



RUNNING
TRIATHLON
BIKEWEAR

ACTIVE SPORTSHOP



ACTIVE SPORTSHOP

Geballte Lauf- und Ausdauersportkompetenz.
Professionelle Bewegungsanalyse in allen Filialen.
Funktionelle Top-Textilien und Accessoires.

ÜBER UNS



Hilfe | Bedingungen | Matterport

BIELEFELD

📍 Niederwall 6,
33602 Bielefeld

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 17:00

☎ Telefon: +49-521-171116

✉ bielefeld@active-sportshop.de

GÜTERSLOH

📍 Münsterstraße 5,
33330 Gütersloh

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

☎ Telefon: +49-5241-212994

✉ guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

📍 Johannisstraße 136/137
49074 Osnabrück

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

☎ Telefon: +49-541-2051955

✉ osnabrueck@active-sportshop.de

HERFORD

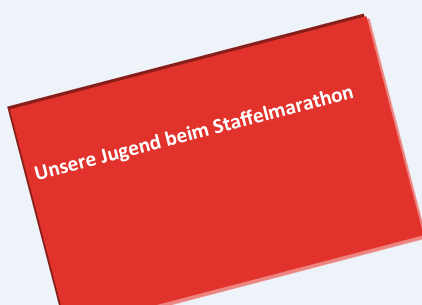
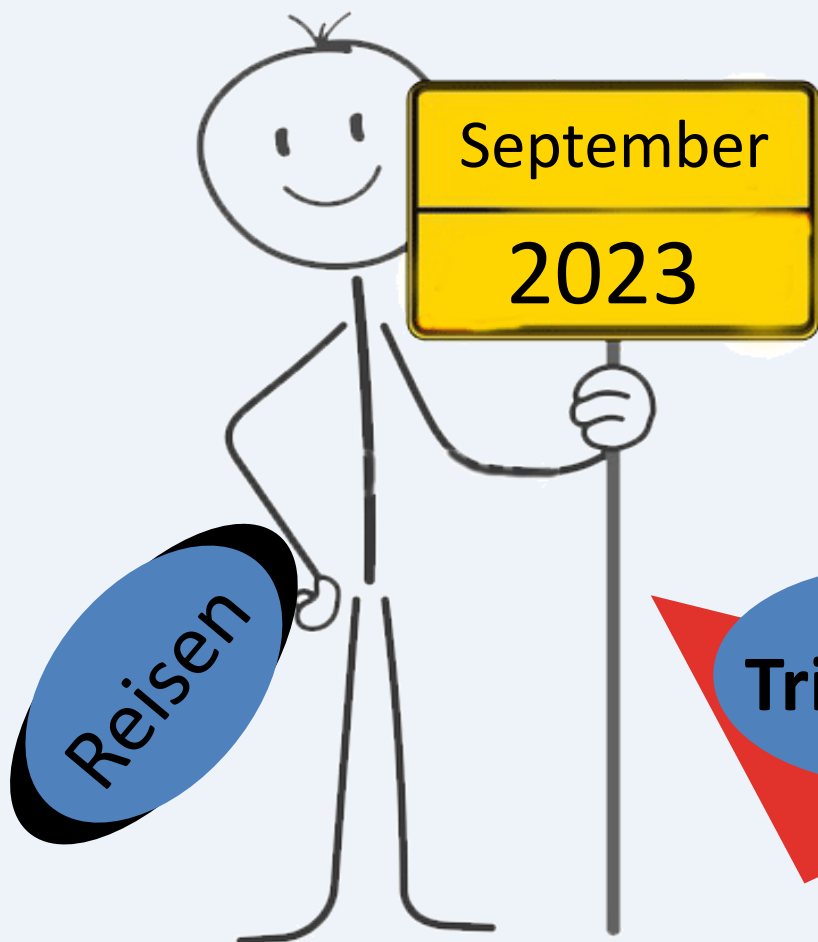
📍 Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

☎ Telefon: +49-5221-121550

✉ herford@active-sportshop.de



Vorsitzende:

Antje Strothmann
0157/7 5882693
antje@sspin.de

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung

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

Sportabzeichen

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

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

Lauftreff

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

Triathlon

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

Walking

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

Ergebnisse

Sabine Lünstroth
info@lcsolbad.de

Inline:

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



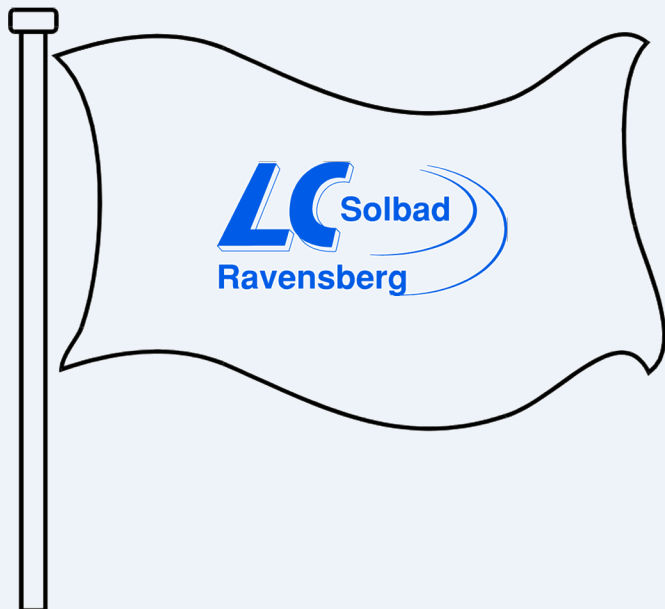
Happy
Birthday...



01.09.	Martin	Kraemer	
02.09.	Michael	Dickob	
03.09.	Burkhard	Jaguscher	
04.09.	Petra	Pegel	
06.09.	Rebecca	Bartling	
07.09.	Guenther	Wierum	
10.09.	Rainer	Schirmbeck	70 Jahre
10.09.	Tim-Leon	Warning	
11.09.	Vanessa	Toenjes	
11.09.	Janine	Vetter	
12.09.	Barbara	Brinkmann	
14.09.	Frank	Oldemeyer	
16.09.	Britta	Ewert	
16.09.	Finja	Schuerdt	
18.09.	Thorsten	Schnelle	50 Jahre
18.09.	Tim	Gollisch	50 Jahre

*Wer seine Daten in Zukunft nicht mehr in der Geburtstagsliste
veröffentlicht haben möchte, teilt das bitte schriftlich oder per Mail der
Redaktion mit.*

19.09.	Michael	Kieling	
19.09.	Fr.-Wilhelm	Schuetten	
19.09.	Ingo	Assmann	
19.09.	Henrieke	Wacker	
19.09.	Luisa	Weßling	10 Jahre
19.09.	Tobias	Horn	
20.09.	Heinrich	Schengbier	
21.09.	Siegfried	Vosshenrich	
22.09.	Andrea	Gross	
22.09.	Jasmin	Bauer	
22.09.	Klaus-Dieter	Henkel	
23.09.	Karsten	Morisse Dr.	60 Jahre
24.09.	Igor	Rebkalo	65 Jahre
24.09.	Andreas	Klein-Soetebier-Schiel	
25.09.	Mathilde	Heuing-Binz	
26.09.	Brigitte	Brunner	70 Jahre
28.09.	Ulla	Andersen	
28.09.	Steffen	Mielke	



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Hanna Spooren

Leichtathletik

Austritte:

Fam. Gola

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.
e-mail: info@lcsolbad.de

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

Kinder-Leichtathletik-Trainingswochenende in der Sportschule Kaiserau



Für ein Kinder-Leichtathletik-Wochenende in der Sportschule Kaiserau in Kamen-Methler am **2./3. Dezember 2023** haben wir 8 Plätze reservieren können. An den beiden Tagen erwartet die Mädchen und Jungen (der Jahrgänge 2012 bis 2015) ein abwechslungsreiches, sportliches Programm in der Sportschule des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen.

Dort gibt es verschiedene Sporthallen, die z.T. speziell auf die Bedürfnisse der Leichtathletik ausgerichtet sind. Wir treffen dort auf weitere Vereinsgruppen aus Westfalen zu gemeinsamem Training und anderen Aktivitäten. Für Übernachtung und Verpflegung fällt pro Person ein Betrag von 40 € an. Die Anreise organisieren wir entweder über Fahrgemeinschaften oder mit der Bahn (ab Gütersloh). Interessierte melden sich bitte bei Antje Strothmann.



Atelier 82

T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf

www.atelier82.de

mail: info@atelier82.de

gut... manche besser!

PROVINCIAL Redemann

Trikot T-Shirt DRUCK

Wiedenbrücker Staffelmарathon 2023

v. Anja Sylvester

Als ich am Rosengarten ankam, hatten verschiedene Staffelteams ihre Lager/Pavillons bereits auf der Wiese aufgebaut (div. Fahnen mit entsprechendem Banner wehten im Wind). Es sah aus wie bei einem Ritterturnier.

Danach schaute ich mich weiter um und entdeckte das große Kuchenbuffet der Veranstalter LG Burg, wo wir unser LC Solbad-Lager gegenüber aufbauten. Martina hatte eine Bierzeltgarnitur mitgebracht, auf der wir unser eigenes (Kuchen, Melonen, Bananen etc.) Buffet platzierten. Ich musste mich daraufhin sehr zusammenreißen, dass ich mich nicht sofort darüber hermache. Aber ich war ja noch zum Laufen da.

Durch das Einlaufen bekam man einen sehr schönen Überblick über den Schlosspark (zu meiner Freude handelte es sich um eine Flachstrecke).

Am Start/Ziel Bereich tummelten sich bereits vor dem Start, eine Menge Leute. Ich begrüßte noch schnell den schwer beschäftigten Martin Masjosthusmann von der LG Burg, bevor dann der Starschuss fiel.

Ich war dann schon ein wenig aufgeregt, als mir Tabea den Staffelstab übergab und ich endlich loslaufen konnte. Es war sehr schön, dass jeder Läufer von den Streckenposten der LG Burg immer wieder angefeuert wurde - das gab mir und den anderen Teilnehmern immer wieder Auftrieb.

Die Staffelteams hatten zum Teil sehr fantasievolle Namen. Es war auch die „Filmbranche“ mit Mannschaften wie Volksfront von Judäa (Monty Python Life of Brian) oder Catch me if you can, vertreten.

Auch vor Pannen war man nicht sicher, manch einer hatte verwundert und auch völlig verzweifelt seinen Staffelstabübernehmer gesucht und lief teilw. wieder ein Stück zurück.

Als die letzte Läuferin Linnea des LS Solbad ins Ziel lief, wurde sie von einer blauen Trikotwand verfolgt.

Mein Staffelteam hatte das Slow Jog Prinzip ausführlich getestet und als gut befunden - es sind alle zufrieden und „entspannt“ ins Ziel gelaufen.

Nach der Siegerehrung, wobei die männliche und weibliche U18 Jugend des LC Solbad jeweils den ersten Platz belegten, machten wir uns über das reichhaltige Buffet her.

Es war toll, wie sich die erfahrenen Läufer/innen um die „Ersttäter“ kümmerten, denen zuhörten, ihre Erfahrung miteinander teilten - das gab ein schönes Mannschaftsgefühl. Der LC Solbad war mit 6 Staffeln dabei.

Auch meinem ehemaligen Verein LG Burg danke ich für diese sehr schöne Veranstaltung. Ich denke ich kann für alle sagen, dass wir uns sehr wohl gefühlt haben und ich mich schon jetzt auf den nächsten Staffelmарathon freue.

Das war der Wiedenbrücker Staffelmарathon 2023.

Danke für das Weizenglas. Mein Weizenglas hatte ich am gleichen Abend noch eingeweiht - Prost!



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



Der Urlaubslauf

v. Victoria Willcox-Heidner

Am Festzelt von Gouville-sur mer sprang uns das Plakat direkt am ersten Tag an: Eine Volkslaufpremiere am Nationalfeiertag der Franzosen vorbei an den piktoresken bunten Strandhäuschen von Gouville-sur-mer. Für die 10km ging es am langen Sandstrand mit Rückenwind zum nächsten Dorf Anneville und gegen den böigen Wind mit bis zu Windstärke 8 zurück auf die Zielgerade an unserer Unterkunft vorbei. Uwe belegte dabei den 1. Platz der M50 und den 17. Platz in der Gesamtwertung (191 im Ziel). Die 5km bog hinter den Häuschen in den Ort Gouville-sur-mer ab und Florentin und Victoria folgten der leicht profilierten (81HM) Strecke durch die Marsch- und Dünenlandschaft bis die Strecke ebenfalls auf die Zielgerade einbog. Nun hatte sich unter die steife Brise Regen gemischt, der waagrecht ins Gesicht prasselte und den letzten Kilometer zur besonderen Herausforderung werden ließ. Victoria schaffte es als 3. Frau über die Ziellinie und gewann die W50. Dafür gab es nicht nur Blumen und einen Pokal, sondern zusätzlich eine Box mit frischen Austern. Florentin wurde zweiter seiner Altersklasse und stellte damit seine Fitness für die neue Fußballsaison in der Bezirksliga SC Halle C1 unter Beweis. Nun bleibt nur noch die Frage zu klären, wie wir die Austern zubereiten.



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Bestleistung reicht nicht für die DM-Till Heienbrok wird im Neunkampf vom Trainingsrückstand ausgebremst. (HK)

Trotz seiner zwei gravierenden Verletzungen in den ersten sieben Monaten des Jahres lässt sich Till Heienbrok nicht unterkriegen: Der Nachwuchs Leichtathlet vom LC Solbad Ravensberg stellte bei seinem ersten Neunkampf in diesem Jahr eine persönliche Bestleistung auf und steigerte sich gegenüber den 4.520 Punkten von den Deutschen Jugendmeisterschaften des Vorjahres um 113 Zähler. Mit 4.633 Punkten verpasste der 15-Jährige in Gütersloh allerdings die geforderte Mindestleistung von 4.800 für die U 16-Mehrkampf-DM Anfang September in Hannover.

Nach seinem Mittelfußbruch im Januar und der hartnäckigen Zerrung im Frühsommer fehlten Heienbrok zu viele Trainingseinheiten, um sich in den vielfältigen Mehrkampf-Disziplinen noch weiter zu steigern. Bei Gegenwind während der Sprints und beim Weitsprung gelangen dem Wertheraner trotzdem gleich drei persönliche Bestleistungen über 100 Meter (12,75 Sek.), beim Kugelstoß (9,82 m) und mit dem Diskus (32,32 m). Im Weitsprung (5,26 m) und beim Speerwurf (34,58 m) verfehlte er seine Hausrekorde nur hauchdünn. Aber beim Hochsprung (1,60 m), über 80 Meter Hürden (12,63 Sek.) und beim Stabhochsprung (3,50 m) blieben im Vergleich zu Heienbroks Bestmarken zu viele Punkte liegen, um die Norm zu schaffen. Im abschließenden 1.000-Meter-Lauf reichte es noch zu :28,43 Minuten.

„Nach dem Start bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im Stabhochsprung hatte ich nur eine Woche, um für den Mehrkampf zu trainieren. Dafür ist das Ergebnis ziemlich gut, wenn man bedenkt, dass ich vor einem Monat noch nicht mal richtig sprinten konnte“, ordnete Heienbrok seine Leistung in Gütersloh ein.



**Zusammen können wir
mehr erreichen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

vb-halle.de

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/Weist. eG

Wettkampfberichte v. Manfred Pape



Speedskater Markus Pape bei EM knapp am Podium vorbei (16.07.)

Bei der Europameisterschaft der Masters über die Marathondistanz in Groß- Gerau, auf einer nur 3,8 Km langen Innenstadtrunde, ging es bei ca. 180 Startern sehr eng zu. Gestartet wurde Blockweise. Vorderer Block 30- bis 40jährige und 40- bis 50jährige. Weltmeister Felix Rijnhuizen vom Powerslide World-Team, startete weiter hinten in der Open-Klasse, ca. 4 Minuten später. Er arbeitete sich nach und nach, durch das gesamte Feld nach vorne, bis in die Spitzengruppe. Zusammen mit **Markus Pape**, vom Team „der-rollenshop.de Powerslide Racing“, konnten sie sich bis zur letzten von 11 Runden in der schnellen starken Gruppe aus Spaniern Italienern und Franzosen behaupten. Beim gemeinsamen Zielsprint von mehr als 20 Skatern, wurden sie leider von langsam fahrenden und überrundeten Fahrern behindert. Als fünfter verpasste Markus Pape dadurch den Sieg, bei den 40- bis 50jährigen, um eine Sekunde. Zeitgleich mit 8 Skatern in 1:11:47 Stunden, wurde er bester Deutscher. Felix Rijnhuizen, gewann den Sprint somit die Open-Klasse und den Gesamtsieg. LC-Solbad Skater **Ralf Jording**, skatete bei den 40- bis 50jährigen in 1:13:20 Stunden auf den 20. Platz.

Skater Markus Pape auf dem Treppchen (29.07.)

Rutschiger Asphalt bei der Berliner City Night über 10 Km, auf neuer Strecke.

Kurz vor dem Start um 19:00 Uhr, am Samstag 29.07.2023, sorgte ein Gewitterschauer, bei den Skatern für Unruhe.

Es galt, die richtigen Rollenwahl zu treffen. Markus Pape und sein Team „der-rollenshop.de“ trafen wohl die richtige Entscheidung. Alle vier Fahrer skateten unter die Besten 10.

M. Pape attackierte von Anfang an, so konnte er sich auf den letzten Kilometern mit Dauerkonkurrent und Weltmeister Alexander Bastidas aus Venezuela, absetzen.

Nach 4 U-Tourns und der letzten von sechs 90 Grad Kurven erwischte A. Bastidas auf dem Ku'damm die besseren Straßenverhältnisse und konnte sich von Markus absetzen.

Er siegte mit 5 Sekunden Vorsprung, in 18:24 Minuten. Dritter, wurde der Pole Pawel Ciezki, knapp 30 Sekunden zurück.

Mit jetzt 5 Siegen und einem 2. Platz, liegt A. Bastidas in der 20.-jährigen City-Night-Siegerrangliste, noch hinter M. Pape, der mit 6 Siegen, zwei 2. Plätzen und einem bis 2019 zehn Jahre lang gehaltenem Streckenrekord von 14:57 Minuten, noch vorne liegt.

Markus Pape skatet auf Platz 1 (05.08.)

Nasser und glatter Asphalt, wie vor einer Woche in Berlin, auch bei „Den 10 Km von Dürwiß.“

Die ganztägige Laufveranstaltung (ein Lauf des WIC, Westdeutscher Inlinecup), in der Nähe von Aachen, glich einem Straßenfest mit toller Stimmung. Überall Musik und Zuschauer an dem 1,2 Km langen Rundkurs. Es wurden Erinnerungen, an die frühere Nacht von Borgholzhausen wach.

Auf der nassen Strecke kam es zu vielen Stürzen, die alle glimpflich ausgingen. Schon in der ersten, von 8 Runden, setzte sich Markus Pape, mit drei Skatern vom Verein Ruhrboss 03, vom Feld ab. Mit dabei die beste Nordrheinwestfälische Skaterin der letzten Jahre, Claudia Maria Henneken.

In der letzten Runde machte Markus Pape dann ernst und siegte in 18:56 Minuten, mit ca. 20 Sekunden Vorsprung auf die Drei „Ruhrboss 03er“. Mit dem nun vierten Sieg im WIC, ist Markus Pape in der Cupwertung weiterhin auf Platz eins.

Markus Papes Team mit Sturzpech (20.08.)

Bei glühender Hitze, weit über 30 Grad, war das Rennen eine schweißtreibende Angelegenheit.

Die Chance auf den Gewinn der Teamwertung erledigte sich schon in der ersten von 8 Runden über gut 5 Km.

Beim Marathon =Mittelland rollt= in Jengenstorf bei Bern CH, ein Rennen der Serie GIC (German Inline Cup), stürzte Papes Kollege S. Lindner schwer und zog sich eine Gehirnerschütterung zu.

Auf sich alleine gestellt skatete Markus, gegen viele Weltklassefahrer, als Bester Deutscher auf den 21. Platz.

In der Zeit von 1:12:34 Std. wurde er 2. der AK40. In der Cup-Wertung liegt er nun auf dem 2. Platz.

LC-Solbad Skater **Ralf Jording** kam in 1:15:36 Std. auf Platz 28



Sommer(rückblick) 2023

v. Antje Strothmann

Till Heienbrok Fünfter der Deutschen U16 Meisterschaft im Stabhochsprung

Während einige Nachwuchsathleten in den Sommerferien zumindest eine kurze Trainingspause einlegten, ging es für Till Heienbrok im Juli so richtig los. Schließlich hatte er sich im Mai für die Deutschen U16 Meisterschaften am letzten Juli-Wochenende in Stuttgart qualifiziert, wurde im Juni jedoch durch muskuläre Probleme zurück geworfen. Till erweis sich einmal mehr als nervenstarker Wettkampftyp. Er zeigte in Stuttgart eine überzeugende Leistung und übersprang mit 3,80 Metern seine bislang größte Höhe des Jahres. Damit belegte er den 5. Platz. Nach seinem Mittelfußbruch im Januar und weiteren Trainingsausfällen in der laufenden Saison, ist dies ein wirklich beachtliches Ergebnis.

Im August unternahm Till dann einen Versuch, sich auch noch für die Deutsche Mehrkampf Meisterschaft in Hannover zu qualifizieren. In Gütersloh stellte der 15jährige mit 4633 Punkte zwar eine persönliche Bestleistung im Neunkampf auf, doch die DM-Norm (4800 Punkte) verpasste er knapp. Schon drei Tage später konnte sich Till beim Stabhochsprung auf 3,92 Meter verbessern und stellte auch mit dem Speer (35,73 Meter) eine persönliche Bestmarke auf. Für den Rest der Saison kann er sich nun darauf konzentrieren, die 4-Meter-Marke ins Visier zu nehmen.

„Sportabzeichen-Camp“ macht Spaß

Auch beim von Kalle Kleine und Yvonne Weichert organisierten „Sportabzeichen-Camp“, das aufgrund der Wetterlage vom ersten auf das zweite Augustwochenende verschoben wurde, war der LC stark vertreten. Unter den rund 50 Kindern, die am 11./12. August nicht nur die Sportabzeichen-Bedingungen angingen, sondern auch im Stadion zelteten, sich abends mit Pizza stärkten, Wikinger-Spiele und eine Nachtwanderung absolvierten, waren auch etliche Mädchen und Jungen aus unseren Nachwuchsgruppen. Neben den Sportabzeichen-Prüfern und einigen engagierten Eltern waren auch zahlreiche Jugendliche als Gruppenbetreuer dabei und führten die Kinder von Station zu Station. „Wer nicht dabei war, hat was verpasst“ so die Rückmeldung der zufriedenen Teilnehmer.



LC-Jugend überzeugt beim Staffel-Marathon in Rheda

Die Nachwuchsläufer*innen des LC Solbad Ravensberg nutzten den Staffel-Marathon in Rheda zu einem verschärften Training in geselliger Atmosphäre. Da in den Teams der weiblichen und der männlichen Jugend Läufer*innen unterschiedlicher Trainingsgruppen zusammen antraten, diente der Sonntagvormittag im Rhedaer Schlosspark zugleich dem besseren Kennenlernen der Vereinskameraden. Da auch die Erwachsenen vom Lauf-Treff einige der Jugend-Wertung beim Staffel-Marathon bereits entwachsenen (**Paul Gerling, Linnea Haschke, Tabea Ahnen**) aufnahmen, war die große LC-Läufer-Familie bunt gemischt.

Die männliche Jugend trat mit 6 Personen an. Neben **Lukas Bartling** (Jg. 2005) und **Fabio Mende** (Jg. 2009) starteten **Rebecca Bartling** (Jg. 2008) sowie die drei Youngster **Christoph Ullrich** (Jg. 2011), **Felix Ahlemeyer** (Jg. 2012) und **Tilo Zurmühlen** (Jg. 2013). Mit 2:53 Stunden sprang die bislang beste Zeit eines LC-Jugend-Teams bei dieser Veranstaltung heraus. Bei der weiblichen Jugend teilten sich **Sarah Strothmann** (2005), **Julia und Lina Speckmann** (2006), **Henriette Wacker, Insa Franke** (beide 2008) sowie **Nika Grube** (2009) die 21 Runden (= 42 km) auf und kamen nach 3.09 Stunden ins Ziel.

Somit gelang sowohl der männlichen als auch der weiblichen Jugend der 1. Platz. Auch wenn es zwischen den Einsätzen mehr oder weniger große Pausen gab, wurde es nie langweilig, da es immer etwas zu sehen gab. Die LC-Teams feuerten sich gegenseitig an, notierten die Rundenzeiten oder relaxten auch mal im Schatten der Bäume. Das Wetter spielte diesmal prima mit – es war sonnig, aber nicht ganz so heiß wie im Vorjahr.



Der Staffel-Marathon war nach den Sommerferien ein schöner Auftakt für die zweite Saisonhälfte. Während die Jugendlichen noch einige Bahnwettkämpfe ansteuern werden, haben die meisten Erwachsenen eher Straßenläufe geplant. Da unter den Teilnehmern auch einige Absolventen unseres Einsteiger-Laufkurses waren, sind die hoffentlich auch auf den Geschmack gekommen und trauen sich schon bald an die eine oder andere Laufveranstaltung heran. Die Lauf-Treff-Betreuer geben da sicher gerne Tipps, welche Veranstaltungen besonders empfehlenswert sind.



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

EM-Titel für Lisa und Sarah Strothmann

Bei der ersten Europameisterschaft im Bergzeitfahren waren Lisa und Sarah Strothmann (beim Radsport im Trikot des RSV Gütersloh unterwegs) erfolgreich. Auf der Straße des „Tremola-Pass“ von Airolo auf der Südseite hinauf zur Gotthard-Passhöhe waren auf 12,8 Kilometern 932 Höhenmeter zu überwinden. Auf der 1827 erbauten Straße durch das „Val Tremola“ sind rund 7 Kilometer der Strecke auf historischem Kopfsteinpflaster zu überwinden. Die 21jährige Zeitfahrtspezialistin Lisa Strothmann setzte sich in der U23 mit mehr als anderthalb Minuten Vorsprung vor der ukrainischen MTB-Meisterin durch und sicherte sich damit EM-Gold und das Meistertrikot. Ihre 17jährige Schwester Sarah war die einzige Fahrerinnen in der U19, die sich dieser herausfordernden Strecke stellte. Auch sie wurde mit dem EM-Titel belohnt. Abgerundet wurde das erfolgreiche Abschneiden der Familie Strothmann durch gute Platzierungen der Eltern Antje (2. W55) und Dirk (3. M50) in ihren Altersklassen.



Lisa Strothmann klettert zum Sieg

Borgholzhausen (man). Radrennfahrerin Lisa Strothmann (RSV Gütersloh) aus Borgholzhausen hat bei den Hessische Meisterschaften im Bergzeitfahren in Ebersburg-Weyhers ihre Kletterqualitäten ausgespielt. In 17:01,67 Minuten sicherte sich die U 23-Europameisterin im Bergzeitfahren den Sieg vor Bundesligafahrerin Anja Bertleff (Stuttgart Komplettiert wurde die Familienbilanz durch den zweiten Platz von Vater Dirk Strothmann (1 5:50,1 5 Min.) in der Platz von Vater Dirk Strothmann (1 5:50,1 5 Min.) in der Masterklasse 3. Ihm fehlte nach 6 Kilometern Rennlänge mit 280 Höhenmetern die Winzigkeit von 1,5 Sekunden, um Christian Schmidt (RSG Gießen) abzufangen. „Wir hatten uns vorher das Höhenprofil angeschaut, aber nicht gedacht, dass es so hart werden würde. Zum Anfang waren kurze, steile Abschnitte dabei, später wurde es flacher“, erklärte Lisa Strothmann nach dem Rennen erschöpft, aber zufrieden



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomcomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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

.....T.....

Partner

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

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





2023 Grafschaftslauf

RIETBERG · VERL · SCHLOß HOLTE-STUKENBROCK

Geschichte *laufend* erleben!

Karl-Fr. Anwander
Lc Solbad Ravensberg
belegte beim Einzellauf
in einer Gesamtzeit von 2:56:59 den

254. Platz (m/w)
(1. Platz der M80)

Zwischenzeiten:
Westerwiehe 0:50:31
Kaunitz/OWL-Halle 1:06:53
Jagdschloss (Ziel) 0:59:34

Rietberg, Verl, Schloß Holte-Stukenbrock, den 27. August 2023





Andreas Sunder
Bürgermeister
Stadt Rietberg

Michael Eken
Bürgermeister
Stadt Verl

Hubert Erichlandwehr
Bürgermeister
Stadt Schloß
Holte-Stukenbrock

Schirmherr des Grafschaftslaufs: Carl Philipp Tenge-Rietberg



2023 Grafschaftslauf

RIETBERG · VERL · SCHLOß HOLTE-STUKENBROCK

Geschichte *laufend* erleben!

Yasmin Moussa
Lc Solbad Ravensberg
belegte beim Einzellauf
in einer Gesamtzeit von 2:40:51 den

43. Platz (m/w)
(8. Platz der W35)

Zwischenzeiten:
Westerwiehe 0:49:20
Kaunitz/OWL-Halle 1:01:08
Jagdschloss (Ziel) 0:50:23

Rietberg, Verl, Schloß Holte-Stukenbrock, den 27. August 2023





Andreas Sunder
Bürgermeister
Stadt Rietberg

Michael Eken
Bürgermeister
Stadt Verl

Hubert Erichlandwehr
Bürgermeister
Stadt Schloß
Holte-Stukenbrock

Schirmherr des Grafschaftslaufs: Carl Philipp Tenge-Rietberg



2023 Grafschaftslauf

RIETBERG · VERL · SCHLOß HOLTE-STUKENBROCK

Geschichte *laufend* erleben!

Thomas Vogt
Lc Solbad Ravensberg
belegte beim Einzellauf
in einer Gesamtzeit von 3:08:04 den

278. Platz (m/w)
(14. Platz der M60)

Zwischenzeiten:
Westerwiehe 0:56:35
Kaunitz/OWL-Halle 1:11:55
Jagdschloss (Ziel) 0:59:33

Rietberg, Verl, Schloß Holte-Stukenbrock, den 27. August 2023





Andreas Sunder
Bürgermeister
Stadt Rietberg

Michael Eken
Bürgermeister
Stadt Verl

Hubert Erichlandwehr
Bürgermeister
Stadt Schloß
Holte-Stukenbrock

Schirmherr des Grafschaftslaufs: Carl Philipp Tenge-Rietberg



2023 Grafschaftslauf

RIETBERG · VERL · SCHLOß HOLTE-STUKENBROCK

Geschichte *laufend* erleben!

Alexa Krebs
Lc Solbad Ravensberg
belegte beim Einzellauf
in einer Gesamtzeit von 2:16:51 den

8. Platz (m/w)
(1. Platz der W55)

Zwischenzeiten:
Westerwiehe 0:40:16
Kaunitz/OWL-Halle 0:52:05
Jagdschloss (Ziel) 0:44:28

Rietberg, Verl, Schloß Holte-Stukenbrock, den 27. August 2023





Andreas Sunder
Bürgermeister
Stadt Rietberg

Michael Eken
Bürgermeister
Stadt Verl

Hubert Erichlandwehr
Bürgermeister
Stadt Schloß
Holte-Stukenbrock

Schirmherr des Grafschaftslaufs: Carl Philipp Tenge-Rietberg



2023 Grafschaftslauf

RIETBERG · VERL · SCHLOß HOLTE-STUKENBROCK

Geschichte *laufend* erleben!

Birgit Vogt
Lc Solbad Ravensberg
belegte beim Einzellauf
in einer Gesamtzeit von 3:08:02 den

90. Platz (m/w)
(5. Platz der W60)

Zwischenzeiten:
Westerwiehe 0:56:37
Kaunitz/OWL-Halle 1:11:54
Jagdschloss (Ziel) 0:59:30

Rietberg, Verl, Schloß Holte-Stukenbrock, den 27. August 2023





Andreas Sunder
Bürgermeister
Stadt Rietberg

Michael Eken
Bürgermeister
Stadt Verl

Hubert Erichlandwehr
Bürgermeister
Stadt Schloß
Holte-Stukenbrock

Schirmherr des Grafschaftslaufs: Carl Philipp Tenge-Rietberg

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. 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



Wettkämpfe & Meisterschaften

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)

LC Solbad Ravensberg – Unsere Termine 2023

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



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

Weihnachtscrosslauf 17.12.2023



Start: 11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

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



Die Online-Anmeldung wird Mitte September freigeschaltet!

Wertheraner knackt besondere Marke Matthias Landwehr beendet zum zehnten Mal den Mauerweglauf in Berlin.

(HK)

Der heliumgefüllte Luftballon mit der Nummer 10 zeigte es von weitem an: Hier ist einer auf der Jubiläumsrunde. Nicht auf der 400-Meter-Stadionbahn, nicht um den Häuserblock — nein, Matthias Landwehr hat zum zehnten Mal den Mauerweglauf absolviert: sage und schreibe 100 englische Meilen (gleich 160 Kilometer) rund um das ehemalige West-Berlin.

Elfmal wurde der geschichtsträchtige Ultralauf bisher ausgetragen, nur einmal musste der Wertheraner vom LC Solbad Ravensberg seither aussetzen. Damit ist er zweitbestener Dauer(b)renner in der Geschichte dieses sportlichen Beitrags zur Erinnerung an die bis 1989 währende Teilung der deutschen Hauptstadt. Nur der Buxtehuder Kay Giese hat alle elf Prüfungen auf dem kompletten Grenzverlauf zwischen Westberlin und der ehemaligen DDR bestanden.

Für den 53-Jährigen war es sein 19. Lauf über eine Strecke von 100 Meilen oder länger. „Natürlich ein ganz besonderer: wegen des Jubiläums, aber auch, weil ich total fit und gesund ins Ziel gekommen bin“, schwärmte Landwehr hinterher. Trotz der hochsommerlichen Wärme (selbst nachts fiel die Temperatur nicht unter 21 Grad) sprach er von „optimalen Bedingungen“. Denn er war dank seiner langjährigen Erfahrung perfekt vorbereitet und hatte im Juni und Juli mit insgesamt 800 Laufkilometern genug Kondition getankt.

Wie viel Kraft die Hitze bei anderen aufzehrt, zeigt die hohe Ausfallquote von 40 Prozent: Von 566 gestarteten Einzelläuferinnen und -läufern kamen nur 336 in weniger als 30 Stunden ins Ziel. Matthias Landwehr wollte seinen Lauffreund Michael Menzhausen, mit dem er im Juni in Südafrika den Comrades-Marathon bestritten hatte, zum erfolgreichen Debüt über die 100-Meilen-Distanz lotsen.

Aber der Sennestädter, nach bisher drei 100-Kilometer-Läufen durchaus Ultra-erprobt, bekam mit der Hitze Probleme und musste bei 140 Kilometern aussteigen.

Landwehr schaffte den Hitzelauf schließlich in 23:43:01 Stunden souverän als 23. seiner Altersklasse und wurde dafür mit der begehrten Gürtelschnalle belohnt. Nach amerikanischem Vorbild gibt es diesen 100-Meilen-Buckle zusätzlich zur Finisher-Medaille nur, wenn man die gewaltige Distanz in weniger als 24 Stunden schafft.

Matthias Landwehr ist das zum zehnten Mal gelungen. Seinen persönlichen Streckenrekord von 19:43:13 hat er längst nicht mehr im Visier. Der stammt aus dem Jahr 2016 und hat eine besondere Geschichte: „Damals wollte ich unbedingt vor Promi Joey Kelly ins Ziel kommen und dachte ständig: Der sitzt dir dicht im Nacken! Hinterher bekam ich mit, dass er fast acht Stunden länger gebraucht hat“, sagt Landwehr lachend.



Arbeitsbühnen

Schneiker

05201 668570



Greshake kann es immer noch

(HK)

Hochsprung-Ass siegt bei der Masters-DM. Diskuswerfer Stein gewinnt seinen 21. Titel. Mönchengladbach (cwk). Vor 14 Jahren verbesserte er den Altkreisrekord im Hochsprung auf stolze 2,13 Meter. Dass Sascha Greshake vom LC Solbad Ravensberg noch immer sehr hoch springen kann, hatte s er schon kürzlich in Lingen bewiesen. Nach langer Wettkampfpause überquerte er 1,93m. Jetzt nutzte der M 35-Jungsenior seine altersmäßig erste Chance, bei einer Senioren-DM (neuerdings Masters-DM genannt) zu starten — und das sehr erfolgreich: In Mönchengladbach meisterte er sogar 1,95 m und zählte mit 17 Zentimetern Vorsprung zu den überlegensten Meistern seiner Altersklasse. In der deutschen M 35-Bestenliste ist nur ein Prominenter vor ihm platziert: Der gleichaltrige WM-Dritte des Jahres 2009, Raúl Spank (Bestleistung 2,33), meldete sich im Juli mit 2,12 m zurück, war bei dieser DM jedoch nicht am Start. „Ich trainiere ja nicht mehr leistungsorientiert, aber die DM-Teilnahme hat mich doch gereizt“, sagte der Solbader vor dem Wettkampf, den er bei 1,75 m begann. 1,81 m übersprang er erst im dritten Anlauf, 1,87 m aber auf Anhieb und stand hier bereits als souveräner Sieger fest. Dann ließ er gleich 1,95 m auflegen — eine Höhe, die er beim dritten Versuch meisterte.





Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

LC-Nachwuchs schnell unterwegs

v. Gunnar Feicht (HK)

Für viele Talente des LC Solbad Ravensberg ging es beim Meller Läufer-Sportfest um erste Wettkampferfahrungen. Rennerprobst ist Lukas Bartling, der über 800 Meter seine Bestzeit knapp verfehlte und in 2:12,80 Minuten Platz sechs der Jugend U 20 belegte. Sarah Strothmann (U 20) kam über 3.000 Meter mit 12:43,70 Minuten in ihrer Jugendklasse auf den zweiten Rang.

Ebenfalls Zweite wurde Henrieke Wacker (W 15) mit 2:38,88 über 800 Meter. Nele Kirchhoff verbesserte sich auf Platz zwei der W 13 auf 2:50,90 Minuten. Torben Wacker (M 11) unterbot als Zweiter seines Jahrgangs mit 2:55,42 die Drei-Minuten-Grenze.





DEM HERZINFARKT DAVONLAUFEN

Quelle: Wir im Sport

DIE POSITIVEN EFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT AUF DIE GESUNDHEIT SIND UNBESTRITTEN. ZAHLREICHE STUDIEN ZEIGEN, DASS BEWEGUNG UND SPORT NICHT NUR IN DER PRÄVENTION¹ SONDERN AUCH IN DER THERAPIE VON CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN EINE WICHTIGE BEDEUTUNG HABEN. NEUEREN STUDIEN ZUFOLGE REICHEN AUCH SCHON GERINGERE WOCHENUMFANGE ALS GEDACHT, UM VON DEN POSITIVEN WIRKUNGEN ZU PROFITIEREN.

Der von der WHO empfohlene Umfang von 150 Minuten pro Woche moderater Bewegung entspricht den größten Effekten nach Datenauswertung von 30 Millionen Studienteilnehmenden (Risikoreduktion um 29 Prozent für ein tödliches Herz-Kreislaufereignis). Zwar geht ein mehr an Aktivität auch mit einer weiteren Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauferkrankungen einher, jenseits der 150 Minuten sind die Effekte aber nicht mehr so ausgeprägt. Umgekehrt lassen sich deutliche Effekte auch bei weniger als 10 Minuten erreichen. Schon mit 10 bis 15 Minuten täglich moderater Bewegung ist viel gewonnen.

POSITIVER EINFLUSS

Die Gründe sind vielschichtig und auch noch nicht vollständig verstanden. Eine Rolle spielt der positive Einfluss auf Risikofaktoren für das Entstehen von Herz-Kreislauferkrankungen wie Blutdruck und Fettstoffwechsel. Aber auch arteriosklerotische Veränderungen (Gefäßablagerungen als Grundlage für Gefäßverengungen bei Herzinfarkten und Schlaganfällen) werden direkt beeinflusst.

AKTIVITÄSTRACKER EMPFOHLEN



Sind bereits solche Ablagerungen vorhanden, können sie in ihrer Zusammensetzung verändert und dadurch weniger gefährlich werden. Eventuell ist sogar eine Zurückbildung möglich. Letztere Erkenntnis ist das Ergebnis einer kürzlich veröffentlichten kleineren Studie, bei der jedoch nicht moderat trainiert wurde, sondern ein Intervalltraining zweimal pro Woche durchgeführt wurde. Für ein solches intensiveres Training sollte bei Patienten*innen zuvor eine ärztliche Freigabe erfolgen. Die vorgestellten Ergebnisse machen Mut, das Medikament „Sport“ bewusst zur Prävention und Therapie zu verwenden. Kaum ein Medikament hat so wenige Nebenwirkungen.

Aktivitätstracker können heutzutage gut dabei helfen, Bewegung und Training aufzuzeichnen und einen guten Überblick über die geleistete Aktivität zu bekommen.



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Trainingsfleiß zahlt sich aus, wie man bei vielen Wettkämpfen der Jugend sehen kann!

Sommer-Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg

Läuferabend am Freitag, 08. September 2023
in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion



Veranstalter und Ausrichter: LC Solbad Ravensberg

Altersklassen und Wettbewerbe:

U12: 50 m, 800 m (Förderwettkämpfe)

U14: 75 m, **800 m** (*Kreismeisterschaften für den FLVW Kreis Bielefeld*)

U16: 100 m, **300 m (M/W15)**, **800 m** (*Kreismeisterschaften für den FLVW Kreis Bielefeld*)

U18: 100 m, 800 m, 1500 m, 3000 m

U20: 100 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m

M, F & AK: 100 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m (mit AK-Wertung)

Die Wettbewerbe werden gemäß DLO Anhang 2 § 1-6 durchgeführt. Leistungen die von Athleten mit einer Startlizenz erbracht wurden, können Aufnahme in die Bestenlisten finden.

Gemeinsame Läufe (m/w) ab 5000 m werden nach IWB Regel TR 9.2 durchgeführt.

Zeitplan: (kann nach Meldeeingang ab 04.09.2023 aktualisiert werden / vgl. www.lcsolbad.de)

17.00 Uhr: 50m-Sprints (U12 / Zeitendläufe)

17.15 Uhr: 75m-Sprints (U14 / Zeitendläufe)

17.30 Uhr: 100m-Sprints (U16+ / Zeitendläufe)

17.45 Uhr: 800m (U12, U14)

18.00 Uhr: 800m (U16+ / Zeitendläufe)

18.45 Uhr: 300m (M/W15)

19.00 Uhr: 1500m (U18+ / Zeitendläufe)

19.20 Uhr: 3000m (U18+ / ZEL)

20.00 Uhr: 5000m (U20+ / ZEL)



Voranmeldungen bis Montag, 04.09.2023, an: gunnar.feicht@freenet.de

Organisationsbeiträge: Einzelstarts U12 bis U20 4,- €; M, F und AK 6,- €

Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nur möglich, sofern dadurch der Zeitplan nicht beeinflusst wird. (Nachmeldegebühr 2,- €). Bei den Meldungen bitte Bestleistungen für die Läufe angeben.

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer.

Datenschutz: Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung und zu Zwecken der Medienberichterstattung genutzt. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein. Der Teilnehmer wird darauf hingewiesen, dass es sich bei der Veranstaltung um eine Sportveranstaltung handelt, an der ein öffentliches Interesse besteht, und erkennt es als üblich an, dass Teilnehmer- und Ergebnislisten in Medien veröffentlicht werden. Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, Vereins sowie der Bilder, auf denen er abgebildet ist, in allen berichtenden Printmedien (Teilnehmerliste, Ergebnisliste etc.) und in allen elektronischen Medien wie im Internet einverstanden.

Sportabzeichen



2023

2023

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

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

Keine Sportabzeichenabnahme am 8. September 2023 (Läuferabend)!!!

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 23.09.2023 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 07.09.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 02.11.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 09.11.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Walking (Ausdauer)

Donnerstag, 14.09.2023 um 18:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold

„Sportabzeichen statt Frühschoppen“ im Ravensberger Stadion

Sonntag, 5. November 2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Freitag, 31. Dezember 2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr

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

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



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 Rebkalov
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Einsteiger-Laufkurs	Mittwoch 18:30 Uhr Freitag 17:30 Uhr ab Ravensberger 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“: 9.30 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 Familie)	Ab 28. April 2023 Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst
<u>Auskünfte:</u> • LC-Vorsitzende: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693 • Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen info@lcsolbad.de Homepage: www.lcsolbad.de		

Wir sitzen auf heißen Kohlen...

*... und läuten wieder die Grillsaison ein.
Jeden Donnerstag bieten wir Ihnen ein
vielseitiges Salat- und Beilagen Buffet.*

- Frontcoking am Grill
- Verschiedene Fleischsorten in hausgemachter Marinade
- Traumhaftes Biergarten Ambiente
- Kühles Fassbier und Softgetränke



jeden
Donnerstag
ab 18:00
Uhr

**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
**

Bahnhofstr. 81 | 33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 9 20 23 | www.haushagemeyer.de

Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER

Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,
Samstag
durchgehend von 9 bis 14 Uhr

LIEFERSERVICE:

Wenn Sie mal
keine Lust aufs Kisten-
schleppen haben:
Kein Problem,
Steiner bringt's!
Wir transportieren Ihre
Getränke einfach und
schnell nach Hause
oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die Bierzelt-
garnitur, oder brauchen Sie
z. B. noch eine Zapfanlage
für Ihre Gartenparty?

Kein Problem – wir haben
alles was Sie brauchen.
Und sollte es Ihnen an
Personal fehlen, besorgen wir
Ihnen gern qualifizierte
Kräfte, die sich während Ihrer
Feier um das Wohl Ihrer Gäste
kümmern.

UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und
Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser



Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und 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 gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs



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

 **RAVENSBERGER LAND**

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

SEIT 1925
Glocken-Beune
QUALITÄT AUS TRADITION



Mehr Infos unter
glocken-beune.de



Glocken-Beune GmbH & Co. | Hesselteicher Str. 16 | 33829 Borgholzhausen