euch solche Läufe am Herzen liegen, solltet ihr dort mitmachen, solange es sie noch gibt.

Eine motivierte Gruppe Straßenläufer war am 26.März in Hannover am Start. Die Männer um Arnd Bruhns wählten die Halbmarathon-Distanz, während Sabine Engels die Form auf der 10 Kilometer Strecke testete. Ganz nebenbei wurden die LC-Läufer*innen natürlich Augenzeugen von Amanal Petros beeindruckenden Marathon-Sieg beim ADAC Hannover Marathon in 2:07:02 Stunden (Streckenrekord und Amanals zweitbeste Marathon-Zeit). Entgegen der Wetterprognose herrschten letztlich doch gute Laufbedingungen in Hannover und der große Regen setzte erst später ein. So sprangen für das Halbmarathon-Quartett persönliche Bestzeiten heraus. Arnd Bruhns wiederholte in 1:22:16 Stunden seinen Altersklassensieg in der M50. Sehr zufrieden mit ihren Zeiten waren aber auch Sascha Ellerbrock (1:42:38/ M45), Jörg Geesmann (1:47:38/ M50) und Maik Bornhöft (1:49:54/ M50). Sabine Engels lief in 47:37 Minuten über 10 Kilometer auf Platz 3 der W55. Die volle Marathonstrecke nahm in Hannover Matthias Landwehr in Angriff und kam in 3:49 Stunden ins Ziel.

Andrea Grube und Bettina Bremer zogen am gleichen Wochenende mit dem Ibbenbürer Klippenlauf einen Landschaftslauf vor. Sie meisterten dort mit den bergigen 24,8 Kilometer die längere Strecke. Viele Läufer*innen in OWL richten ihr Training auf den Hermannslauf Ende April aus. Vorher lädt mit dem 75.Paderborner Osterlauf noch ein Straßenlauf-Klassiker zu Starts über 5 Kilometer, 10 Kilometer oder die Halbmarathon-Distanz ein.



Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth
Tanztee
Live mit der Tanzband SUNNYS

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

Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
18 Jahre
2005 – 2023
ZUM
11. MAL
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

Speedskatingsaison eröffnet

Die LC-Skater, **Markus Pape** und **Ralf Jording**, beim Berliner 1/2 Marathon, einem Rennen des GIC (German Inline Cup), am Start.

Nach einer Woche Trainingslager auf Mallorca und kühlen Temperaturen in Berlin, zeigte sich der gerade 40 Jahre alt gewordene Markus Pape mit dem Ausgang des Rennens zufrieden.

Gegen die Weltelite war, wie im letzten Jahr, wieder kein Kraut gewachsen. Es siegten, im Duett, Weltmeister Felix Rijhnen vor Olympiasieger im Eisschnelllauf Bart Swings aus Belgien in 30:53 Minuten zeitgleich.

Markus Pape, kam mit der zweiten Verfolgergruppe in 34:55 Minuten als 5. bester Deutscher und Gesamt 18. ins Ziel. Ralf Jording als Gesamt 36. finished in 38:37 Minuten. Schon am Samstag (08.04.) steht das nächste Rennen, der Paderborner Osterlauf, auf dem Programm.

EDEKA
Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr
Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

Natürlich-GLASklarer Genuss!
Graf Metternich QUELLEN
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 BRUNNEN
Graf Metternich QUELLE
Graf Metternich QUELLE
Graf Metternich BRUNNEN
Graf Metternich QUELLE
Graf Metternich QUELLE
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