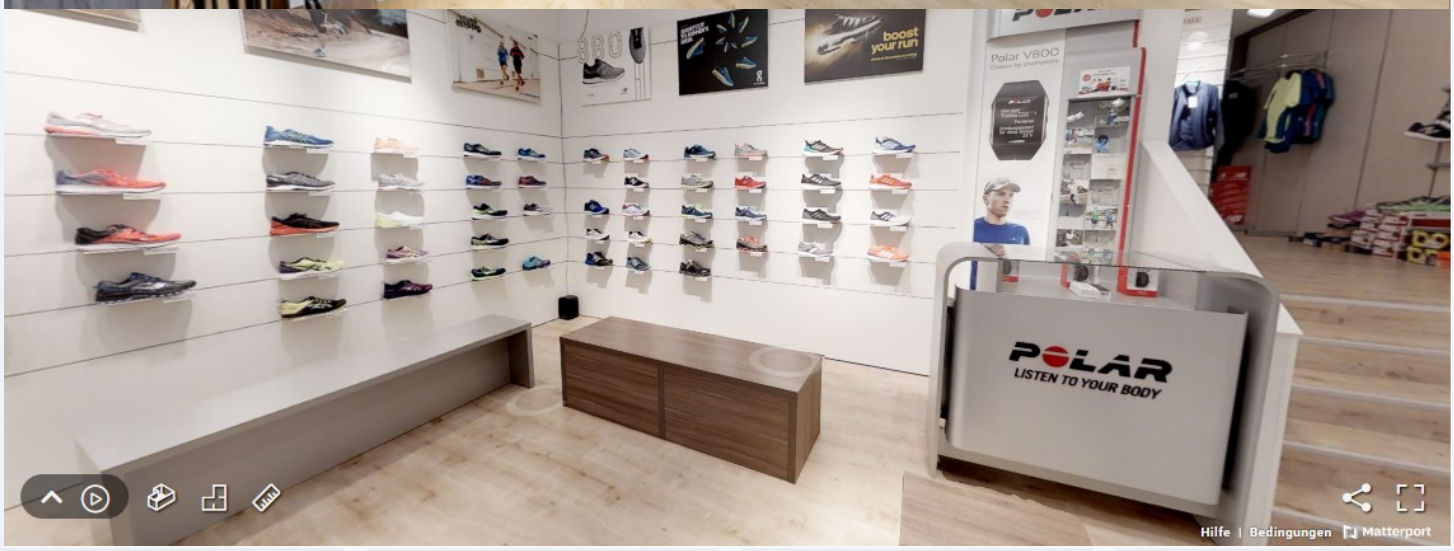
LC Solbad Ravensberg

Solbad Nachrichten



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

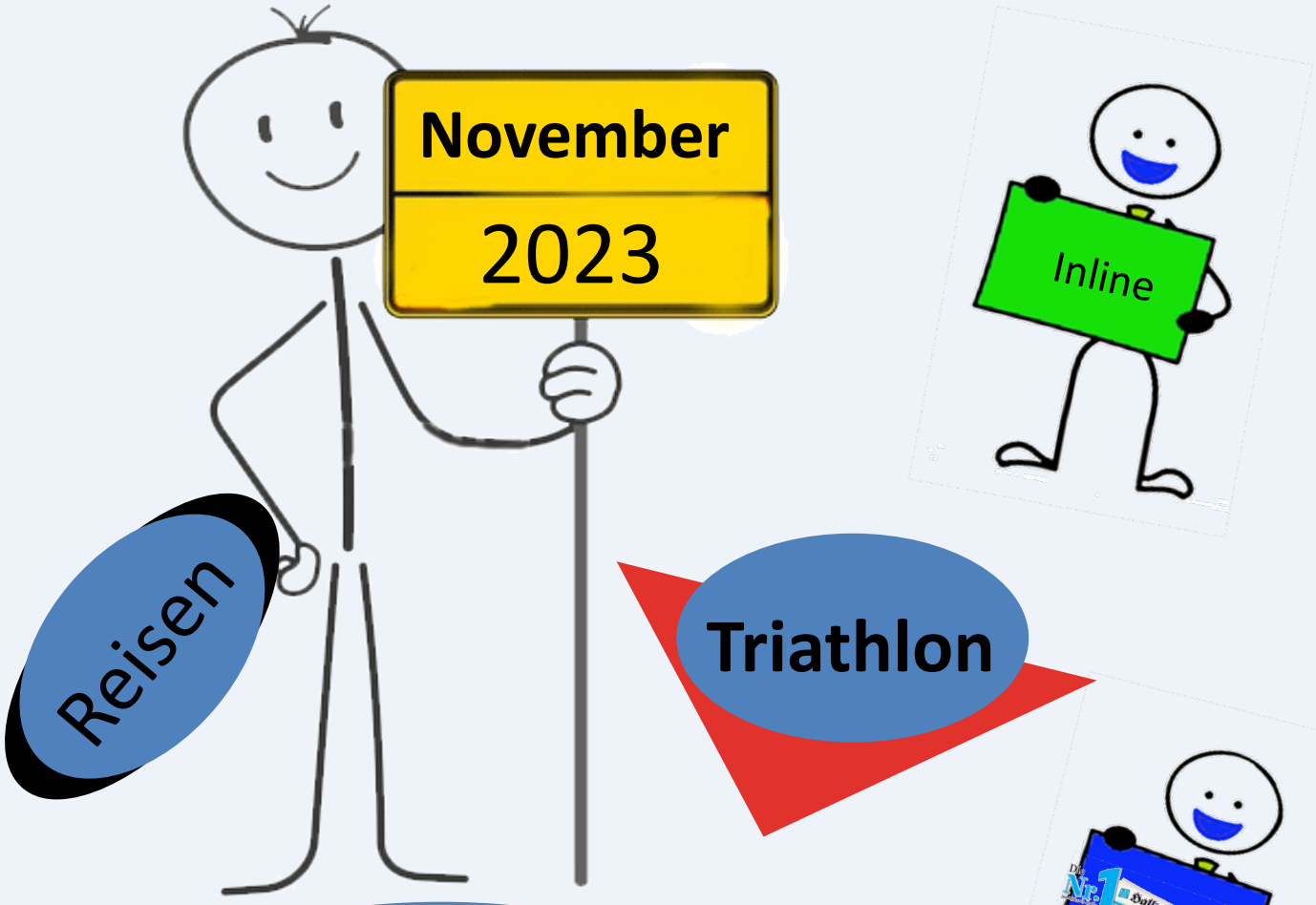
Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



Die Schlammläufer von Lengerich

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:

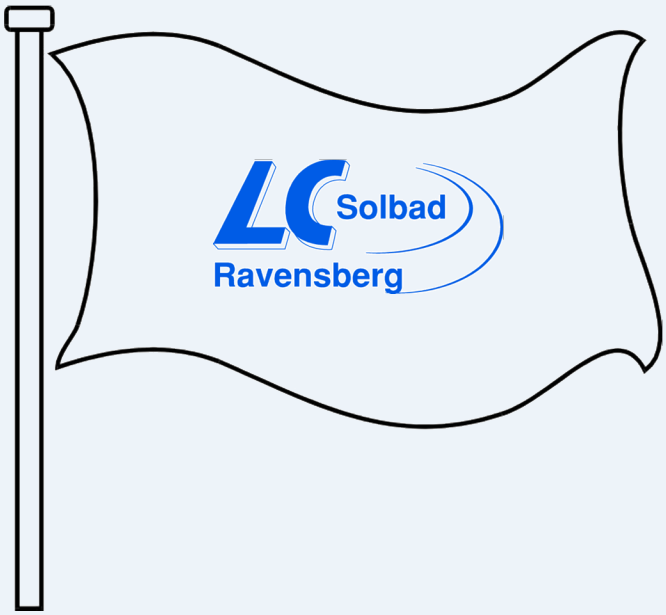
Dirk Rüter
05204/2897
dirk-rueter@web.de

LC Solbad Ravensberg

Happy Birthday…

01.11.	Oliver	Damme	
02.11.	Erik	Bossow	
02.11.	Lukas	Bartling	
03.11.	Hans-Dieter	Wierum	
03.11.	Tilo	Zurmühlen	**10 Jahre**
04.11.	Ilona	Pfeiffer	
04.11.	Christine	Endraß	
06.11.	Thomas	Vogt	**60 Jahre**
06.11.	Richard	Schürmann	
07.11.	Thomas	Steiner	
08.11.	Farina	Jording	
08.11.	Dietrich	Schroeter	
11.11.	Antje	Strothmann	
12.11.	Carolin	Dickob	
13.11.	Christine	Völz	**60 Jahre**
14.11.	Lisann	Boehl	
15.11.	Nick Joel	Engelhardt	**20 Jahre**
16.11.	Eva	Rodriguez Hauke	
16.11.	Michael	Schlie	
17.11.	Elisabeth	Neumann	**10 Jahre**
18.11.	Christian	Bandemer	
18.11.	Dieter	Hotmar	**80 Jahre**
20.11.	Heike	Furtmann-Schauties	
20.11.	Detlef	May	
20.11.	Ralf	Huelsewedde	
22.11.	Piet	Stipdonk	
22.11.	Martin	Hirschfeld	**85 Jahre**
23.11.	Renate	Willsch	
24.11.	Claudia	Rohde-Wulf	
24.11.	Christine	Glueck	
25.11.	Karolina	Kessler	
25.11.	Insa	Franke	
26.11.	Frank	John	
26.11.	Sebastian	Grandt	
27.11.	Ilka	Grabau	**50 Jahre**
29.11.	Sina	Hauke	
29.11.	Andreas	Becker	
30.11.	Karl-Friedrich	Anwander	
30.11.	Maickovens	Speckmann	
30.11.	Johanna Ida	Jupke	

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:

Lenia Lickschat	Leichtathletik

Austritte:

Fam. Geisemeier	Leichtathletik
Mario Stiegemeyer	Triathlon

Impressum:
Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135
Redaktionsanschrift:
Amshausener Weg 4
33790 Halle
Tel.: 05201/8578825
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de
Redaktion:
Sabine Lünstroth (05201/8578825)
Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05201/8578825
Amshausener Weg 4, 33790 Halle
Anzeigen:
Sabine Lünstroth
(05201/8578825)
e-mail:dplluenstroth@t-online.de

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

Die Homepage des LC Solbad
Ravensberg finden Sie im Internet unter: www.lcsolbad.de.
e-mail: info@lcsolbad.de

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

Niemann läuft an deutsche Spitze

Leistungsorientierte Marathonis sind selten geworden in den Reihen des LC Solbad Ravensberg. Umso bemerkenswerter ist das Ergebnis, das **Marianne Niemann** beim Frankfurt-Marathon erzielt hat. Die 70-Jährige lief die 42,19S Kilometer in 4:14:01 Stunden und gewann damit überlegen — mit mehr als einer Stunde Vorsprung - die Wertung der Altersklasse W 70.

Mit ihrer Zeit führt sie aktuell auch die deutsche Jahresbestenliste der U 70-Läuferinnen an, die eine DLV Startlizenz besitzen. Die Halbmarathon-Zwischenzeit von 2:03:08 Stunden deutet darauf hin, dass Niemann auf Kurs zu einer besseren Endzeit war. Aber widrige Bedingungen mit Regen und starkem Wind machten ihr ebenso wie vielen Spitzenläufern auf der zweiten Hälfte zu schaffen.

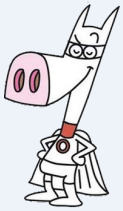
Davon unbeeindruckt legte **Benedikt Brockmann** vom LC Solbad mit konstantem Tempo zwei gleichschnelle Rennhälften hin. Der Borgholzhausener wurde in der Frankfurter Festhalle mit 3:27:28 Stunden gestoppt und belegte in seiner stark besetzten Altersklasse M 40 den 459. Platz. Bei Deutschlands zweitgrößtem Marathon kamen insgesamt 7.564 Läufer und 2.101 Läuferinnen ins Ziel.

Überwinde deinen inneren Schweinehund

Wie gerne würden wir den inneren Schweinehund an den passenden Stellen einfach überwinden. Das ist allerdings gar nicht so einfach wie es im ersten Moment erscheint. Dabei sind körperliche Aktivitäten das A und O für mehr Wohlbefinden und für eine nachhaltige Lebensqualität.
Der Landessportbund NRW möchte den Menschen mit seiner Linie "Überwinde deinen inneren Schweinehund" (kurz ÜdiS) genau diese Schwierigkeit bewusst machen und sie motivieren, den ersten Schritt in einer neue Richtung zu gehen. Der erste Schritt kann zunächst klein sein: Treppe gehen statt Aufzug benutzen oder das Auto stehen lassen und kurze Strecken mit dem Rad fahren. Es gibt viele Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.
Dennoch machen es uns die vielfältigen Herausforderungen des Alltags immer wieder schwer. Und das ist auch in Ordnung! Ganz nach dem Leitgedanken:

"Gesundheit braucht Bewegung in jedem Alter.

Sportvereine haben die Angebote"



Alle Achtung…unsere fitten Alten!

Die Senioren Deutschlands sind fitter und aktiver als je zuvor.

Stimmt das?....wie sieht es damit in unserem Verein aus?

*Die Redaktion hat bei **Wiltrud Hönings** nachgefragt.*

Redaktion: Wiltrud, treibst du noch Sport oder bist du nur noch passives Mitglied?

Wiltrud: Ich treibe noch Sport in der Walkinggruppe

Redaktion: Wie sieht deine sportliche Woche aus?

Wiltrud: 3x pro Woche in der Gruppe, aber auch noch alleine im Wald

Redaktion: Hast du immer schon Sport getrieben?

Wiltrud: Ja, zwischendurch mal ausgesetzt und mit 42 Jahren wieder aktiv mit Joggen eingestiegen.

Redaktion: Was war dein schönstes Sporterlebnis?

Wiltrud: Die 10 Rennsteig-Halbmarathon-Läufe

Redaktion: Du bist jetzt fast 18 Jahre im Verein, fühlst du dich gut genug unterstützt?

Wiltrud: Ja

Redaktion: Hast du Anregungen oder Wünsche die der LC erfüllen könnte?

Wiltrud: Nein

Redaktion: Du bist ja echt fit, verrätst du uns dein Alter?

Wiltrud: Jahrgang 1941

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

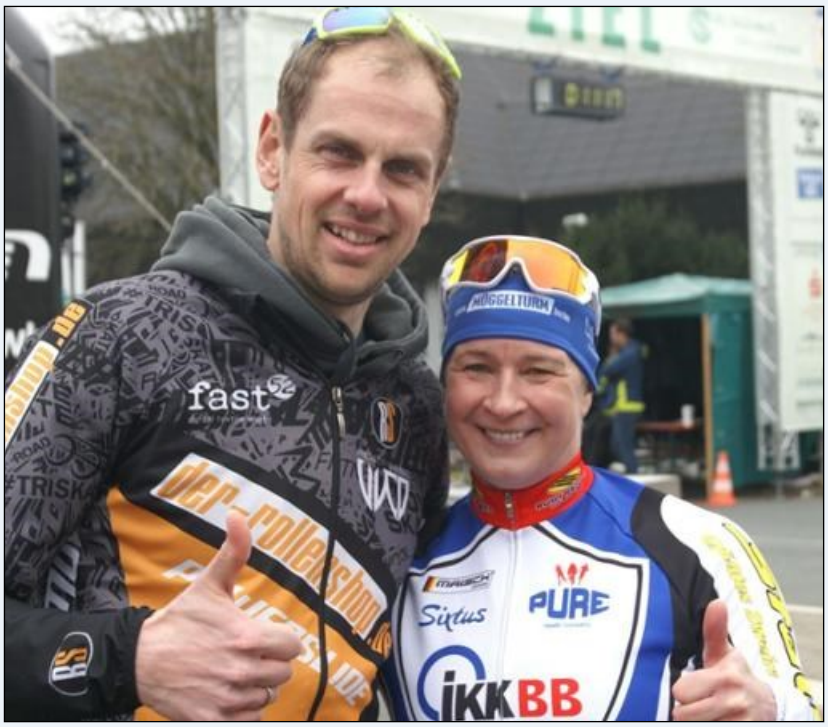
Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
18 JAHRE
2005 – 2023
ZUM 11. MAL GANZ VORN!
Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

Top-Skater lässt das Virus nicht los (HK)

Er ist ein nimmermüder Wettkämpfer auf höchstem Niveau: Warum Markus Pape (40) weiterhin vor Ehrgeiz brennt und was er sich vom Wechsel der Solbad-Skater zur Spvg. Heepen verspricht. Markus Pape kann sich noch gut erinnern, was ihn 1999 vom Handball zum neuen Trendsport Inlineskaten zog: ,,Das war die Vielfalt der unterschiedlichen Faktoren, auf die es ankommt: Dynamik, Ausdauer, Kraft, aber auch Sprintfähigkeit, Technik und Taktik. Fast 25 Jahre später ist der Borgholzhausener immer noch in der deutschen Spitze auf schnellen Rollen unterwegs. Und wird es auch dann bleiben, wenn die Aktiven der Skaterabteilung seines Vereins LC Solbad Ravensberg am Jahresende zur Spvg. Heepen nach Bielefeld „umziehen": ,,Der Zauber ist noch nicht verflogen -im Gegenteil!"

Die neue 200-Meter-Bahn am Lübrasser Weg in Heepen bietet Skatern zusätzliche Trainingsmöglichkeiten, die auch Pape nutzt. Aber der 40-Jährige hat auch ohne diese in Westfalen einmalige Gelegenheit immer sein Ding durchgezogen.

Top-Platzierungen haben Strahlkraft auf den Nachwuchs Talent und Trainingsfleiß verhalfen ihm schnell zu Erfolgen. Als Auslöser seiner Begeisterung hebt er jedoch bis heute das traditionsreichste Sportereignis seiner Heimatstadt hervor: „Besonders für mich waren immer die Starts bei der Nacht von Borgholzhausen. Denn genau das war das Event, was mich 1998 mit dem Speedskate-Virus infiziert und bis heute nicht losgelassen hat." Bei der „Nacht" traf der Schüler das erste Mal Sandra Stender aus Gütersloh, die schon mehr Rennerfahrung hatte. Beide starteten für den LC Solbad mit Rennerfolgen im Jahr 1999 durch und erhielten 2000 mit der Aufnahme ins Salomon-Devo-Team die Unterstützung, um in der damals boomenden Sportart an der Spitze mitzumischen. Papes Top-Platzierungen hatten Strahlkraft - auch auf den Nachwuchs aus Borgholzhausen und Umgebung, der dank des Engagements eines Teams um den damaligen Abteilungsvorsitzenden Johannes Gerhards jahrelang hervorragend gefördert wurde.



„2009 war ein besonderes Jahr für die Abteilung: Markus wurde deutscher Meister im Doppel-Marathon und DM-Dritter über die Marathon-Distanz und Patrick Naerger deutscher Juniorenmeister. Da durften sich die LC-Skater sogar ins Goldene Buch der Stadt eintragen", erinnert sich ‚John" Gerhards an den Gipfel der Skater-Begeisterung in Borgholzhausen. Die ebbte mit der Zeit ab. Jetzt hofft Markus Pape, „dass die Jugendarbeit in der Region durch die Bahn in Heepen wieder neue Impulse erhält".

Der 40-Jährige, der mit seiner Frau nach wie vor in Borgholzhausen zuhause ist, kann sich vorstellen, seine Erfahrung selbst einmal an den Nachwuchs weiterzugeben: ,,Zurzeit schaffe ich es aber zeitlich nicht. Mit zunehmendem Alter muss man den Trainingsaufwand weiter hochfahren, um in den Rennen mitzuhalten. Dieses Jahr waren es sicher oft mehr als zehn Stunden pro Woche", sagt Pape. Seinen 40. Geburtstag verbrachte er im Trainingslager auf Mallorca, die Vorbereitung ist dank langjähriger Erfahrung besonders ausgefeilt: „Ich hatte mir einen genau strukturierten Trainingsplan geschrieben und viel Wert auf die VO2max (maximale Sauerstoffaufnahme) gelegt. Das hat sich ausgezahlt." Pape rollte beim Osterlauf in Paderborn zum zwölften Mal als Sieger (diesmal zugleich NRW-Meister) ins Ziel und wurde Zweiter beim Leipzig-Marathon. In Köln-Longerich, Borsum, Isselhorst, Dürwiß und mit dem Mixed-Team bei der Zeitfahr-DM in Bielefeld feierte er ebenfalls Erfolge im Gesamtklassement. Zusätzlich war er mehrfach spitze in seiner Altersklasse 40+ (die jetzt offiziell ,,U50" heißt). Dabei ist der Piumer für das Team der-rollenshop.de unterwegs: Beim Bielefelder Fachhändler für Skates und Zubehör hat er nach Abschluss eines Studiums im IT-Each sein Wissen aus Sport und Ausbildung im Online-Vertrieb und in der Kundenberatung auch beruflich unter einen Hut gebracht.

Dämpfer zum Abschluss , stachelt mich noch mehr an Den Wettkämpfer Markus Pape ärgerte in diesem Jahr nur, dass sein Saisonabschluss deutlich unter Wert blieb: Nach krankheitsbedingtem Trainingsrückstand landete er beim Berlin-Marathon auf dem 82. Rang und

musste sich – weil er kein Streichergebnis hatte - im Gesamtklassement des German Inline Cups mit dem vierten Rang begnügen. Für den Dauerbrenner aus Borgholzhausen zwar ein Dämpfer, aber zugleich ein Anschub mit Blick aufs nächste Jahr: ,, Das stachelt mich noch mehr an."

Highlights einer langen Karriere

Seine Lieblingsstrecke ist auf dem Berliner Ku'damm: Bei der City Nacht über 10 Kilometer gewann Markus Pape insgesamt sechsmal. Herausragend der Sieg 2009 in deutscher Rekordzeit von 14:57 Minuten gegen außergewöhnlich starke internationale Konkurrenz. In demselben Jahr belegte er in der German Blade Challenge (GBC), der höchsten deutschen Rennserie, als bester Deutscher Platz zwei der Gesamtwertung.

,,Endlich am Ziel" hieß es 2015 für Pape bei seinem deutschen Meistertitel über 42,195 Kilometer im Rahmen des Duisburg-Marathons: „Mein erster DM-Titel im Marathon — hart erkämpft ohne Teamunterstützung."

Der Mann des Sprints und der kurzen Antritte hebt aus der aktuellen Saison eine neue Qualität hervor: ,,Gemeinsam mit meinem Teamkollegen Sören Lindner haben wir die Siege in Paderborn und Leipzig als Ausreißerduo errungen. Besonders wertvoll war mir außerdem der Gesamtsieg meines Teams ‚der rollenshop.de' beim German Inline Cup."

Arbeitsbühnen
5-31m
Schneíker
(05201 668570

STEAKANGEBOT
für Freitag Abends
Rumpsteak mit Tomate und Cafe de Paris Gratiniert
Rumpsteak „Madagaskar“ Rahmsoße mit grünem Pfeffer
Rumpsteak „Surf und Turf“ Mit gebratenen Garnelen
Rumpsteak mit Champignons und Röstzwiebeln, Kräuterbutter
Dazu reichen wir einen Salatteller Zur Wahl: Röstkartoffeln, Pommes-frites Rösti oder Pommes dauphin
Preis pro Gericht: 25,50 €
Haus Hagemeyer Singenstroth
Bahnhofstr. 81 | 33829 Borgholzhausen
Tel. (0 54 25) 9 20 23 | www.haushagemeyer.de

Ihr Malermeister
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ
sehr gut
Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht
www.malertest.de
Damme
Malerfachbetrieb
Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz
Oliver Damme
Am Stadtgraben 4
33829 Borgholzhausen
Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31
Mobil: 0171/3 78 14 61
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Sonntags - Lauftreff

November - April

Start ist **immer** um 9:30 Uhr

Borgholzhausen Stadion	Halle - Bokel Parkplatz Alleestr. Kreisel/Auffahrt A33	Werther Parkplatz Ascheloh
12.11.2023	19.1 1.2023	05/26.11.2023
3.12./24.12.	10./31.12.2023	
14.01.2024	21.01.2024	07./28.01.2024
04/25.02.2024	11.02.2024	18.02.2024
03./17.03.2024	24.03.2024	10/31.03.2024
07/28.04.2024	14.04.2024	21.04.2024

⚠ **Geänderter Treffpunkt für Halle!**

* 17. Dezember Weihnachtscrosslauf
* 03. März Luisenturmlauf

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

LC Solbad Ravensberg

Du möchtest fit werden/bleiben oder dich gezielt auf einen Wettkampf vorbereiten? Dann bist du bei uns richtig. Wir bieten jeden Sonntag ab 9:30 Uhr an verschiedenen Treffpunkten einen Lauftreff an. Begleitet von erfahrenen Laufbetreuern des LC Solbad wird in drei Gruppen, mäßig, mittel, schnell, ca. 60-90 Minuten gelaufen. Du bist noch nie gelaufen und möchtest das ändern. 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>

Neuer Treffpunkt für die Sonntagsrunde in Halle

Wegen einer Baustelle auf der Gütersloher Straße im Bereich der Kreuzung in Bokel, verlegt der Lauf-Treff seinen Haller Treffpunkt für die Sonntagsrunde auf den Park&Ride-Parkplatz am Alleestraßen-Kreisel nahe der Autobahnauffahrt. Von hier geht es dann wie gewohnt durch den Tatenhauser Forst. Es wird erwartet, dass die Bauarbeiten bis Januar 2024 andauern werden. Solange gilt der neue Treffpunkt jeden 3.Sonntag um 9.30 Uhr (nächste Termine: 19.November, 10.Dezember).

bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.

Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

www.bartling-verpackungen.de

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

Weihnachtscrosslauf
17.12.2023

LC Solbad Ravensberg

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.

ACTIVE Trail- und Road-Cup 23 classic

Volksbank Borgholzhausen
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

Schulze seit 1830

Die Online-Anmeldung wird Mitte September freigeschaltet!

SV Brackwede Leichtathletik SPEEDCUP Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG

Ausschreibung
SPEEDCUP der Schulen 2023

Samstag, 18.November 2023
Beginn: 13.00 Uhr Ort: Seidensticker Halle - Bielefeld

Anlagen: Die Seidenstickerhalle verfügt über 4 Rundbahnen, 8 Sprintbahnen und 2 Weitsprung-Anlagen.

Achtung: **Aus Gründen der Chancengleichheit sind Spikes nicht erlaubt!**

Veranstaltung: Die Veranstaltung ist ein Talentsichtungswettbewerb für Bielefelder und Gütersloher Schulen.

Zeitmessung: **Elektronische Zeitmessung für alle Jahrgänge.**

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

Startgeld: Die Teilnahme ist für alle Schüler-/innen kostenlos!

Meldungen: **bis zum Samstag,10. November 2023**
per email an: bitte nur in elektronischer Form an: **wilhelmi@svb-leichtathletik.de**
Die vorgeschriebene Meldeliste ist unserer Info-Mail an die Schule beigefügt.

Auskunft erteilt: Sportwart Wilfried Zinram email: wzinram@web.de

Auszeichnungen: Urkunden / Medaillen für die ersten Drei in jedem Wettbewerb.
Die weiteren Urkunden werden den Schulen nachgereicht.

Sonstiges: Mit der Meldung erfolgt die Zustimmung zur Aufnahme in die Ergebnissliste unter Nennung von Name und Schule der Teilnehmer-/in

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

Zeitplan der Wettkämpfe

weiblich männlich	Jahrgang 2016/17	Jahrgang 2015	Jahrgang 2014	Jahrgang 2013	Jahrgng 2012	Jahrgang 2011
13.00 Uhr	50 m - Sprint		Weitsprung (3 Versuche)	Weitsprung (3 Versuche)		
13.30 Uhr		50 m - Sprint				
14.00 Uhr	Weitsprung (3 Versuche)		50 m - Sprint			
14.30 Uhr				50 m - Sprint		
15.00 Uhr		Weitsprung (3 Versuche)			50 m - Sprint	
15.30 Uhr						60 m - Sprint
16.00 Uhr					Weitsprung (3 Versuche)	Weitsprung (3 Versuche)

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

TRIATHLON

Die Triathlon-Abteilung des LC Solbad Ravensberg konnte sich 2023 über ein erfolgreiches „Come-back“ freuen. Der Versmolder Triathlon konnte nach Corona-Pause und notgedrungenem „Swim-and-run“ im Jahr 2022 wieder als vollständiger Ausdauerdreikampf an den Start gehen. Die neue Radstrecke auf dem Stadtring bestand ihre Bewährungsprobe und auch sonst ging die Veranstaltung gut über die Bühne. Zwei Liga-Wettbewerbe über die Sprint-Distanz und ein Volkstriathlon (500m, 20km, 5km) sind auch für 2024 wieder geplant. Der 1.Septem-ber 2024 wird als Termin anvisiert.

Für die Oberliga.Mannschaft des LC Solbad Ravensberg lief die Saison dagegen nicht ganz wunschgemäß. Da nicht immer ein vollständiges Quartett zur Verfügung stand, reichten die guten Platzierungen der Leistungsträger Mario Stiegelmeyer und Axel Keil am Ende nicht zum Klassenerhalt. Statt des Abstiegs in die Verbandsliga wird für 2024 ein Neuanfang in der Landesliga angepeilt, denn nur in dieser Liga können Männer und Frauen in einem Team antreten, wodurch der personelle Engpass behoben werden soll.

Ein ruhiger Oktober

v. Antje Strothmann

Wenn man nicht wie **Ingo Assmann** einen Marathon als Ziel hat, dann ist der Oktober für viele Leichtathleten und Läufer eher ein „Übergangsmonat“ nach der Sommersaison. Ingo Assmann hatte sich diesmal den München-Marathon als Ziel gesetzt und absolvierte die 42,195 Kilometer durch die bayrische Metropole in 3:11:23 Stunden. Dabei legte er auch zwei recht gleichmäßige Hälften (Durchgangszeit beim Halbmarathon 1:33:58 Stunden) hin. **Arnd Bruhns** dagegen startete zum Ende der Saison mit dem Rennrad beim „Münsterland Giro“ und genoss es, im Jedermannrennen die Strecke mit hohem Tempo im Feld zu absolvieren. Angesichts des böigen Windes war es wichtig, sich immer wieder einen Platz im Windschatten suchen zu können.

Nach etlichen Bergzeitfahren mit dem Rad im September, trat **Lisa Strothmann** im Oktober bei zwei 10-Kilometer-Läufen an. Sowohl in Verl als Gesamtzweite hinter Anni Opitz (SC Melle 03) als auch als Siegerin beim „Schiederseelauf“ im lippischen Schieder überzeugte sie in 39:50 Minuten. Leider sind beide Strecken nicht Bestenlisten tauglich (wegen einer Baustelle leicht veränderter Streckenverlauf in Verl), eine persönliche Bestzeit liegt aber sicher im Bereich des Möglichen, falls sie noch bei einem Straßenlauf mit DLV-vermessener Strecke antritt. In Verl überzeugte auch **Dirk Strothmann** (1.M50) mit 35:40 Minuten und damit einer Steigerung von einer Minute gegenüber dem Hitzerennen bei der 10 km Straßenlauf DM im September. Auch bei **Antje** (44:44 Minuten als Gesamtfünfte in Schieder) und **Sarah Strothmann** (47:30 Minuten als Gesamtsechste und 1:WJU20 in Schieder) zeigt die läuferische Formkurve nach oben.

Zeitgleich mit dem Schiederseelauf fand der „Teutolauf“ in Hohne bei Lengerich statt. Einziger LC-Läufer auf der langen Strecke (29 km) war **Jörn Strothmann**. Der hatte das Pech, mit einer größeren Gruppe nach etwa 3 Kilometer falsch abgebogen zu sein, wodurch sich die Laufstrecke noch verlängerte. Nach einem Umweg fanden die Teilnehmer zurück auf die Strecke, zu der auch in diesem Jahr wieder der Baumwipfelpfad in Bad Iburg gehörte. Diese Passasge gehört beim 12 km „Waldlauf“ nicht zur Strecke: Über diese Distanz waren weitere Solbader als Läufer bzw. Nordic Walker dabei, die die Atmosphäre dieses Landschaftslaufes schätzen.

Während die Kinder- und Schülergruppen in den Herbstferien pausierten und danach ins Hallentraining starteten, sind die Jugendlichen bereits in der Vorbereitung auf die Cross-Saison. Mit dem Meller Crosslauf am 5.November und den FLVW-Crosslauf-Meisterschaften in Herne am 11.November stehen bald wieder Wettkämpfe an. Am 26.November laden **Katja Bielefeld** und **Elmar Remus** zum „2.Bramscher Königstannen-Kanal-Cross“ ein. Dort stehen als Strecken 3 km und 9 km zur Auswahl (Anmeldungen sind bis zum 24.11. über www.laufen-os.de möglich).

Für die Teilnehmer am Active-Trailrunning-Cup steht am 5.November mit dem Straßenlauf in Gütersloh die nächste Station bevor. Für die Teilnehmenden im „TRC Classic“ steht der Halbmarathon auf dem Programm für den „TRC Short“ sind es die 10 Kilometer.

Letztes Cup-Rennen im Jahr 2023 ist dann am 17.Dezember unser Weihnachtscrosslauf (16 km bzw. 10 km) und 2024 stehen dann noch die „Luise“ (Anfang März) und der „Hermann“ (im April) an.

Texel-Trainingslager in der 1.Ferienwoche der Osterferien

Für die erste Osterferienwoche 2024 haben schon wieder zahlreiche Familien ihr Quartier in den Ferienhäusern im „Kustpark“ nahe De Koog auf der niederländischen Nordseeinsel Texel gebucht.

Vom **22.März bis 29.März 2024** nutzen sie die mit Wald, Dünen und Strand idealen Bedingungen für Lauftraining, Radtouren, Spaziergänge, Spiele am Strand und weitere Aktivitäten.

Der Bungalowpark „Kustpark“ liegt direkt am Freizeitbad „Calluna“, so dass auch Schwimmen (kostenlos) möglich ist. Im Park gibt es verschiedene Unterkünfte von einfachen „Chalets“ (45 Quadratmeter für bis zu 4 Personen) bis hin zu komfortableren Häusern (130 Quadratmeter für 4 bis 6 Personen; z.T. mit Infrarot-Sauna) Auskünfte für weitere Interessenten erteilt **Antje Strothmann**. Infos und Buchungen auf der Homepage www.roompot.de (Kustpark Texel).

Die Woche auf Texel bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten und Freizeitaktivitäten. Der „Kustpark“ liegt am Ortsrand von De Koog direkt am Wald, bis zum Strand sind es etwa 3 Kilometer. Laufstrecken gibt es im Wald, durch das Dünengebiet und natürlich auch am Strand. In Den Burg gibt es auch eine Kunststoffbahn – die haben wir in all' den Jahren allerdings noch nicht zum Training genutzt, weil es auch sehr praktisch ist, wenn man direkt am Bungalowpark mit dem Training beginnen kann. Auf den Radwegen und Nebenstraßen kann man auch sehr gut alternativ mit dem Rad oder Inline Skates trainieren und natürlich auch das Schwimmbad wahlweise zum Spielen und Entspannen oder Schwimmtraining nutzen.

Im Jahr 2024 fällt die traditionsreiche Laufveranstaltung „De Zestig van Texel“ in die erste NRW-Ferienwoche und somit auf den Sonntag (24.März 2024) unseres Aufenthalts. Interessant ist das für uns vor allem, da neben den 60 km und 120 km Solo-Läufen mit einem Staffelwettbewerb über 4 x 15 Kilometer auch eine „kürzere“ Strecke im Angebot ist, die sich gut ins Trainingsprogramm integrieren lässt. So werden sicher ein oder zwei Staffeln vom LC Solbad Ravensberg dabei sein, wenn Sonntagmorgens um 11.05 Uhr der Startschuss am Fährhafen ertönt. Über den Strand, durch Wald und Dünen, zum Leuchtturm und über den Deich zurück führt die Runde um Texel zum Ziel in Den Burg.

Arbeitsbühnen
5-31m
Schneíker
(05201 668570

Trainingszeiten im Oktober für das Gruppentraining

Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik- Abteilung (Winterplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	**Beginnt nach den Herbstferien:** **Freitag 15 bis 16.15 Uhr** in der Turnhalle Nord	**Tobias Limberg** & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/ U12/U10	**Beginnt nach den Herbstferien: Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr** – in der großen Sporthalle der PAB **Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr** in der Turnhalle Nord	Conny Schlie (Do) **Antje Strothmann** (Do & Fr)
Jugend U18/U16/ U14	**Mo & Mi 17 bis 19 Uhr** im Stadion; **Fr 16.30 bis 17.30 Uhr** im Stadion, anschl. **17.30 bis 18.30 Uhr** Turnhalle Nord (Hallentraining beginnt nach den Herbstferien)	**Igor Rebkalo**
Erwachsene Bahntraining	**Mittwoch ab 18.30 Uhr** im Ravensberger Stadion	**Franz Dammann-Kölsch**
Lauf-Treff	**Mittwoch ab 18.30 Uhr** ab Ravensberger Stadion **Freitag ab 18.30 Uhr** ab Stadion **„Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Halle/ Werther/** **siehe www.lcsolbad.de)**	**Carsten Voelz** (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
Walking-Treff	**Dienstag ab 9:30 Uhr Treffpunkt Stadion Mittwoch 19:00 Uhr ohne Begleitung**	**Birgitt Lange**
Sportabzeichen (für die ganze Familie)	**Freitag 17.15 bis 19 Uhr** im Ravensberger Stadion	**Wilhelm Habighorst** 05428/929680 wilhelmhabighorst@t-online.de

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

info@lcsolbad. Homepage: www.lcsolbad.de

FLVW-Bestenliste – LC-Athleten unter den Top 30 in Westfalen v. Antje Strothmann

Mehr als einem Dutzend LC-Athleten gelang in der Saison 2023 eine Notierung in der Westfälischen Bestenliste (Stand 10.10.23) in den Klassen von W12 bis zur Männer- und Frauen Hauptklasse. Während die Freiluft-Saison in der Stadion-Leichtathletik bereits abgeschlossen ist, sind in den Straßenlauf-Disziplinen noch Veränderungen möglich, da bis Ende 2023 noch einige Straßenläufe stattfinden werden. Die Ergebnisse der Seniorenklassen, sind in der Statistik nur berücksichtigt, wenn sie in einer Altersklassen durchlässigen Wertung zu den Top30 in Westfalen gehören.

Das gilt für Hochspringer **Sascha Greshake**, der sich in seiner ersten M35-Saison den Deutschen Meistertitel bei den „Jung-Senioren" sicherte. Mit seinen 1,95 Metern rangiert er als ältester Springer der Spitzengruppe auf dem 5.Platz in Westfalen. Eine weitere Notierung bei den Männern gelang dem erst 15jährigen Stabhochsprung-Spezialisten **Till Heienbrok** mit seinen 3,92 Metern, die ihm bei den Männern den 14.Rang in Westfalen einbringen (außerdem 9. U23, 6. U20 und jeweils 2. in der U18 und M15. Der vielseitige Till ist insgesamt in zehn Disziplinen in der Bestenliste vertreten – in den weiteren Sprungdisziplinen Hochsprung (1,71 Meter/ 7.M15) und Weitsprung (5.64 Meter / 8.M15) sogar auch bei den älteren U18-Jugendlichen. In der M15 ist er zudem Vierter beim Speerwurf (43,21 Meter), jeweils Fünfter über die 80-Meter-Hürden (11,98 sec) und beim Neunkampf (4633). Unter die Top10 der M15 schafft er es auch über die (überwiegend im Neunkampf gelaufenen) 1000 Meter (3:28,43/ 8.M15) und mit dem 200-Gramm-Ball (50,50 Meter/ 10.M15). Die 32,32 Meter mit dem Diskus bringen ihn an Position 11 und sogar beim Kugelstoßen ist er mit 10,30 Metern an 25.Stelle notiert. Dabei verlief die Saison für Till Heienbrok keineswegs wunschgemäß. Zunächst verbesserte er seine persönliche Hochsprung-Bestmarke beim Hallenmeeting in Clarholz auf 1,76 Meter, brach sich beim Versuch über 1,80 Meter dann den Fuß und musste erstmal pausieren. Er kämpfte sich zurück, schaffte im Mai die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften der U16 in Stuttgart und plagte sich im Juni mit muskulären Problemen herum, die ihn im Training einschränkten. Dass Till Ende Juli dann bei der DM dennoch eine persönliche Bestleistung und Platz 5 gelang, zeigt, dass er ein nervenstarker Wettkampf-Typ ist. Zur Qualifikation für die Mehrkampf-DM reichte es in diesem Jahr zwar nicht, aber dennoch gelangen Till in der zweiten Saisonhälfte etliche persönliche Bestmarken.

Bei den Frauen ist die 21jährige

Lisa Strothmann mit ihren beim Bahnmeeting im Ravensberger Stadion erzielten 11:12,48 Minuten über 3000 Meter als 17. (11. U23) vertreten. Beim 10-Kilometer-Straßenlauf steht sie auf DLV-vermessenen Strecken bisher mit den 42:29 Minuten von der „Nacht von Borgholzhausen" zu Buche (9. U23), ist allerdings sowohl in Verl als auch beim Schiederseelauf bereits 39:50 Minuten gelaufen – beiden Strecken fehlt in diesem Jahr ein aktuelles Vermessungsprotokoll.

Ebenfalls mit den 10-Kilometer-Zeiten von der „Nacht von Borgholzhausen" sind die U20-Jugendlichen **Lukas Bartling** (38:43 min/ 11.U20 und 30.U23) und **Paul Gerling** (42:38 min/ 17.) sowie **Sarah Strothmann** (50:38/ 6. U20 und 18. U23). Alle haben auf anderen Strecken bereits angedeutet, dass bald weitere Steigerungen möglich sind.

Im Mittelstrecken-Bereich machte **Rebecca Bartling** (Jg. 2008) auf sich aufmerksam: über 1500 Meter ist sie mit den beim Bahnmeeting gelaufenen 5:20,59 Minuten bereits 16. in der weiblichen Jugend U20 und 11.U18, obwohl sie noch der W15 angehört. Über 1500 Meter ist zudem Sarak Strothmann (5:48,92 / 25.U20) in der FLVW-Bestenliste notiert. Rebecca lief die 3000 Meter auf Anhieb unter 12 Minuten und ist mit ihrer Bestzeit von 11:55,06 Minuten nicht nur 12.W12 sondern auch 13. in der WJU20 und 15. in der U23. Sarah Strothmann ist auch über die 3000 Meter mit 12:43,70 Minuten auf Platz 25 der WJU20 zu finden.

Als 30. in der U18 sind die 3x800-Meter-Staffelläuferinnen **Laila Eberhard, Nika Grube und Insa Franke** (9:09,7 min) zu finden, obwohl Laila noch in der U14 und Nika und Insa in der U16 startberechtigt sind.

Fabio Mende ist in der M14 über 800 Meter mit 2:25,03 Minuten auf Platz 26 notiert und an 15.Stelle über 2000 Meter in 7:03,43 Minuten (19. M15). In der W15 schaffte **Henrieke Wacker** mit 2:32,53 Minuten gerade noch den Einzug in die Bestenliste (30.). Dank einer Steigerung auf 2:48 Minuten beim OWL-Kreis-Vergleichskampf ist **Sara Chaabani** (26. W12) als jüngste LC-Athletin in diesem Jahr in der Westfälischen Bestenliste vertreten. Ihre Schwester **Yasemin Chaabani** und Trainingskameradin **Nele Kirchhoff** liegen mit ihren Bestzeiten nur knapp dahinter.

Falafel – Shawarma –

frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak
Kaiserstrasse 7
33829 Borgholzhausen
Telefon: 05425 -955802

Öffnungszeiten:

http://www.liban-borgholzhausen.de

Liban
Bistro • Bar • Restaurant

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 Kaffe und herzhafte 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

Spezialitäten aus dem Ravensberger Land