

## 25 Jahre Sportabzeichen in Pium





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](mailto: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](mailto: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](mailto:osnabrueck@active-sportshop.de)

### HERFORD

📍 Rennstraße 26,  
32052 Herford

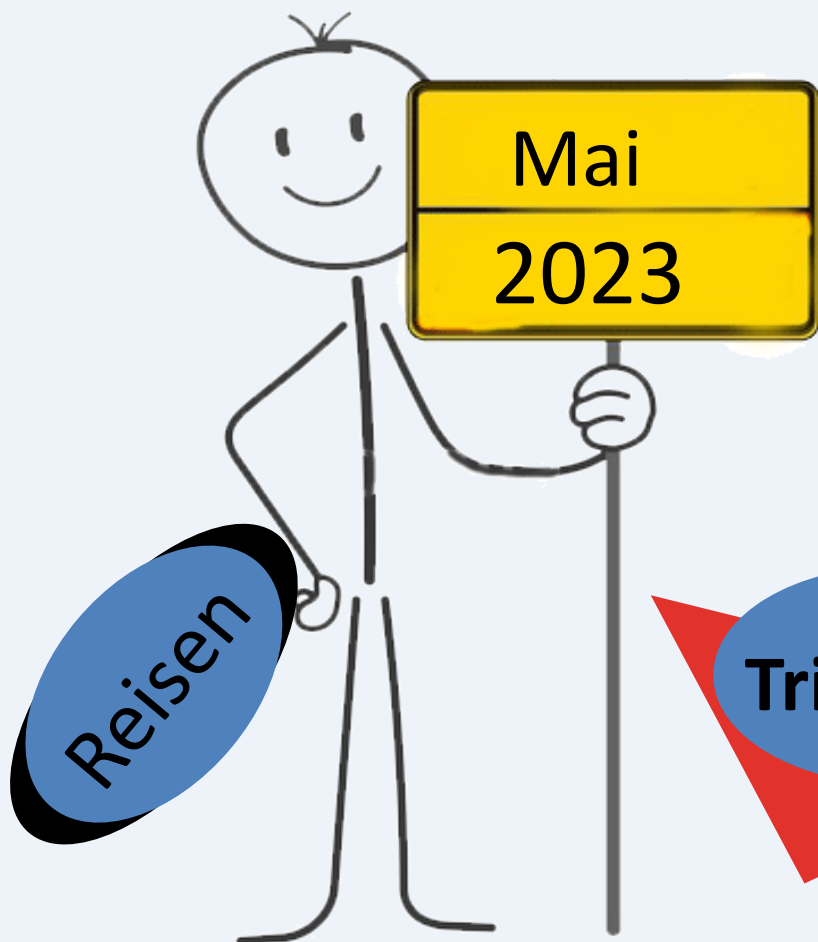
🕒 Montag - Freitag  
10:00 - 13:00  
15:00 - 18:30

Samstag  
10:00 - 14:00

☎ Telefon: +49-5221-121550

✉ [herford@active-sportshop.de](mailto: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  
info@lcsolbad.de

#### Inline:

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





Happy  
Birthday...

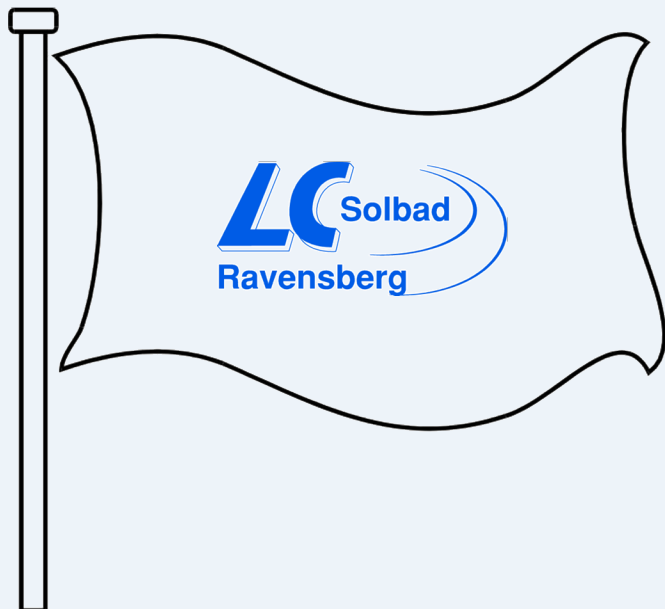


|        |         |               |                 |
|--------|---------|---------------|-----------------|
| 01.05. | Ulrike  | Lindhorst     | <b>80 Jahre</b> |
| 01.05. | Regine  | Hartke        |                 |
| 01.05. | Irmhild | Holste        |                 |
| 02.05. | Torsten | Baltrusch     |                 |
| 02.05. | Birgit  | Vogt          |                 |
| 02.05. | Hanna   | Marin         |                 |
| 03.05. | Sophie  | Bauer         |                 |
| 03.05. | Elias   | Loleit        |                 |
| 04.05. | Peter   | Rostek        |                 |
| 06.05. | Kristin | Grippentrog   |                 |
| 07.05. | Niklas  | Brand         | <b>60 Jahre</b> |
| 07.05. | Michael | Hotmar        |                 |
| 07.05. | Lutz    | von der Heydt |                 |
| 07.05. | Sascha  | Skarupke      |                 |

|        |             |                |                 |
|--------|-------------|----------------|-----------------|
| 08.05. | Leana       | Bloch          | <b>70 Jahre</b> |
| 09.05. | Yvonne      | Becker-Schwier |                 |
| 10.05. | Juergen     | Hellfeld       |                 |
| 10.05. | Vitus       | Henkel         |                 |
| 11.05. | Diedrich    | van Rueschen   |                 |
| 14.05. | Christopher | Wolf           |                 |
| 14.05. | Andreas     | Mohns          |                 |
| 16.05. | Renate      | Mittelberg     |                 |
| 18.05. | Juergen     | Steinblock     |                 |
| 19.05. | Moni        | Stratbuecker   |                 |
| 20.05. | Sebastian   | Floerkemeier   | <b>50 Jahre</b> |
| 20.05. | Manfred     | Pape           |                 |
| 20.05. | Birgit      | Heilmann       |                 |
| 20.05. | Ulrich      | Welpinghus     |                 |
| 23.05. | Christian   | Bossow         |                 |
| 24.05. | Ludger      | Toben          |                 |
| 26.05. | Bjarne      | Heidner        |                 |
| 26.05. | Elke        | Kahmann        |                 |
| 26.05. | Wilfried    | Krueger        |                 |
| 26.05. | Andreas     | Ewert          |                 |
| 26.05. | Dirk        | Speckmann      |                 |
| 28.05. | Fritz       | Geisemeier     |                 |



*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:

keine

**Austritte:**

Matthias Strathmann

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: dpl.luenstroth@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](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)

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



Es war heute richtig klasse zum Laufkursus viele alte und neue Gesichter total schön....  
es gibt eine organisatorische Änderung mit der Anfangszeit am Freitag. Wir werden freitags schon um 17:30 Uhr beginnen mittwochs bleibt es bei 18:30 Uhr.



## Zeigt Flagge für Euren Verein!

Trikots stehen für Leidenschaft, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Sie zeigen, mit welchem Verein oder welcher Mannschaft Ihr Euch verbunden fühlt. Ihr tragt sie mit Stolz. Grund genug, wieder einen eigenen Tag für sie ins Leben zu rufen, der ganz im Zeichen des Vereinssports steht: Den 2. **#TrikotTagNRW!** Am 14. Juni 2023 rufen nicht nur der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und seine Sportjugend alle Sportvereinsmitglieder in NRW dazu auf, im Trikot Werbung für ihren Verein zu machen. Auch viele andere Landessportbünde werden ebenfalls an diesem Tag den TrikotTag ausloben, so dass die Aktion in diesem Jahr bundesweite Anerkennung findet. Ziel ist es, ein Zeichen für den Vereinssport zu setzen, indem am 14.06.2023 alle Vereinsmitglieder das Trikot, das Polo-Shirt oder den Trainingsanzug des Vereins zur Arbeit, zur Schule, zum Einkaufen und überall in der Öffentlichkeit tragen.

## 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



### 25 Jahre Deutsches Sportabzeichen im LC Solbad Ravensberg und im Ravensberger Stadion

(WH) Nein, erfunden wurde das Deutsche Sportabzeichen 1998 weder im Ravensberger Stadion noch vom LC Solbad Ravensberg. Das Sportabzeichen war zur Eröffnung des Ravensberger Stadions im Mai 1998 schon 85 Jahre jung.



Auch in Borgholzhausen hatte der „Fitness-TüV“ bereits eine lange Tradition. Gepflegt wurde er - im Rahmen der bis 1998 schwierigen Möglichkeiten - im TuS Ravensberg und im TV Jahn. Auch in der Grundschule war das Sportabzeichen schon vor 1998 etabliert.

Das am 15. Mai 1998 feierlich eröffnete Ravensberger Stadion ermöglichte dem LC Solbad nun endlich auch die Möglichkeit, Stadionleichtathletik ausrichten zu können.

Angeregt durch **Friedhelm Boschulte**, gehört das Sportabzeichen seit Juni 1998 zum Sportangebot des LC Solbad Ravensberg. Zum ersten Freitagstermin erschien ein ca. zehnjähriger Schüler, der einige Disziplinen probierte, danach aber nie wieder erschien. Den folgenden Freitag, darf man wohl als Geburtsstunde des Sportabzeichens im LC Solbad be-

zeichnen. Pünktlich um 17:15 Uhr erschienen mit **Gabi Köhler**, **Volker Barmeyer** und **Karl-Hermann Kleine** drei junge an sportlichen Orden (nach Ordensgesetz von 1958) interessierte Menschen. Neben viel Freude auch ein Grund für Lampenfieber (hält bis heute an!) beim neuen Sportabzeichenobmann. Würde sich das Angebot tatsächlich etablieren lassen? Ziel war es, dass Sportabzeichen im LC Sol-

bad der Obmann der Meinung, dass ein Sportabzeichenobmann nicht über 45 sein sollte, daher er - als immerhin schon 33-jähriger - im besten Falle 12 Jahre den „Hut auf haben“ dürfe. Über die Solbad Nachrichten wurde fleißig die Werbetrommel gerührt, Friedhelm Boschulte motivierte in Sportlerkreisen und sorgte für die Veröffentlichung unserer Termine in den örtlichen Zeitungen. Das Schönste aber, Gabi, Volker und Kalle kamen wieder und erwiesen sich im vergangenen Vierteljahrhundert als tolle Multiplikatoren für das Sportabzeichen im LC Solbad Ravensberg. Schon im ersten Jahr stießen **Doris Schürfeld** und **Willi Schütter** dazu und komplettierten das Quintett, das für viele Jahre zum Herzstück der Sportabzeichenaktivitäten im LC Solbad gehörte.



Neben den Aktivitäten im Stadion, gehören auch „Außentermine“ für das Radfahren und Schwimmen zum regelmäßigen Angebot. Gerade in den ersten Jahren wurde das Sportabzeichenangebot durch originelle Begleitveranstaltungen bereichert. Jahrelang konnten wir mit Teams aus der Sportabzeichengruppe am Finnenbahn-Meeting in Schloß Holte- Stukenbrock teilnehmen, mehrfach haben wir als Sommerprogramm den Ausdauerfünfkampf ausgetragen, uns beim Kartoffelren-





### Fit für das Sportabzeichen

*Aktionstag in Borgholzhausen im Ravensberger Stadion*

■ Borgholzhausen (cwk). Dem »1. Borgholzhausener Tag des Sportabzeichens« im Ravensberger Stadion hätte man eine bessere Resonanz gewünscht. Nicht zuletzt das ungemütliche, herbstlich wirkende Wetter am Sonnabendnachmittag dürfte dazu beigetragen haben, dass sich nur wenige fitnessbewusste Piumer einfanden, um die Bedingungen für das begehrte Abzeichen zu erfüllen.

meisten Teilnehmer ihr Programm mit dem 1000-m-Lauf. Eine gemischte Gruppe, zu der Frauen und Männer, aber dann auch junge Nachwuchssportler gehörten, wurde von Dr. Hans Scheller angeführt - der Vorsitzende des Stadtverbandes gab ein gutes Beispiel. Sportabzeichen-Obmann Wilhelm Habighorst vom LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen hatte das umfangreiche Aufwärmprogramm geleitet.

Das war an diesem kühlen und windigen Nachmittag dringend notwendig; auf diesem Hintergrund wählte man auch die Mittelstrecke als Auftakt-Disziplin; dann schlossen sich Weitsprung, Sprint und weitere technische Wettbewerbe an. Trotz der enttäuschenden Beteiligung am Aktionstag:

Das Engagement für eine Belebung der Sportabzeichen-Idee bleibt bestehen. »Jeder gesunde Mensch kann die geforderten Leistungen schaffen, wenn er sich bemüht und entsprechend vorbereitet«, weiß Obmann Habighorst, der auch das wöchentliche Sportabzeichentraining im Stadion leitet. Es findet an jedem Freitag ab 17.15 Uhr statt und steht allen Interessenten ohne Rücksicht auf eine Vereinszugehörigkeit offen.

**Jeden Freitag ab  
17.15 Uhr Training**

**Start mit dem  
1000-Meter-Lauf**

Während einige Senioren sich noch auf das Schleuderballwerfen vorbereiteten, eröffneten die

eröffnete das Programm der Sportabzeichen-Bewerber im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. FOTO: KREFT

nen mit anderen Piumer Vereinen gemessen, zehn Jahre haben wir den Sportabzeichen-Steckbrief ausgegeben, geblieben sind leider nur der Vielseitigkeitswettbewerb innerhalb es Sportabzeichens und das 2005 eingeführte Sportabzeichen-Camp.

Gemeinsame Aktionen wurden und werden mit den Schulen und dem Jugendzentrum der Lebkuchenstadt durchgeführt.

Viele aus Pium und um (Bielefeld, Melle, Steinhagen, Halle, Werther, Versmold usw) haben uns über viele Jahre die Treue gehalten. Einige – einige auch der später Hinzugekommenen sind und waren als Multiplikatoren für uns aktiv, besonders erwähnt seien hier Antje Strothmann, Armin Ruhe, Olaf Strothmann und André Rahe.

Zu einem funktionierenden Sportabzeichenangebot gehört - neben den Teilnehmer/innen - natürlich auch ein zuverlässiges Prüfteam. Im Laufe „unserer“ Zeit konnten wir immer wieder auf wunderbar engagierte Menschen/Prüfer/innen zurückgreifen - die absolut ehrenamtlich - der Sache und der Gemeinschaft gedient haben. Hier einmal die Auflistung der Menschen, denen das Sportabzeichen im LC Solbad nur danke sagen kann:

Gabi Köhler, Helga Spiller-Hinghaus, **Karl-Hermann Kleine**, Elke Beckerwerth, Niko Meyer-Thurow, Martina Mathiak, **Armin Ruhe**, Willi Schütter, Elke Tiemann, Günther Hartke, Andreas Stockhecke, Siemke Lüdorff, **Uta Ahnen**, **Rudi Ahnen**, **Tabea Ahnen**, Peter Bollmeyer, **Lisa Strothmann** und **Linnea Haschke**. (Fettdruck noch aktive Prüfer)





Gabi Köhler, Helga Spiller-Hinghaus, **Karl-Hermann Kleine**, Elke Beckerwerth, Niko Meyer-Thurow, Martina Mathiak, **Armin Ruhe**, Willi Schütter, Elke Tiemann, Günther Hartke, Andreas Stockhecke, Siemke Lüdorff, **Uta Ahnen**, **Rudi Ahnen**, **Tabea Ahnen**, Peter Bollmeyer, **Lisa Strothmann** und **Linnea Haschke**. (Fettdruck noch aktive Prüfer)

Ein besonders bemerkenswertes Beispiel für selbstlosen Einsatz lieferte vor ca. 15 Jahren **Elke Beckerwerth**, die eigentlich nur zur Vollendung des eigenen Sportabzeichens ins Stadion kam, wegen akuten Personalmangels spontan als Prüferin aushalf und ihr eigenes Sportabzeichen in jenem Jahr nicht vollenden konnte.

Ein wenig stolz sein darf man im LC auf die 25 Jahre Stadionleichtathletik und Sportabzeichenbetrieb allemal. Wir haben zwei Jahre mit Stadionsanierungen (2011 und 2019) und Corona überstanden.

Immer ein offenes Ohr für die Belange des Sportabzeichens haben wir in der Verwaltung und bei den beiden – selbst auch aktiven Absolventen – Bürgermeistern **Klemens Keller** und **Dirk Speckmann** gefunden. Der Stadtsportverband mit Dr. Hans Scheller an der Spitze war und ist uns auch immer ein verlässlicher Partner. **Dr. Scheller** ist ebenfalls seit vielen Jahren als Teilnehmer dabei.

Wenn die Sportabzeichenaktivitäten weiterhin durch die Stadt, den SSV und Verein so unterstützt werden, wie in den vergangenen 25 Jahren, stehen die Vorzeichen für weiteres Vierteljahrhundert Sportabzeichen – insbesondere wo mit Tabea, Lisa und Linnea drei Prüferinnen unter 25 Jahre jung sind – wirklich gut.

Viel mehr aus dem Kreis der Teilnehmerschaft hätte hier eine Erwähnung verdient, viele schöne und auch einige nicht so schöne Geschichten gäbe es zu erzählen. Für diese Ausgabe der Solbad Nachrichten soll nur noch der Dank an Sabine Lünstroth, dem guten Geist der Geschäftsstelle und der Solbad Nachrichten und an die jetzige 1. Vorsitzende **Antje Strothmann**, die mit ihrer unvergleichlichen Energie auch den Breitensport nicht vergisst, gehen

Das Jahr 2023 ist noch lang, vielleicht gibt es noch eine Fortsetzung von mir oder anderen Sportabzeicheninteressierten in den folgenden Ausgaben. Den Anfang in dieser Ausgabe hat unser treuer Teilnehmer **Dr. Michael Dickob** ja schon gemacht.





### 25 Jahre Sportabzeichen Treff: eine Liebeserklärung....

v. Michael Dickob

Der Einstieg der Familie Dickob erfolgte im Jahr 2000. Eines Tages kam unser Sohn Clemens gefrustet aus der Schule, er hatte die Anforderungen für das Sportabzeichen im Unterricht nicht geschafft. Eine gute Freundin von uns wusste Abhilfe: Jeden Freitag am Spätnachmittag kann man in Borgholzhausen das Sportabzeichen ablegen, es würde trainiert und unterstützt. Also nichts wie hin. Am Freitag nach der Arbeit in den Bulli und von Werther nach Pium gefahren. Auf dem Sportplatz empfing uns ein sehr netter Herr, groß und sportlich, ließ sich von mir geduldig unser Ansinnen vortragen, der Sohn, in der Schule, usw... „Ich heiße Wilhelm, kein Problem“ sagte er, „dass kriegen wir hin.“ Dann fragte er mich: „Und, was ist mit Dir?“ „Ich habe gar keine Sportsachen dabei“, antwortete ich und wollte mich drücken, von mir war doch nicht die Rede. Er ließ nicht locker: „Wie lange brauchst Du denn, um sie zu holen?“. Schon war ich eingefangen von dieser netten Truppe, fuhr wieder nach Werther, kramte irgendwo meine alten Adidas Universal Turnschuhe von 1985 raus und kehrte umwendend zum Sportplatz zurück. Die Erwärmung war beendet, ich bekam aber etwas Vorbereitungszeit, bevor für uns der Sprint anstand. „Die 100 m Zeit schafft kaum einer in Deiner Altersgruppe“ sagte Wilhelm, „aber sonst klappt es auf 1000 m“. Und wenn es mit der Kugel nicht funktioniert, stoßen wir halt den Stein, wenn beim Springen nicht weit, dann hoch oder, oder, oder. So erlangte ich mit fast 40 Jahren mein erstes Sportabzeichen, und das als jemand, der bei den Bundesjugendspielen die Ehrenurkunde immer aufgrund der katastrophalen Wurfleistung verpasst hatte.

Seit 23 Jahren geht das jetzt so, und es ist immer großartig. Jedes Jahr wieder wird der Schweinehund überwunden und es geht am Freitag, wenn die Arbeitswoche eigentlich das Sofa fordert, ab nach Borgholzhausen. Zeitweise waren Frau und alle vier Kinder in Aktion, hier gab es im Laufe der Jahre allerdings Abnutzungerscheinungen. Andererseits hat das Sportabzeichen-Training besonders bei Isabel die Lust an der Leichtathletik geweckt und auch den Vater zu einem wieder regelmäßigen Sporttreibenden gemacht. Aus den 3000 m für das Sportabzeichen wurden 5 Meilen bei der „Nacht“, dann der Weihnachts-Cross, der Böckstiegeellauf, dann der Hermannslauf, dann Marathon, mit dem Alter dann wieder nur noch Halbmarathon. Zu Dritt mit Isabel und Carolin waren wir gerade in Berlin, natürlich hängen mich die Mädels unterdessen völlig ab. Aber Zeit und Rang sind für mich unterdessen vollkommen egal. Wichtig ist doch, dass man sich bewegt, und da muss ich einfach Wilhelm danken, dass er mich vor 23 Jahren nachhaltig vom Sofa geholt hat. Das Sportabzeichen als nicht ganz ehrgeizfreies, aber niedrigschwelliges Sportangebot hat bei mir Wunder gewirkt.

Im Laufe der Jahre durfte ich viele vom Sportabzeichen-Team kennenlernen, manches vertrautes Gesicht sowohl bei meinen Altersklassen-Kolleg:innen als auch bei den Betreuer:innen traf man nicht wieder. Dafür ist es Euch gelungen, sowohl Eure Zielgruppe als auch Euer Team immer wieder zu verjüngen. Das ist in der heutigen Zeit der Vereinsmüdigkeit gar nicht hoch genug einzuschätzen und spricht für Euren Spirit. **Mit Eurem Einsatz kitzelt Ihr alles aus uns heraus, die Stimmung auf dem Sportplatz ist einmalig.**

Was bringen die nächsten 25 Jahre? Der Onkel meiner Frau hat mit Mitte 80 noch sein Sportabzeichen gemacht, er hat zu Lebzeiten über 50 geschafft. Das ist jetzt auch mein Ziel. Liebes Sportabzeichen-Team, danke für Euren Einsatz über die 25 Jahre und haltet durch, damit ich bei Euch nochmal die über den gleichen Zeitraum mein Glück versuchen kann.





### Claudia Pechstein und Markus Pape, siegen in Paderborn!

v. Manfred Pape

Beim 75. Paderborner Osterlauf, am Ostersonntag, wurde gleichzeitig der NRW-Meister im 1/2 Marathon ermittelt. Der LC-Solbad, war wie immer stark vertreten. Bei den Damen, siegte die mehrfache Olympiasiegerin im Eisschnelllauf Claudia Pechstein aus Berlin, in 38:26 Min., knapp vor C.M. Hennecken, die NRW 1/2 Marathonmeisterin wurde.

Im Herrenrennen, zeigten die Teamkollegen vom "team der-rollenshop.de", Markus Pape und Sören Lindner, ihre Stärke. Schon nach ca. 5 Km, reichte eine Attacke, um zu Dritt dem Feld davon zu fahren.

Der Deutsche Meister der AK 50, Frank Bussmann, musste noch vor der 10 Km-Marke auch abreißen lassen, er kam als Dritter mit einem Rückstand von gut 2 Min. in das Ziel. Alter und neuer NRW-Meister im 1/2Marathon, Markus Pape, siegte mit knappem Vorsprung, vor seinem Teamkollegen in 35:26 Min.

### Die weiteren LC-Solbad Ergebnisse der NRW-Landesmeisterschaft:

| Gesamtwertung | NRW-Wertung | Platzierung | Vor- und Zuname   |
|---------------|-------------|-------------|-------------------|
| 29.           | 10.         | 1. M JUG.   | Alexander Haase   |
| 15.           | 07.         | 3. M AKT.   | Matthias Haase    |
| 14.           | 06.         | 3. M U50    | Ralf Jording      |
| 50.           | 14.         | 3. M U60    | Ralf Niemann      |
| 51.           | 15.         | 4. M U70    | Reimund Diekmann  |
| Damen: 42.    |             |             | Anja Haase        |
| 18.           |             |             | Dirk Rüter        |
| 65.           |             |             | Ansgar Steinnökel |
| 108.          |             |             | Rainer Haase      |



### LC- Solbad Skater Markus Pape wieder auf dem Treppchen

Beim zweiten Rennen der Saison, dem Leibziger 1/2 Marathon, fuhr Markus Pape, vom Team "der-rollen-shop.de", mit Teampartner Sören Lindner, den zweiten Doppelsieg ein.

Auf regennasser Straße, war keine gute Endzeit zu erwarten.

Pape konnte sich auf dem total verwinkelten und mit vielen Wenden versehenen Kurs, schon nach ca. 5 KM, vom Feld absetzen. Sein Teamkollege, konnte etwas später zu ihm aufschließen. Zusammen fuhr er einen Vorsprung von einer halben Minute heraus. Wieder zeitgleich, in 39:53 Minuten, hatte dieses mal Sören Lindner die Rolle vorne. Platz drei belegte Prokop Stodola aus Prag CZE.



### 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](http://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



vb-halle.de

**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.

**Volksbank  
Borgholzhausen**  
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Weistf. eG



### **Laufen auf der Insel der Götter**

**v. Dieter Wierum**

Sportlich aktiv sein und den mediterranen Frühling genießen – diese Kombination erlebten jetzt in bester Stimmung die Teilnehmer einer einwöchigen Laufreise nach Zypern. Die 16-köpfige Gruppe aus Bielefeld und Umgebung steuerte unter der erfahrenen Leitung von Birgit Brune-Voss per Flugzeug die „Insel der Götter“ an und nahm Quartier in Paphos, nur 15 Minuten Fußweg vom historischen Kastell der Hafenstadt entfernt. Dort befand sich das Wettkampfbereich mit vier Distanzen vom 5-Kilometer-Lauf bis zum Marathon.

Bei gut 20 Grad Wärme war Ingo Assmann in 3:07:53 Stunden auf dem 16. Gesamtrang schnellster Marathon-Läufer der Gruppe. Vor und nach dem Wettkampf-Sonntag erkundeten die Reisenden die Architektur vergangener Epochen, erlebten regionaltypisches Töpfer- und Bäckerhandwerk und ein Weingut, sie lernten imposante Klosteranlagen und das Trodos-Gebirge kennen und konnten beim entspannten „Weinlauf“ Genuss und sportliche Aktivität verbinden. „Eine runde Sache, weil es auch menschlich in der Reisegruppe passte“, bilanzierte der Bielefelder Hans-Dieter Wierum, der als Mitglied des Kooperationspartners LC Solbad Ravensberg an der Organisation beteiligt war.



***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



**Texel: Immer wieder schön!**

v. Antje Strothmann



Der Texel-Trainingsurlaub in der ersten Woche der Osterferien war ein echtes Highlight. Zwölf Familien mit insgesamt 46 Personen und 5 Hunden waren dabei. So viele wie seit langem nicht mehr. Die Jugendlichen und eine Reihe der Erwachsenen absolvierten mindestens eine tägliche Laufeinheit, dazu weitere sportliche Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen, Circuittraining, Ballspiele, Tanzen und Wikinger-Schach. Während der Trainingszeiten trafen sich die nicht so sportlich ambitionierten Angehörigen zu gemeinsamen Unternehmungen nach Interessenlage.

Das Wetter meinte es gut mit uns. Und durch flexible Planung der Aktivitäten konnten wir die Bedingungen optimal nutzen.

Aufgrund eines knappen Zeitbudgets (am Montag vor Ostern ging das Sommersemester los) nutzten Lisa und Dirk bereits die Anreise zu

langen Radeinheiten, so dass sie immerhin von Freitag bis Sonntagabend auf Texel bleiben konnten. Durch die knappe Regenlücke von Donnerstagabend bis Freitagfrüh, fuhren sie mit der Bahn bis Oldenzaal und starten dann eine nächtliche Tour quer durch Holland, um bereits mit einer der ersten Fähren am Freitag nach Texel über zu setzen. Die Nachtfahrten von Oldenzaal nach Den Helder bzw. Den Helder nach Oldenzaal werden beiden sicher lange in Erinnerung bleiben. "Auf dem IJsselmeer-Damm war es auf dem Rückweg bitterkalt und windig. Nicht auszudenken, wenn wir da eine Panne gehabt hätten."

Im Laufe des Freitags trudelten die meisten Reisenden ein, ein paar am Samstagmorgen, die letzten am Montag. Samstagmorgen stand ein erster Lauf am Strand und durch die Dünen und den Wald auf dem Programm. Nachmittags trafen sich die Jugendlichen im Freizeitbad "Calluna". Abends war ein großes Treffen zum Sonnenuntergang am Strand mit Wikinger-Schach und Tanzeinlagen.

Dauerlauf am Sonntagmorgen, nachmittags eine Inselrunde mit dem Rad oder ein Strandspaziergang. Am Montag ist der Markt in Den Burg quasi "Pflichtprogramm", nachmittags feierten wir Elke Ahlemeyers 70. Geburtstag mit leckeren Waffeln im Garten und Ferienhaus. Danach stand noch ein Circuittraining auf dem Plan.



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

**Versmold**  
Münsterstraße 18  
Tel. 0 54 23/47 45 93

**www.telecomfort.de • info@telecomfort.de**



Aufgrund einer günstigen Konstellation der Gezeiten und des Wetters konnten wir am Mittwoch einen Strandlauf mit Slufterquerung vom Leuchtturm zu unserer Unterkunft nahe De Koog unternehmen. Zur Hälfte der etwa 15 km langen Strecke mussten wir die Schuhe ausziehen und durch den etwa knietiefen Priel waten. Das ist nicht in jedem Jahr möglich. Eine zweite Gruppe machte zur gleichen Zeit eine Inselradtour mit Station am Leuchtturm. Am Nachmittag stand dann die Strandolympiade an, die wir wegen der Wetterprognose auf den Mittwoch vorzogen. Die gemischten Teams aus Jugendlichen, Eltern und Geschwistern kämpften leidenschaftlich bei der Tic-tac-toe-Staffel und Brennball am Strand. Bei der anschließenden Tanz-Challenge überzeugten beide Teams mit ihren Choreos die Jury, so dass es am Ende ein leistungsgerechtes "Unentschieden" gab. Einige Mutige stürzten sich dann noch in die Fluten. Bei 8 Grad Wassertemperatur fand das aber außer der Wertung für die Strandolympiade statt.

Während die Fussballfans die abendlichen Spiele im TV verfolgten, starteten Sarah und ich noch zu einer nächtlichen Inselrunde mit dem Rad bei Vollmond. Glücklicherweise mild und fast windstill war diese Tour zum Leuchtturm über den Deich an der Wattseite der Insel und zurück durch die Dünen eine schöne Erlebnistour.

Am Donnerstag absolvierten wir das Training noch bevor der Regen kam und verbrachten den Nachmittag nochmal im "Calluna". Spieleabende rundeten das Programm ab. Sowohl die Jugendlichen als auch die Eltern hatten dabei viel Spaß miteinander. Und ein Großteil der Gruppe hat bereits jetzt das Quartier im "Kustpark" ([www.roompot.de](http://www.roompot.de) "Kustpark Texel") für die erste Osterferienwoche 2024 wieder gebucht.



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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen







### Die Termine für den Night-Cup 2023

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



## Wettkämpfe & Meisterschaften

|             |                                                                                                                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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     | <b>neu: FLVW 5 km Straßenlauf Meisterschaft in Oelde (U18 und ältere)</b>                                                                                           |
| 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.Okttober  | DM Marathon in Köln                                                                                                                                                 |
| 11.Nov.     | FLVW Crosslauf Meisterschaften in Herne                                                                                                                             |

Details dazu im FLVW-Terminkalender [www.flvw.de](http://www.flvw.de)

Für alle Meisterschaften ist eine Startlizenz erforderlich.

Meldungen zu diesen Wettkämpfen über Antje Strothmann ([antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de))



# Sonntags - Lauftreff

| Borgholzhausen Stadion | Halle Schlossparkplatz Tatenhausen | Werther Parkplatz Ascheloh |
|------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 07./28.05.2023         | 14.05.2023                         | 21.05.2023                 |
| 18.06.2023             | 4./25.06.2023                      | 11.06.2023                 |
| 09./30.07.2023         | 16.07.2023                         | 02./23.07.2023             |
| 20.08.2023             | 06./27.08.2023                     | 13.08.2023                 |
| 10.09.2023             | 17.09.2023                         | 03./24.09.2023             |
| 01./22.10.2023         | 08./29.10.2023                     | 15.10.2023                 |

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 9:30 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 hat gerade der neue Laufkursus für Anfänger und Wiedereinsteiger begonnen.** Mittwoch 18:30, Freitag 17:30 Uhr. 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





Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

# Genießer gesucht.

[www.konditorei-welpinghus.de](http://www.konditorei-welpinghus.de)

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



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](http://www.bartling-verpackungen.de)



## Wir stellen vor!

Alexandra



Dockhorn

So Leute, heute stelle ich euch eine weitere Läuferin des LC Solbad vor, es ist Alexandra Dockhorn

„Kurz und knackig“ gefragt von Martina

**Was ist deine Lieblingsdistanz beim Laufen?**

Halbmarathon, beim 10-er muss man sich zu sehr verausgaben. Beim HM geht man es ruhiger an!

**Von welchem sportlichen Event träumst du?**

Mitteldistanz, es ist noch ein weiter Weg, doch langsam taste ich mich ran

**Was war dein Lieblingsfach in der Schule?**

Mathematik, das Fach habe ich später studiert

**Hast du eine Lieblingsmusik? Welche Musik würdest du dir beim Start des NY Marathons wünschen?**

Schlager, die Lieder machen gute Laune, auch wenn man bei Läufen dann nicht mehr Vollgas machen kann, singen geht immer.

**Hast du ein verborgenes Talent?**

Ich habe als Schülerin Kirchenorgel gespielt, heute bin ich froh, wenn ich Zeit zum Klavier spielen finde.

**Wenn du 3 Wünsche frei hättest...**

Weltfrieden, mehr Zeit für den Sport und den Kindern die Welt zeigen.

**Wie bist du zum LC Solbad gekommen?**

Mein Mann und ich sind aus Bielefeld nach Borgholzhausen gezogen und kannten den LC Solbad durch die schönen Laufveranstaltungen. In der Gruppe zu trainieren macht einfach mehr Spaß. Ich hoffe, dass ich die Kinder bald für die Leichtathletik begeistern kann. Laufen und fangen spielen mögen beide. Besonders, wenn Papa der Gejagte ist.

**Hast du spezielle Ideen/Erwartungen an uns? Sprich uns einfach an.**

Ich habe das Gefühl, dass ich sehr willkommen bin. Ihr habt meine Erwartungen weit übertroffen und ich bin sehr froh, Mitglied zu sein.

In diesem Sinne und hiermit nochmals herzlich willkommen im LC Solbad Alexandra



### Hermannslauf 2023

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Ingo Assmann**  
LC Solbad Ravensberg

20. Platz der Altersklasse M40  
Gesamtzeit: 02:14:54 h

107. Platz der Gesamtwertung  
101. Platz der Männerwertung

A. Stig Almuth Stief Ruedi Ut Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Sascha Ellerbrock**  
LC Solbad Ravensberg

170. Platz der Altersklasse M45  
Gesamtzeit: 02:57:32 h

1594. Platz der Gesamtwertung  
1422. Platz der Männerwertung

A. Stig Almuth Stief Ruedi Ut Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Matthias Landwehr**  
LC Solbad Ravensberg

243. Platz der Altersklasse M50  
Gesamtzeit: 03:09:44 h

2322. Platz der Gesamtwertung  
2002. Platz der Männerwertung

A. Stig Almuth Stief Ruedi Ut Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Daniel Hagemeier**  
LC Solbad Ravensberg/LiVe - Lauftreff in Versmold

26. Platz der Altersklasse M30  
Gesamtzeit: 02:16:12 h

117. Platz der Gesamtwertung  
111. Platz der Männerwertung

A. Stig Almuth Stief Ruedi Ut Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Marianne Niemann**  
LC Solbad Ravensberg

1. Platz der Altersklasse W70  
Gesamtzeit: 03:02:55 h

1887. Platz der Gesamtwertung  
225. Platz der Frauenwertung

A. Stig Almuth Stief Ruedi Ut Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Yasmin Moussa**  
LC Solbad Ravensberg

46. Platz der Altersklasse W35  
Gesamtzeit: 03:11:26 h

2420. Platz der Gesamtwertung  
342. Platz der Frauenwertung

A. Stig Almuth Stief Ruedi Ut Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Dario Anselmetti**  
LC Solbad Ravensberg

5. Platz der Altersklasse M60  
Gesamtzeit: 02:30:20 h

342. Platz der Gesamtwertung  
322. Platz der Männerwertung

A. Stig Almuth Stief Ruedi Ut Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Lilli Buller**  
LC Solbad Ravensberg

30. Platz der Altersklasse W45  
Gesamtzeit: 03:03:46 h

1942. Platz der Gesamtwertung  
237. Platz der Frauenwertung

A. Stig Almuth Stief Ruedi Ut Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Thorsten Warning**  
LC Solbad Ravensberg

289. Platz der Altersklasse M50  
Gesamtzeit: 03:19:43 h

2919. Platz der Gesamtwertung  
2422. Platz der Männerwertung

A. Stig Almuth Stief Ruedi Ut Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

### HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Christine Endraß**  
LC Solbad Ravensberg

21. Platz der Altersklasse W55  
Gesamtzeit: 03:20:27 h

2954. Platz der Gesamtwertung  
506. Platz der Frauenwertung

A. Stief Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

### HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Dirk Wannke**  
LC Solbad Ravensberg

420. Platz der Altersklasse M40  
Gesamtzeit: 03:25:01 h

3194. Platz der Gesamtwertung  
2612. Platz der Männerwertung

A. Stief Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

### HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Christopher Andreas Wolf**  
LC Solbad Ravensberg

550. Platz der Altersklasse M35  
Gesamtzeit: 04:16:58 h

4716. Platz der Gesamtwertung  
3636. Platz der Männerwertung

A. Stief Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

### HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Yvonne Becker -Schwier**  
LC Solbad Ravensberg

79. Platz der Altersklasse W35  
Gesamtzeit: 03:23:05 h

3102. Platz der Gesamtwertung  
554. Platz der Frauenwertung

A. Stief Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

### HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Andrea Grube**  
LC Solbad Ravensberg

96. Platz der Altersklasse W45  
Gesamtzeit: 03:32:44 h

3579. Platz der Gesamtwertung  
710. Platz der Frauenwertung

A. Stief Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

### HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Karl-Friedrich Anwender**  
LC Solbad Ravensberg

1. Platz der Altersklasse M80  
Gesamtzeit: 03:24:27 h

3163. Platz der Gesamtwertung  
2592. Platz der Männerwertung

A. Stief Rudi Ostermann TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

### HS 51. HER MANNS LAUF 30. April 2023

**Reinhard Stricker**  
LC Solbad Ravensberg

46. Platz der Altersklasse M65  
Gesamtzeit: 03:35:58 h

3721. Platz der Gesamtwertung  
2965. Platz der Männerwertung

A. Stief Rudi Ostermann TSVE 1890





...und hier noch unsere fleißigen Wanderer!



TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF

30. April  
2023

**Burkhard Jagusch**  
LC Solbad Ravensberg

wir gratulieren  
zur erfolgreichen Wanderung

Gesamtzeit  
05:38:04 h

A. Stig  
Ruedi Ut  
TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF

30. April  
2023

**Richard Schürmann**  
LC Solbad Ravensberg

wir gratulieren  
zur erfolgreichen Wanderung

Gesamtzeit  
05:47:46 h

A. Stig  
Ruedi Ut  
TSVE 1890

TSVE 1890 Bielefeld e.V.

# HS 51. HER MANNS LAUF

30. April  
2023

**Petra Pegel**  
LC Solbad Ravensberg

wir gratulieren  
zur erfolgreichen Wanderung

Gesamtzeit  
05:47:47 h

A. Stig  
Ruedi Ut  
TSVE 1890



(Petra) Der Richie ist eine Rakete,  
der wandert einen in Grund und Boden.  
Schön war's







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*



**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



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



### Leichtathletik, Lauf- & Walking Treffs und Sportabzeichen

| Gruppe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Trainingszeiten der Leichtathletik-<br>Abteilung (Sommerplan)                                                                                                                                                                                                                                             | Übungsleiter/<br>Ansprechpartner                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Kinder<br>U10/U08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Freitag 15 bis 16.15 Uhr<br>im Ravensberger Stadion                                                                                                                                                                                                                                                       | Tobias Limberg<br>& Werner Ahlemeyer                  |
| Schüler*innen<br>U14/U12/U10<br>(U16)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr<br>im Ravensberger Stadion<br>Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr<br>im Ravensberger Stadion                                                                                                                                                                                          | Antje Strothmann                                      |
| Jugend<br>U18/U16/U14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mo, Mi 17 bis 19 Uhr, Fr 16.30 bis 18.30 Uhr<br>im Ravensberger Stadion                                                                                                                                                                                                                                   | Igor Rebkalov                                         |
| Erwachsene<br>Bahntraining                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mittwoch ab 18.30 Uhr<br>im Ravensberger Stadion                                                                                                                                                                                                                                                          | Franz Dammann-Kölsch                                  |
| Einsteiger-Laufkurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mittwoch und Freitag ab 18.30 Uhr<br>ab Ravensberger Stadion<br>(vom 28. April bis 16. Juni 2023)                                                                                                                                                                                                         | Carsten Voelz<br>(& Team der Lauf-Treff-<br>Betreuer) |
| Lauf-Treff                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mittwoch ab 18.30 Uhr<br>ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung)<br>Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion<br>(offener Treff, ohne Betreuung)<br>„Sonntagsrunde“: 9.00 Uhr – abwechselnd in<br>Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion<br>siehe <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a> ) |                                                       |
| Walking-Treff                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dienstag 9.30 Uhr – Treffen am Stadion (oder<br>nach Absprache)<br>Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion                                                                                                                                                                                                | Birgitt Lange                                         |
| Sportabzeichen<br>(für die ganze<br>Familie)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ab 28. April 2023<br>Freitag 17.15 bis 19 Uhr<br>im Ravensberger Stadion                                                                                                                                                                                                                                  | Wilhelm Habighorst                                    |
| <p><u>Auskünfte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• LC-Vorsitzende: Antje Strothmann <a href="mailto:antje@sspin.de">antje@sspin.de</a> 015775882693</li><li>• Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen<br/><a href="mailto:info@lcsolbad.de">info@lcsolbad.de</a>. Homepage: <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a></li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |

### **Und wenn sie nicht laufen - dann wandern sie .... Die Solbader!**

v. Martina Kölsch

Und dieses immer wieder gerne, 2 - 3 Mal im Jahr wird der Rucksack gepackt, es geht (immer wieder gerne für ein Wochenende nach Ilsenburg, da nicht so weit, oder in die Eifel, nach Thüringen und für den etwas längeren Aufenthalt auch gerne nach Südtirol, oder die Dolomiten.

Es geht dann z. B. Hoch zum beliebten Brocken (1142,1 m NHN), die Streckendistanz sind ca. 26 km. Es 'geht' auch etwas flacher über die Prinzess Ilsequelle hoch zum Ilsestein (520 m). Im September findet wieder der Brockenlauf in Ilsenburg statt und bietet Strecken von 9,6 km, und 26,2 km bis hoch zum Brocken (890 Hm) von Ilsenburg aus. Für Kinder gibt es eine 1,8 km Strecke.

Es fahren einige Solbader wieder hin und ich kann diesen wunderschönen Landschaftslauf nur empfehlen, Anmeldungen gehen bis kurz vorher und sind privat zu organisieren, so wie auch die Fahrt dorthin.

Der Klosterweg, z. B. Von Ilsenburg über Kloster Drübeck hat seine besonderen Reize, ist etwas flacher und könnte beispielsweise in voller Länge mit Übernachtung gewandert werden. Er umfasst 94 km und führt u.a. auch nach Quedlinburg oder Goslar.

Eine Wandergruppe aus der Solbadtruppe war letztes Jahr in der Eifel am Nürburgring und hat ca. 21 km den berühmten Streckenabschnitt der befahrenen Nordschleife umwandert. Natürlich sind wir einmal von der grün bewaldeten Wanderstrecke an einen Streckenabschnitt des Nürburgrings gegangen und haben uns dort die mehr oder weniger waghalsigen Manöver der Fahrer in besonders spektakulären Kurven angesehen. Zugegebenermaßen hat dieses kleine Zwischenspiel unsere Männer deutlich mehr begeistert als uns Frauen. Da hätten evtl. 10 Minuten 'gucken' gereicht... :-)

Den Abend zuvor haben wir eine Führung auf der Nürburg genossen, welche 539 m hoch einen super Weitblick in die Eifel bot. Also, alles geht - und vieles kann man klasse verbinden.



# **Arbeitsbühnen**

# **Schneiker**

## **05201 668570**







# SCHOOL RUNNING

17. JUNI 2023

Wer wird die  
lauffreudigste  
Schulklasse?



**Für Kids, die es auch in den Beinen haben:**

Das Laufereignis für alle von der 1. bis zur 13. Schulklasse  
Je mehr Schüler/innen einer Klasse mitlaufen, desto größer ist  
die Möglichkeit die lauffreudigste Schulklasse 2023 zu werden!

**Samstag, 17. Juni 2023 in Borgholzhausen**

Lauf 1: W/M 1. - 4. Schuljahr 1 Meile (= 1,6 km), 18.30 Uhr

Lauf 2: für alle 5. - 13. Schuljahr 3 km, 2 kl. Runden 19.00 Uhr

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde und  
eine Medaille!







# SCHOOL RUNNING

## 17. JUNI 2023

Mit freundlicher Unterstützung



Für die besten Klassen gibt es wertvolle Klassenpreise. Außerdem werden beim 1,6 km-Lauf die besten Läuferinnen und Läufer eines jeden Geburtsjahrgangs ausgezeichnet. Im 3 km-Lauf werden die Altersklassen U12, U14, U16, U18 und U20 gewertet.

Im Ziel erhält jeder Teilnehmer des Schoolrunning eine Medaille und eine Urkunde.

Die Siegerehrungen für die Läufe der Schüler sind für 19:30 Uhr vorgesehen.

Die Anmeldung erfolgt klassenweise bis spätestens zum 11. Juni 2023 über [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

Für die Auswertung ist es wichtig, dass alle Teilnehmer einer Klasse die exakt gleiche Schul- und Klassenbezeichnung verwenden. Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start möglich. Dabei unbedingt auf die korrekte (=einheitliche) Schreibweise von Schul- und Klassennamen achten, da die Computerauswertung sonst verfälscht wird. Unrichtige Angaben bei der Anmeldung führen zur Disqualifikation der gesamten Klasse.

Das Wettkampfbüro im Gemeindehaus öffnet um 17.00 Uhr zur Ausgabe der Startunterlagen. Alle Teilnehmer erhalten mit der Startnummer einen Einmal-Chip im Wettkampfbüro. Der Chip ist für die Zeitmessung während des Laufes am Schuh zu befestigen.

Informationen im Internet unter [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)



# 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, 10.11.2023 um 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



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:





# Firmenlauf

## im Rahmen der Nacht von Borgholzhausen

17. Juni 2023



### 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 Schuh schnürung 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](http://www.lcsolbad.de)

### Meldeschluss:

11. Juni 2023

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





### Wer hilft mit bei der „Nacht 2023“ ?

17. Jun 2023

Die Nacht von Borgholzhausen läuft wieder in der Piumer Innenstadt auf den bekannten Strecken. Die Vorbereitungen sind längst angelaufen. Für eine gelungene Veranstaltung brauchen wir natürlich wieder Helfer aus den eigenen Reihen. Um vielen Vereinsmitgliedern aber auch eine aktive Teilnahme an einem der Lauf-Wettbewerbe zu ermöglichen, müssen wir gut planen und bitten dabei um deine Mithilfe.

Für ein einheitliches Auftreten unserer Helfer haben wir Kapuzenpullis („Hoodies“) mit dem Nacht-Logo vorn und dem LC-Logo auf dem Rücken angeschafft. Ein paar Restposten in der Größe L/XL/XXL sind in der Geschäftsstelle noch vorhanden.

**o Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2023“ als Helfer dabei:**

|                      |                 |              |
|----------------------|-----------------|--------------|
| <b>Name, Vorname</b> | <b>Telefon:</b> | <b>Mail:</b> |
|----------------------|-----------------|--------------|

**o Ich möchte bei der "Nacht von Borgholzhausen 2023" mitlaufen**

Strecke :

| Einsatzbereich, Ort                                                                                                                                                                                                                       | Zeitraum                                                                  | Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Startnummern eintüten, im Gemeindehaus                                                                                                                                                                                                    | Do. 16.06. ab 16:00 Uhr                                                   |                                       |
| Aufbau Gemeindehaus                                                                                                                                                                                                                       | Fr. 16.06. ab ?                                                           |                                       |
| Startnummern-Ausgabe (Obfrau: <b>Martina Kölsch, Sabine Lünstroth?</b> )<br>im Gemeindehaus                                                                                                                                               | Sa. 17.06. ab 17:00 - 18:30 Uhr                                           |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. ab 18:30 - 20:00 Uhr                                           |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. ab 20:00 Uhr                                                   |                                       |
| Aufbau (Start- Ziel-Bereich, Strecke)                                                                                                                                                                                                     | Sa. 17.06. ab 14:00 Uhr                                                   |                                       |
| Abbau                                                                                                                                                                                                                                     | Sa. 17.06. ab ca. 23 Uhr                                                  |                                       |
| Streckenposten (Obmann: <b>Carsten Völz</b> )<br>18.00 Uhr Geschäftsstelle<br>(auch einzelne möglich)                                                                                                                                     | Schoolrunning : Einweisung<br>Firmenlauf : Einsatzzeiten:<br>Nacht 10km : |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. 18.00 bis 19.45 Uhr                                            |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. 20:00 bis 21:00 Uhr                                            |                                       |
| Zielverpflegung, Getränkeausgabe<br>Aufbau:<br>Ab 18 Uhr besetzt (Wasser, Obst etc. <b>Werner Ahlemeyer</b> mit Eltern etc.)<br>„Krombacher“ ab 20.30 Uhr Ausschank bis ca. 23 Uhr ( <b>Volker Tarrach &amp; Team</b> ) evtl. 2 Schichten | Sa. 17.06. 21.30 bis 23:00 Uhr                                            |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. ab 18:30 Uhr                                                   |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Firmenlauf:<br>Nacht 10km:                                                |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. 20:30 bis 21:15 Uhr                                            |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. 22:00 bis 23:00 Uhr                                            |                                       |
| Aufräumen                                                                                                                                                                                                                                 | Sa. 17.06. ab ca. 23:00 Uhr                                               |                                       |
| Plogging“ (der Kirchplatz muss bis zum Gottesdienst besenrein sein!)                                                                                                                                                                      | So. 19.06. ab 8:00 Uhr                                                    |                                       |
| Beschilderung • Hinweis auf Veranstaltung / Parkverbot etc<br>• Streckenbeschilderung                                                                                                                                                     | Mi. 14.06. ab 18:30 Uhr                                                   |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Fr. 16.06. ab 18:30 Uhr                                                   |                                       |
| Siegerehrungen                                                                                                                                                                                                                            | Schoolrunning:<br>5 km: Einzelwertung                                     |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. 19:30 Uhr                                                      |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. 21:00 Uhr                                                      |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Sa. 17.06. 23:00 Uhr                                                      |                                       |
| Werbung für die „Nacht“                                                                                                                                                                                                                   |                                                                           |                                       |

Helfer-Zusagen bitte per Mail an [antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de) oder [carsten.voelz@gmx.de](mailto:carsten.voelz@gmx.de)/ [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de) (unter Angabe von Namen, Kontaktdaten und bevorzugtem Einsatz) oder in Papierform an Antje Strothmann (Lohkamp 5, 33829 Borgholzhausen) bzw. beim Lauf-Treff an Carsten Völz ab-geben. Das erleichtert uns die Planung und erspart stundenlanges Telefonieren...



Restaurant  
**Haus Hagemeyer  
Singenstroth** ✕✕  
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)



**ZUM  
11. MAL  
GANZ  
VORN!**

# 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](http://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 herzhaftes 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 #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](http://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](http://www.glocken-beune.de)