

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg



RUNNING
TRIATHLON
BIKEWEAR

ACTIVE SPORTSHOP



ACTIVE SPORTSHOP

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

ÜBER UNS



BIELEFELD

Niederwall 6,
33602 Bielefeld

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 17:00

Telefon: +49-521-171116

bielefeld@active-sportshop.de

GÜTERSLOH

Münsterstraße 5,
33330 Gütersloh

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

Telefon: +49-5241-212994

guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

Johannisstraße 136/137
49074 Osnabrück

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

Telefon: +49-541-2051955

osnabrueck@active-sportshop.de

HERFORD

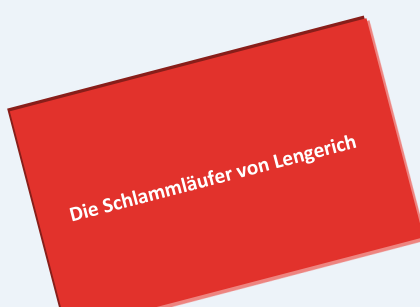
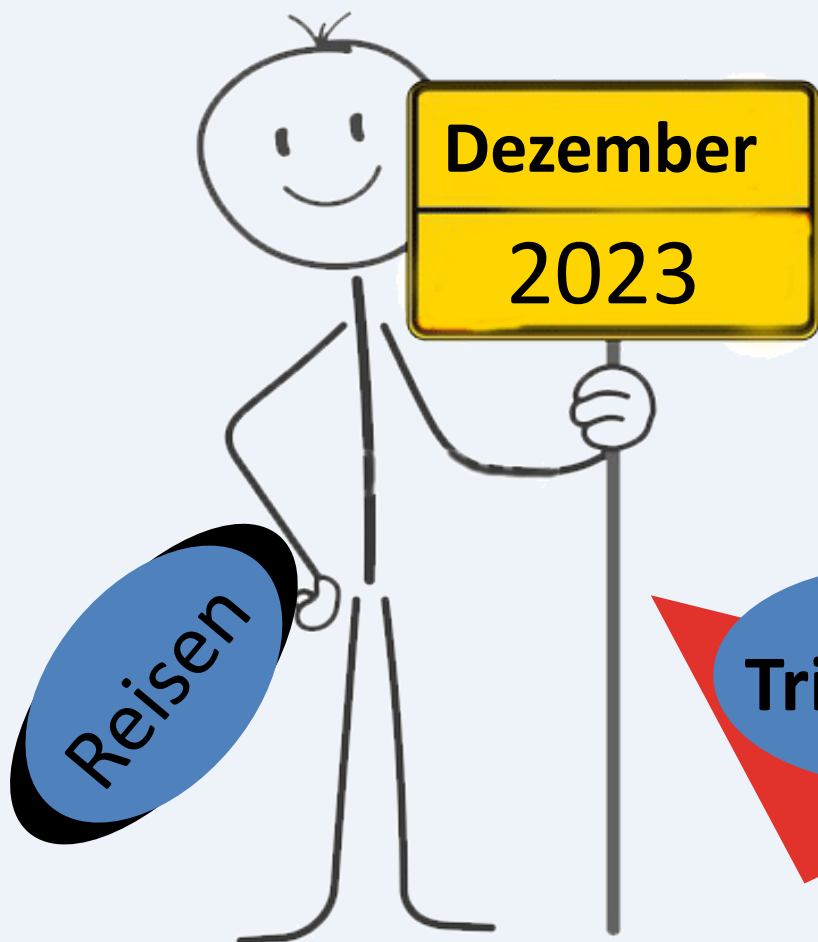
Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



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...



02.12.	Andreas	Wend	
03.12.	Detlev	Beune	
03.12.	Johanna	Kißler	
05.12.	Eckhard	Kleine-Tebbe	
05.12.	Britta	Uthmann	60 Jahre
06.12.	Elise	Hauke	
06.12.	Joachim	Moeller	
06.12.	Gabriele	Ortner	
06.12.	Lars	Speckmann	
06.12.	Joshua	Woodward	10 Jahre
07.12.	Martina	Kölsch	
07.12.	Marvin	Kombrink	
08.12.	Erik	Bruehlheide	
09.12.	Karl-Heinz	Mormann	
09.12.	Nicole	Lucas	
10.12.	Gabriele	Licher-Eversmann	60 Jahre

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

11.12.	Werner	Ahlemeyer	75 Jahre
12.12.	Florian	Holtkaemper	
12.12.	Lilly	Eberhardt	
13.12.	Matthias	Haase	
14.12.	Peter	Knaust	70 Jahre
15.12.	Ute	Florenz	
15.12.	Yasmin	Moussa	
15.12.	Nele	Kirchhoff	
18.12.	Horst-Guenther	Brune	
18.12.	Sabine	Engels	
19.12.	Ulrike	Suchomel	
19.12.	Anton	Weßling	
20.12.	Christian	Hotmar	
21.12.	Gertrud	Schulte	
22.12.	Peter	Schäfer	
24.12.	Tobias	Limberg	
25.12.	Joerg	Hinrichs	
27.12.	Guenter	Schwab	85 Jahre
27.12.	Kornelia	Seelhöfer	
29.12.	Emilian	Hauke	
29.12.	Katja	Bielefeld	
30.12.	Claus-Werner	Kreft	
30.12.	Annemarie	Bluhm-Weinhold	
30.12.	Nicole	Gerschewski	
30.12.	Karl-Heinz	Hümer	



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Ben Ostkämper

Leichtathletik

Austritte:

Finn Rückwardt

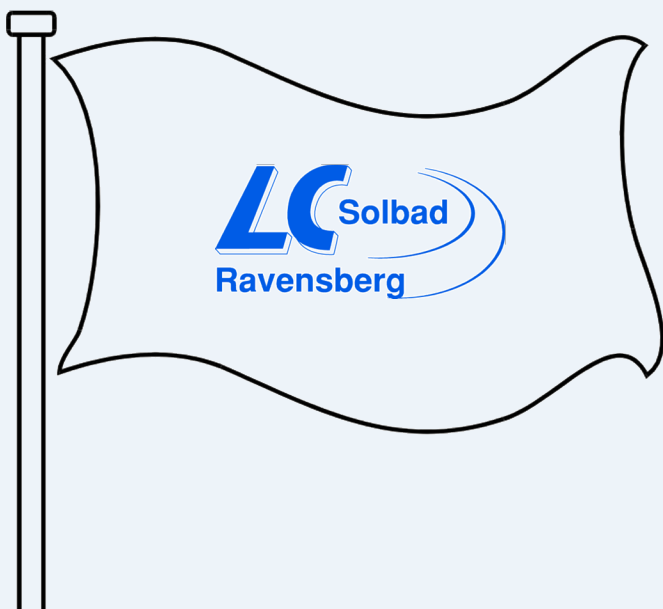
Leichtathletik

Linda Gürtler

Leichtathletik

Ingo Assmann

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

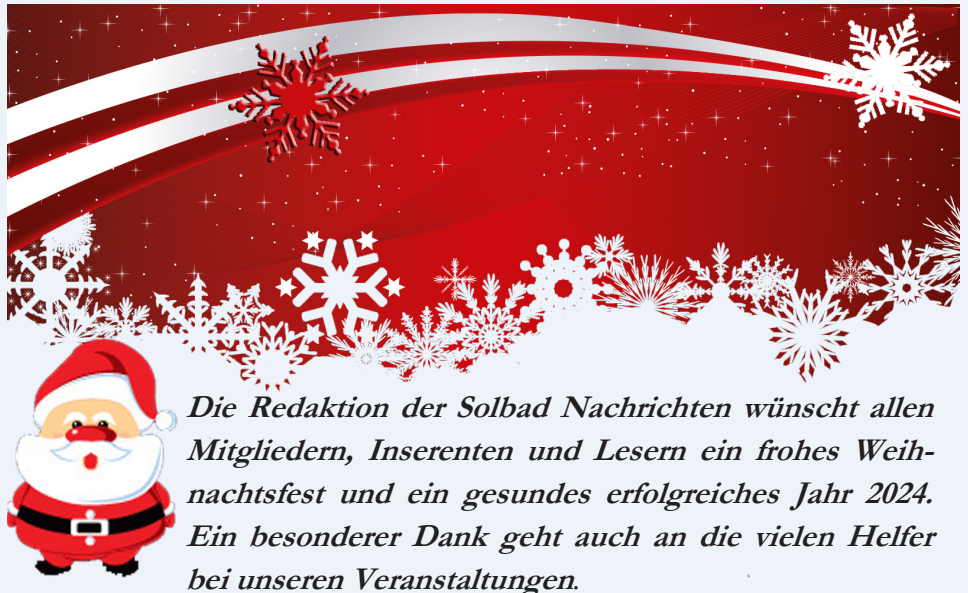
Für den Inhalt verantwortlich:

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.





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
www.telecomcomfort.de

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



**Olaf
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

Laufend in den November gestartet

v. Antje Strothmann

Am ersten Sonntag im November ist läuferisch einiges los. Wer nicht zum New York City Marathon aufbrechen kann, wie in diesem Jahr **Birgit** und **Thomas Vogt**, hat die Qual der Wahl zwischen dem Meller Crosslauf und dem Gütersloher Straßenlauf (Halbmarathon, 10 km und 5 km) – oder der Sonntagsrunde des Lauf Treff, die diesmal in Ascheloh startete. Bei herbstlichem Wetter, das doch besser war als nach der Wetterprognose zu befürchten war, hatte auch jede der heimatnahen Alternativen ihren Charme. Der bunte Herbstwald hat einfach seinen besonderen Reiz. Und nachmittags ist dann noch Zeit, den New York Marathon im TV zu verfolgen.

In Melle startete ein Jugend-Quartett vom LC Solbad Ravensberg auf der 3 Kilometer lange „Kurzstrecke“ am Meller Waldsportplatz. Lukas Bartling gelang als Fünfter im Gesamteinlauf und 1.MJU20 in 9:59,3 Minuten trotz schwierigen Bodenverhältnissen eine Zeit unter zehn Minuten. **Paul Gerling** folgte als Gesamtzwölfter (4.MJU20) in 11:22,7 Minuten. In der stark besetzten WUJ16-Feld kam **Rebecca Bartling** in guten 11:57,3 Minuten auf den 3.Platz und war insgesamt 7.Läuferin. Auf Rang 10 im Gesamtklassement der Läuferinnen lief **Sarah Strothmann** auf Platz 1 in der WJU20 (13:19,4 Minuten).

Auf der Langstrecke von 7 Kilometern waren die beiden M40-Läufer vom LC Solbad Ravensberg vorn dabei: insgesamt Fünfter und 2.M40 wurde **Daniel Knoepke** (26:58,6) vor **Ingo Assmann** (3.M40/ 28:08,7) auf Gesamtrang 10.

Beim Gütersloher Straßenlauf konzentrierten sich die LC-Teilnehmer*innen vorwiegend auf die zehn Kilometer. **Elmar Remus** lief in 37:52 Minuten auf Platz 3 der M45, während **Jörn Strothmann** in 40:08 Minuten zweitbester M50-er war. Über eine Zeit unter 50 Minuten freute sich **Yasmin Moussa** (3.W35/ 49:56). Knapp dahinter kam **Lilly Buller** (4:W45) nach 50:19 Minuten ins Ziel und **Yvonne Becker-Schwie** (51:18/ 4.W35) komplettierte das gut gelaunte LC-Damen-Trio.

Carsten Haßpecker lief die Strecke in 53:30 Minuten und **Tobias Horn**, der über den Einsteiger-Kurs im Frühjahr zum Laufen gefunden hat, finishte seinen ersten „Zehner“ in 57:53 Minuten. Routinier **Hans-Dieter Wierum** (5. M70 in 1:00:19) blieb knapp über einer Stunde.

Die 5 Kilometer nahmen **Insa** (26:17 min/ 5.WJu16) und **Andreas Franke** (28:47 min/ 7.M50) in Angriff. Auch Andreas ist ein erfolgreicher Absolvent des diesjährigen Einsteiger-Kurses.



Eine Ära geht zu Ende

v. John Gerhards

Die Speedskater des LC Solbad verabschieden sich nach fast 25 Jahren

Wir sind auf allen möglichen Ebenen im Inlinesport aktiv: es werden Inline-Führerscheine für Kinder ausgestellt und Einsteigerkurse für Erwachsene angeboten, wir engagieren uns an mehreren Schulen im Offenen Ganztage, organisieren eigene Veranstaltungen, leiten eine Hochschulsportgruppe an der Uni Bielefeld, treffen uns bei Laufftreffs und SkateNights, veranstalten regelmäßige Trainingslager und träumen natürlich von einer eigenen Sportstätte. Denn eins ist gewiss: sollte unser Sport irgendwann einmal olympisch werden, dann haben die Bahnsportler ganz klar Vorfahrt.

Bis dahin bleiben wir optimistische Idealisten und sehen im Inlineskaten die „evolutionäre Weiterentwicklung des aufrechten Ganges“, umweltschonend, rasant und elegant...

Ihr werdet es gemerkt haben, dieser Text ist über zehn Jahre alt und stammt aus den Hochzeiten des Inlineskatens beim LC Solbad. Seinerzeit sprachen Spötter schon von den Solbadnachrichten als Skaterzeitung, so allgegenwärtig war das Thema im Verein, und letztlich stand ich einige Jahre lang mit in der ersten Reihe der Vorstandsmitglieder.

Die Zeiten ändern sich, und wahrscheinlich hat es sich schon herumgesprochen: Die Inlineabteilung wird sich zum Jahresende auflösen, die verbliebenen aktiven Speedskater schließen sich der SpVg Heepen an. Diese Entwicklung kommt für Insider nicht überraschend, und Heepen hat, was der LC nun mal nicht bieten kann: eine professionelle Anlage inklusive 200 Meter-Oval mit überhöhten Kurven.

Die seit langem geplante Speedskatingbahn wurde im Mai eröffnet und hat bereits ihre Feuertaufe hinter sich. Bei den Deutschen Meisterschaften für Teams Anfang September gingen die Solbadskater zum letzten Mal für die Farben des LC an den Start und holten Silber und Bronze. Zusammen mit dem Teamzeitfahren im Rahmen des Run-and-Roll-Days kamen ein DM-Titel und ein weiterer dritter Platz dazu. Diese Erfolge widmen wir dem Verein quasi als Abschiedsgeschenk und sagen auf diesem Wege ganz unspektakulär tschüss.



diese Bahn ist jetzt der Grund für den Vereinswechsel der verbliebenen Speedskater und deren nicht mehr für möglich gehaltene Rückkehr in den Wettkampfbereich.

Zwischen 2006 und 2016 gehörte das aus der Not geborene Inline Short Track Meeting ISTM zeitweise zu den bestbesuchten Hallenveranstaltungen in Deutschland. Hier waren junge Sportlerinnen und Sportler am Start, die in späteren Jahren sogar Welt- und Europameister werden konnten. Doch das Hallentraining kommt schnell an seine Grenzen, die jugendlichen Sportler des LC Solbad konnten auf nationaler Ebene meist nicht das hier geforderte Niveau erreichen.

Zwei Ausnahmen gibt es allerdings, neben „Aushängeschild“ Markus Pape, der nunmehr seit über zwanzig Jahren in Nordrhein-Westfalen das Maß aller Dinge ist, errang der damals 17-jährige Patrick Naerger 2009 den DM-Titel im Marathon bei den A-Junioren. Der Eintrag ins Goldene Buch der Stadt Borgholzhausen würdigt noch heute eins der erfolgreichsten Jahre der Inlineabteilung. Neben Markus Pape – damals Deutscher Meister im Doppelmarathon – trug auch die bei den Läufern bestens bekannte Marianne Niemann mit ihrer Silbermedaille dazu bei.

Bei der Marathon-DM auf dem Bielefelder Ostwestfalendamm im Jahre 2014 erreichten die Solbadskater mit sieben Podestplätzen aus Veranschaulichung das beste Ergebnis bei Deutschen Meisterschaften. Danach wurde es allgemein stiller um die Inlineskater. Die Straßenrennen reduzierten sich Zug um Zug. Nicht nur die Nacht von Borgholzhausen, auch die großen Städtemarathons in Hamburg, Köln und Frankfurt schlossen die Rollensportler aus. Die ehemalige Trendsportart drohte in der sportlichen Bedeutungslosigkeit zu versinken, der Traum von Olympia zerplatzte wie eine Seifenblase. Wer von den Inlineskatern olympische Medaillen erringen wollte wechselte ins Lager der Eisschnellläufer.

Umgekehrt geht es manchmal auch, wie die außergewöhnliche Karriere einer gewissen Claudia Pechstein beweist. Obwohl bereits jenseits der 50 zählt sie in diesem Jahr zu den erfolgreichsten deutschen





Speedskaterinnen bei Straßenrennen. Zwischendurch hat Corona zugeschlagen und tiefe Breschen in das Wettkampfgeschehen bei den Inlineskatern geschlagen. Obwohl die Verkaufszahlen im Verlaufe diverser Lockdowns deutlich anstiegen, da Individualsport an der frischen und weitgehend virenfreien Luft nicht von Einschränkungen betroffen war, hatte dies keine nennenswerten Auswirkungen auf das Heranwachsen neuer Talente.

Die Bedingungen für Skater „in freier Wildbahn“ haben sich in den letzten Jahren zunehmend verschlechtert, die Straßen und wenig befahrenen Wirtschaftswege im ländlichen Raum sind in einem deutlich schlechteren Zustand als vor zehn oder zwanzig Jahren. Dazu kommt die Gefahr durch immer gigantischer werdende Landmaschinen, deren Fahrer mit hohen Geschwindigkeiten durch die Gegend brettern und sich auch bei Engstellen ihrer Verdrängungsmacht bewusst sind. So mancher sportlich ambitionierte Inlineskater musste sein Training bei den Brennesseln im Straßengraben beenden, das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Insofern erscheint es sinnvoll, sich einem Verein anzuschließen, der über eine wettkampftaugliche Anlage verfügt. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge sagen die Skater leise servus. Es war eine schöne Zeit, wir hatten viel Spaß an Geselligkeit und gemeinsamer sportlicher Aktivität, aber jetzt ist der Zeitpunkt einer Trennung gekommen. Kurz bevor der erste Skater seine 25-jährige Vereinsmitgliedschaft feiern kann, trennen sich die Wege von Läufern und Skatern.

Anmerkung der Redaktion: **Markus Pape startet nicht für Heepen!**
Er bleibt dem Verein treu und fährt weiterhin seine Erfolge für den LC Solbad ein...und feiert am 12.04. seine 25-jährige Vereinsmitgliedschaft.



Aktion von November bis Dezember

Freitag abends: Schnitzel zum Schlemmen

Schweine-, Hähnchen- oder vegetarische Schnitzel
dazu Pfefferrahm-, Paprikarahm-, Waldpilz-,
Früchte-Curry-Sauce und Bunter Salatteller
Wahlweise dazu: Steak House fries, Röstkartoffeln,
Spätzle, Pommes-dauphin, Rösti

pro Person (inkl. einem 0,3l Getränk) **18,50 €**

Kinderportion mit einem 0,2l Softgetränk **10,00 €**

Donnerstag abends ab 17 Uhr: Hagemeyer backt Pickert, süß & deftig

Kastenpickert, Püfferchen und Lappenpickert

mit Lachs, Leberwurst, Marmelade, Rüben-
kraut, Butter, Schnippelschinken mit Kräuterdip

zum satt essen **15,50 €**

Um Reservierung wird gebeten!

Haus Hagemeyer Singenstroth

Bahnhofstraße 81 | 33829 Borgholzhausen
Telefon 0 54 25 / 9 20 23 | www.haushagemeyer.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	19.11.2023	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





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

●●●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

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>

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).

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!

Trainingszeiten für das Gruppentraining

Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Winterplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Freitag 15 bis 16.15 Uhr * in der Turnhalle Nord	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10	Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr * – in der großen Sporthalle der PAB Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr * in der Turnhalle Nord <i>*pausiert während der Weihnachtsferien</i>	Antje Strothmann
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 <i>* in den Weihnachtsferien kein Training in der Turnhalle Nord</i>	Igor Rebkalov
Walking-Treff	Dienstag ab 9:30 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache)	Birgitt Lange
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 17.30 Uhr ab Ravensberger Stadion „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen, Stadion/ Halle, Alleestraßen- Kreisel/ Werther, Ascheloh siehe www.lcsolbad.de)	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
Walking-Treff	Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache)	Ohne Begleitung
Sportabzeichen (für die ganze Fami- lie)	Sondertermine können mit Wilhelm Ha- bighorst oder Tabea Ahnen abgesprochen werden; letzte Chance für 2023: 31.12.23 um 10 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, . Homepage: www.lcsolbad.de



Soweit die Füße tragen!

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.



Willkommen beim Neujahrsempfang am 07. Januar

Trainingslauf für die ganze Familie.

Alle Lauf- und Walking-Treffs sind eingeladen.
Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und dabei sein.
Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen sportlichen Anfang.

Ohne Zeitmessung – keine Sieger – keine Verlierer.

Wir treffen uns:

- 9.00 Uhr die Halbmarathon-Runde des Luisenturm-Llaufes
 - rund um „Pium“ mit Besuch des Luisenturmes
- 9.30 Uhr die 10 km Runde des Weihnachts-Crosslaufes durch
 Barenberg und Teuto - auch mit Walking –
 die 5 km Jedermann-Runde entlang des Barenberges
 besonders geeignet für Schüler/innen, Anfänger.

Anschließend treffen wir uns, jedermann, ob Vereinsmitglied oder nicht, zum gemütlichen Beisammensein bei Schnitzchen, Sekt und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen. Besonders herzlich würden wir die Mitglieder begrüßen, die nicht mehr aktiv am Trainingsbetrieb teilnehmen können.

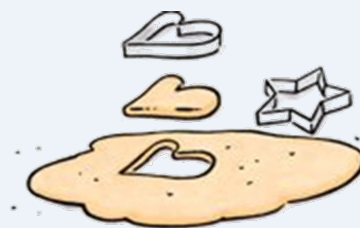


**Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr**

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Liebe Leichtathletik-Schüler & Eltern!

Weihnachten steht vor der Tür und damit das „**Plätzchen backen**“ der Leichtathletik-Schüler. Endlich ist es wieder so weit: Am **Freitag, 15. Dezember 2023**, steht uns von **16.30 bis 19 Uhr die Lehrküche der PAB-Gesamtschule** (oben in der Sporthalle) zur Verfügung, wo wir in mehreren Backöfen gleichzeitig unsere Plätzchen backen können.

Bringt bitte **eine Portion vorbereiteten Teig*** (Rezept unten! außerdem Schürze, (evtl. Maske), Nudelholz und Förmchen) mit, so dass wir nur noch ausrollen, ausstechen und backen brauchen. Erfahrungsgemäß brauchen wir etwa zwei Stunden zum Backen und dann noch etwas Zeit zum Aufräumen.

Die Plätzchen werden anlässlich des **Weihnachtscross am 17. Dezember 2023** in Borgholzhausen verkauft zugunsten des Fördervereins, der auch unsere Aktivitäten immer wieder unterstützt. Einige von euch werden in diesem Jahr (erstmals oder wieder) beim Weihnachtscross die 5km-Strecke mitlaufen. Während der Weihnachtsferien ist dann „Trainings-Pause“ für das Hallentraining am Donnerstag und Freitag (15 bis 16.15 Uhr und 16.15 bis 17.30 Uhr).

Im neuen Jahr startet das Training direkt nach Ende der Weihnachtsferien wieder. Im Januar und Februar wird es einige Startgelegenheiten bei Crossläufen und Hallensportfesten geben.

Für den **17. März 2024** ist am Vormittag (ca. 9 bis 12 Uhr) in der Sporthalle an der PAB-Gesamtschule in Borgholzhausen ein **Spiel-Leichtathletik-Sportfest für die Klassen U12 (Jg.2013/2014) und U10 (Jg.2015 und jünger)** geplant. Haltet euch diesen Termin frei!

Ich wünsche Euch eine schöne Adventszeit und bedanke mich auf diesem Wege bei allen, die uns in diesem Jahr so hervorragend unterstützt haben (als Fahrer, Betreuer, Helfer, „Fans“ etc.)!

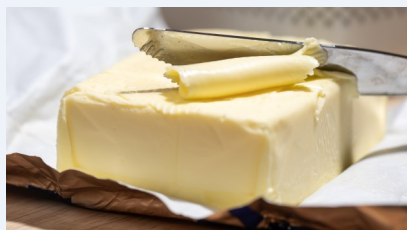
Antje Strothmann

Bitte den Plätzchenteig nach diesem Rezept zubereiten und zum Backen mitbringen:



„Ravensberger Sportplätzchen“

500g Mehl, 250g Butter, 125g Zucker,
2 Eier, 1 Päckchen Backpulver





Der FÖRDERVEREIN

*des LC Solbad wünscht allen seinen Mitgliedern
auch denen des LC SOLBAD RAVENSBERG
sowie den Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne
Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten
Rutsch*

ins neue Jahr 2024

*Für jede Unterstützung in der zurückliegenden Zeit
in Form von persönlichem Einsatz oder finanzieller
Unterstützung für den jugendlichen sportlichen
Nachwuchs des LC Solbad sei auch an dieser Stelle
wieder recht herzlich gedankt.*

*Mit den besten Wünschen für eine gute Gesundheit
und schöne sportliche Erfolge im neuen Jahr und
freundlichen Grüßen.*

Uwe Löffeld

(Vorsitzender des Fördervereins)



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.



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



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.

Inleiding estafette



Arbeitsbühnen

Schneiker

05201 668570



LC-Nachwuchs beim Speedcup und Straßenlauf erfolgreich



Die SV Brackwede veranstaltet den „Speedcup“ in der Bielefelder Seidenstickerhalle für Mädchen und Jungen bis 12 Jahre, die Schulen in den Kreisen Bielefeld und Gütersloh besuchen. Auf dem Programm stehen dabei Sprint und Weitsprung. Unter den Teilnehmern waren auch einige Nachwuchsathleten aus unseren Nachwuchsgruppen.

Erstmals dabei waren die Geschwister **Henry** (6 Jahre) und **Juna Lünstroth** (7 Jahre). Unter den Kindern seines Geburtsjahrgangs war Henry in 9,79 Sekunden Schnellster über 50 Meter und um nur einen Zentimeter übertroffener Zweiter beim Weitsprung (2,50 Meter). Juna überzeugte beim Sprint (10,38 sec). Beide besuchen die Grundschule Gartnisch in Halle.

Sein Wettkampfbdebüt gab auch **Erik Bruelheide** (8 Jahre, Grundschule Langenheide). Mit 9,17 Sekunden kam er im großen Teilnehmerfeld über 50 Meter auf den 5. Platz und beim Weitsprung wurde er mit 3,05 Meter sogar Vierter.

Bei den Jungen M10 gelang **Joshua Woodward** (PAB Gesamtschule) mit 3,60 Meter der Sprung auf den 1. Platz und der 3. Platz über 50 Meter (8,49 sec). **Tilo Zurmühlen** (Violenbachschule) stand seinem Trainingskollegen kaum nach und kam mit 8,51 Sekunden über 50 Meter und 3,45 Metern beim Weitsprung jeweils auf den 4. Platz.

Vitus Henkel (Kreismittelschule Halle) sprang gleich im ersten Versuch 3,62 Meter weit und erreichte den 2. Platz bei den Schülern M11, obwohl er wegen einer Verletzung auf seinen 3. Versuch verzichtete. Seine Trainingskollegen **Torben Wacker** (CJD Gymnasium Vermold) und **Felix Ahlemeyer** (KGH) landeten mit 3,49 Metern auf den Plätzen 5 und 6. Etwas Verwirrung gab es bei den Sprintzeiten der Jungen M10 und M11, wo zunächst einige Zeiten falschen Läufen zugeordnet worden waren. Die Ergebnisliste weist folgende Reihenfolge für die M11 aus: 4. Torben Wacker 8,63 sec, 5. Vitus Henkel 8,66 sec und 6. Felix Ahlemeyer 8,67 sec. Bei den Mädchen W11 sprintete Mattea Klaucke (PAB Gesamtschule) in 8,36 Sekunden auf Platz 3 und landete beim Weitsprung mit 3,30 Meter auf Rang 4.

Am gleichen Tag war **Lukas Bartling** beim Straßenlauf in Werl über 5 Kilometer vorn dabei. Als Vierter des Gesamteinlaufs und Sieger der männlichen Jugend U20 lief der 18-jährige eine neue persönliche Bestzeit (17:46 Minuten).

Ein weiterer Hallenwettkampf für die heimischen Talente findet am letzten Freitag im Januar statt. Dann werden bei den Jüngsten zwei Runden auf der 200-Rundbahn in der Seidenstickerhalle gelaufen, bzw. 800 Meter für die etwas älteren Mädchen und Jungen. Das ist dann der Auftakt zum „Volksbanken Schüler-Cup 2024“, zu dem noch ein Bahnwettkampf in Brackwede und der Crosslauf in Ummeln zählen. Wer nicht so lange warten möchte, kann auch schon am 13. Januar beim Crosslauf in Oelde-Stromberg dabei sein.



Bingo-Trainingsplan-Adventskalender

In der Tabelle findet ihr 24 Trainingsbausteine, die man im Dezember gut miteinander kombinieren könnte.

Je nach Zeit und Zielsetzung können einzelne Elemente gerne mehrfach eingesetzt werden bzw. mehrere Elemente in einer Trainingseinheit.

Es ist aber keineswegs verpflichtend, alle Elemente „abzuarbeiten“. Das könnte allerdings Abwechslung ins Lauftraining bringen... Und etwas Farbe auf's Papier, wenn ihr die tatsächlich absolvierten Trainingselemente jeden Tag mit einer anderen Farbe bunt markiert. ... ;-)

Mondschein-Lauf oder Nachtlauf unter klarem Sternenhimmel	Lauf-ABC: - Hopserlauf - Skipping - Überkreuzen	Intervalltraining bei Flutlicht (am Mittwoch ab 18.30 Uhr)	Lauf durch den Re- gen (oder Schnee)	Rumpf-Stabilisation „Plank“-Varianten
Kraft-Circuit: - Liegestütze - Kniebeugen - Sit-ups...	„Fahrtspiel“ im Gelände	Steigerungsläufe 5x ca. 60-80m	Sprung-ABC: - Prellhopser - Sprunglauf - Strecksprünge	Langer, ruhiger Waldlauf oder Trail-Running
6-8x 700m im „Marathontempo“ (mit 100m Trabpau- se)	Morgenlauf der aufgehenden Sonne entgegen		Seilspringen - vorwärts - rückwärts - Jogging-Steps	Dauerlauf im Nebel (bekannte Strecke in entge- gengesetzter Richtung)
Nacht- Wanderung	Tempowechsel- Dauerlauf (1km zügig/ 1km locker im Wechsel)	Einfach „nur“ Spa- zierengehen	Weihnachts-Cross- Strecke 5km oder 10km	Bergan-Läufe 3-4x ca. 200m
Gesteigerter Dauer- lauf (alle 1-2km Tempo um ca. 10 sec/km erhöhen)	Hangeln an der Cal- listenics-Anlage im Generations Park (Vogelgitter)	Lauf bei Sonnenun- tergang in den Abend	Rumpfkraft-Circuit: - „Bergsteiger“ - „Superman“ - Sit ups	5,1 km Berglauf zum Luisenturm

**Viel Spaß und Abwechslung beim Training
im
Dezember!**

Liebe LC-Mitglieder!

Das Jahr 2023 liegt nun schon bald wieder hinter uns.

Endlich ein Jahr ohne großartige Corona-Maßnahmen, was nicht heißt ohne Corona oder andere Herausforderungen.

Das Training blieb jedenfalls größtenteils unbeeinträchtigt und auch unsere Großveranstaltungen wie Luisenturmrunn, Nacht von Borgholzhausen, der Versmolder Triathlon und das Bahnmeeting im Ravensberger Stadion gingen reibungslos und mit guter Beteiligung über die Bühne. Als letztes Ereignis steht am 3. Advent noch der Weihnachtscross auf dem Programm.

Im Februar wurden 12 neue Lauf-Betreuer*innen ausgebildet, die „alten“ frischen im Rahmen der Fortbildung ihre Kenntnisse auf. So konnte die Betreuung des Lauf-Treffs auf mehrere Schultern verteilt werden. Endlich war im Frühjahr auch wieder ein (Wieder-) Einsteiger-Laufkurs möglich. Ein Großteil der Absolventen trat tatsächlich bei der „Nacht“ im 5 km Lauf an, einige waren im August beim Staffel-Marathon in Rheda mit von der Partie und viele kommen nun weiterhin zu den verschiedenen Lauf-Treffs und halten sich fit.

Bewährt hat es sich, den Startort der „Sonntagsrunde“ des Lauf-Treffs rotieren zu lassen und abwechselnd in Borgholzhausen/Stadion, Halle/Tatenhausen und Werther/Ascheloh zu starten. Das bringt einerseits Abwechslung bei den Strecken und verteilt die Last der Anreise zum Training, denn der Einzugsbereich unseres Lauf-Treffs geht über die Grenzen von Borgholzhausen hinaus. So können sich die Teilnehmer*innen gemeinsam auf ihre Ziele, sei es der Hermannslauf, ein Halbmarathon oder gar ein Marathon vorbereiten.

Was die Teilnahme an Wettkämpfen angeht, waren die Jugendlichen besonders aktiv. Dank des regelmäßig gut besuchten Trainings, blieben auch Erfolge und persönliche Bestleistungen nicht aus. Bei den FLVW-Meisterschaften waren Paul Gerling, Lukas Bartling, Fabio Mende, Linnea Haschke, Sarah Strothmann, Henrieke Wacker und Rebecca Bartling auf verschiedenen Laufstrecken vertreten.

Bis zu Deutschen Meisterschaften ging es für Till Heienbrok. Von Rückschlägen blieb bei allen Erfolgen der 15jährige Till Heienbrok nicht verschont. Er startete Anfang Januar mit einer Bestleistung beim Hochsprung-Meeting in Herzebrock-Clarholz, brach sich dann aber beim Versuch über 1,80 Meter den Fuß und tauschte Spikes gegen „Gipsfuß“. Trotz dieses Rückschlags und weiterer muskulärer Probleme im Frühsommer schaffte Till im Stabhochsprung die Qualifikation zur Deutschen U16-Meisterschaft und belegte dort den 5. Platz. Seinem großen Ziel, der 4-Meter-Marke, näherte er sich im Laufe der Saison bis auf 3,92 Meter und verbuchte in allen technischen Disziplinen persönliche Bestmarken.



Arbeitsbühnen

Schneiker

05201 668570

Auch die Nachwuchsläufer*innen aus den verschiedenen Trainingsgruppen konnten sowohl einzeln als auch bei gemeinschaftlichen Einsätzen (Team-Wertungen beim Cross, Oesterweger Feuerwehrlauf oder Staffel-Marathon in Rheda) schöne Erfolgserlebnisse verbuchen, engagierten sich aber auch als Helfer bei unseren Veranstaltungen.



Einen DM-Titel errang Sascha Greshake in seinem ersten M35-Senioren-Jahr. In Mönchengladbach ließ er die Konkurrenz beim Hochsprung mit übersprungenen 1,95 Meter hinter sich und holte die Goldmedaille. Einen Deutschen-Meistertitel holte auch die Mixed-Staffel um Markus Pape und Dirk Rüter der Speedskater beim Teamzeitfahren in Bielefeld. Der Großteil der Inline-Skater wird den LC Solbad Ravensberg Ende des Jahres in Richtung Spvg. Heepen verlassen. Dort wurde in diesem Jahr eine asphaltierte Rundbahn mit überhöhten Kurven und Beleuchtung eröffnet, die nun beste Trainingsmöglichkeiten bietet.

DM-Medaillen in Silber und Bronze gab es im April auch beim „Powerman Duathlon“ über die Mitteldistanz (10 km Lauf -60 km Rad -10 km Lauf) in Alsdorf für Antje und Dirk Strothmann (W55 bzw. M50). Das M50-Straßenlauf-Team mit Dirk Strothmann, Arnd Bruhns und Uwe Heidner landete in Bad Liebenzell knapp hinter den Medaillenträgern auf dem 4. Platz.

Doch es sind längst nicht nur schnelle Zeiten und Top-Platzierungen, die uns beim Sport antreiben. Wo erlebt man den Wechsel der Jahreszeiten so intensiv wie beim Sport an der frischen Luft. Mit Sportabzeichen-Aktion und Spiel-Leichtathletik-Angeboten beteiligten sich LC-Abteilungen auch wieder an den Ferienspielen des JUZ, mit dem wir auch im Rahmen der „Nacht von Borgholzhausen“ kooperieren. Das Sportabzeichen-Camp, bei dem die Piumer Sportvereine seit Jahren gut zusammen arbeiten, herrscht Jahr für Jahr im Ravensberger Stadion eine tolle Atmosphäre.

Von unseren Jüngsten in der Kindergruppe bis hin zu unseren inzwischen über 80jährigen Routiniers wie Kalle Anwander, Richard Schürmann, Werner Kampwerth oder Ecki Kleine-Tebbe, sieht man, dass die Leichtathletik, Triathlon, Inline-Skating und Sportabzeichen echte Live-Time-Sportangebote sind, fit halten und die Generationen zusammen führen. Schön, wenn wir uns nicht nur bei Veranstaltungen, sondern auch regelmäßig beim Training im Stadion treffen und unsere Begeisterung für den Sport teilen, Erfahrungen weitergeben und Begeisterung verbreiten. Alles das macht das Sporttreiben im Verein aus.

Wie ihr sicher mitbekommen habt, streben wir zusammen mit drei weiteren Borgholzhauser Sportvereinen die Bündelung der Kräfte an und bereiten eine Fusion vor, damit wir künftig für die Verwaltung und Gestaltung des Sportangebots in Borgholzhausen mehr Professionalität leisten können. Da sich die beteiligten Vereine (TuS Ravensberg Borgholzhausen, TuS Solbad Ravensberg, LC Solbad Ravensberg und der TV Jahn Borgholzhausen) in ihren Angeboten ergänzen, soll die breite Palette des Sportangebots erhalten bleiben. Wenn die Beratungen gut voran kommen, sollte die Fusion 2024/25 vollzogen werden. In den verschiedenen Arbeitsgruppen, die den Zusammenschluss vorbereiten, sind neben den aktuellen Vorstandsmitgliedern auch neue Mitgestalter herzlich willkommen.



Zunächst einmal möchte ich allen Menschen danken, die unser Vereinsleben im zurück liegenden Jahr mitgestaltet haben. Im Trainings- und Wettkampfbetrieb, bei unseren Veranstaltungen. Im geselligen Vereinsleben und der Verwaltung und Gestaltung unseres Sportangebots haben sich viele Vereinsmitglieder und Angehörige engagiert. Dieses Engagement sollten wir uns auch in einem neuen Organisationsrahmen bewahren, denn es macht das Sporttreiben im Verein so besonders.

Neben dem großen Einsatz der Vereinsmitglieder wäre das alles aber auch ohne das Engagement unserer treuen Sponsoren sowie der guten Zusammenarbeit mit der Stadt Borgholzhausen kaum zu schaffen. Auch dafür: Herzlichen Dank!

Ein Jahr voller neuer Herausforderungen liegt vor uns. Ich wünsche euch allen ein friedvolles Jahr bei guter Gesundheit und viel Freude am gemeinsamen Vereinssport.

Antje Strothmann,

1. Vorsitzende LC Solbad Ravensberg



Terminvorschau 2024 für die erste Jahreshälfte

- Sonntag, 07.01. **ab 11 Uhr Neujahrsempfang im Bürgerhaus**
vorher: 9.30 Uhr Lauf-Treff „Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion
- Samstag, 13.01. Crosslauf in Oelde
- Sonntag, 14.01. „Halve Marathon“ und „1/4 Marathon“ in Egmond aan Zee/NL
- Sonntag, 21.01. FLVW-Hallenmeisterschaft (Teil I) in Dortmund, U16+
- Samstag, 27.01. FLVW-Hallenmeisterschaft (Teil II) in Dortmund, U16+
- Sonntag, 28.01. FLVW-Hallenmeisterschaft (Teil III) in Dortmund, U16+
- Sonntag, 04.02. Crosslauf in Lühtringen (OWL Meisterschaft)
- Sonntag, 11.02. OWL-Hallenmeisterschaften (U14/U16 in Paderborn?)
- Sonntag, 03.03. **Luisenturmrunn in Borgholzhausen; FLVW Halle U14**
- Sonntag, 17.03. **Kinder-Leichtathletik-Team-Wettkampf in Borgholzhausen**
- Fr 22.-29.03. **Trainingslager/„Aktiv-Urlaub“ auf Texel**
- Samstag, 30.03. Paderborner Osterlauf – Halbmarathon, 10 km und 5 km
- Freitag, 12.04. Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg**
- Sonntag, 14.04. Hannover Marathon (DM), Halbmarathon und 10 km
- Sonntag, 28.04. Hermannslauf

Nach den Osterferien findet wieder ein Lauf-(Einsteiger-) Kurs statt. Dieser beginnt diesmal schon Anfang April, direkt nach den Osterferien, und bereitet auf die Teilnahme am 5-km-Lauf bei der „Nacht von Borgholzhausen“ vor. (ausführliche Beschreibung folgt)

Unbedingt vormerken:

- Samstag, 01.06. Ausflug zum „FORT FUN Westernlauf“ ins Sauerland für unsere Nachwuchsläufer*innen und interessierte Erwachsene (Fahrgemeinschaften)
- Samstag, 15.06. **„Die Nacht von Borgholzhausen“**
- Freitag, 21.06. Oesterweger Feuerwehr-Lauf
- Sonntag, 23.06. Staffel-Marathon in Rheda



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

Liban
Bistro • Bar • Restaurant



Wir stellen vor: Juna und Henry Lünstroth

Vorname Name	Juna Lünstroth	Henry Lünstroth
Alter	7 Jahre	6 Jahre
Wohnort	Halle/Westf.	
Schule	Grundschule Gartnisch	
Mitglied im LC Solbad ...	Seit Herbst 2022	
Wie bist du zum LC Solbad Ravensberg gekommen?	Weil ich Leichtathletik machen wollte.	Wir haben nach einem Leichtathletik-Verein in der Nähe gesucht.
Laufen ist für mich...	... wie fliegen!	... total cool!
Wie oft trainierst du?	1 bis 2mal in der Woche (Freitags 15 – 16.15 Uhr mit der Kinder-Gruppe)	
Meine Trainer sind	Tobi Limberg und Werner Ahlemeyer	
Ich laufe am Liebsten...	...in einer großen Wettkampfhalle	... im Stadion
Lieblingsstrecke im Wettkampf	50 Meter	50 Meter
Meine schönsten Lauferlebnisse bisher	Die Nacht von Borgholzhausen; Speedcup in der Seidenstickerhalle	1.Platz (M6) bei der Nacht von Borgholzhausen
Was hast du dir für 2024 vorgenommen?	1000-Meter-Wettkampf	...viele Medaillen gewinnen
Da möchte ich (irgendwann) mal mitmachen...	3 km Schülerlauf bei der Nacht von Borgholzhausen	Zehnkampf; Olympische Spiele, wenn ich groß bin :-)
Hast du noch weitere Hobbys?	Klavier, Hip Hop tanzen, Kunst	Mit Lego spielen, Klavier, zeichnen

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

SEIT 1872
VON VORVATER
NACHWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesundheit #vorbessern
Auch die Abwehrkräfte

Wir sind da, damit Sie „vorbessern“ können: versorgen 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