



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

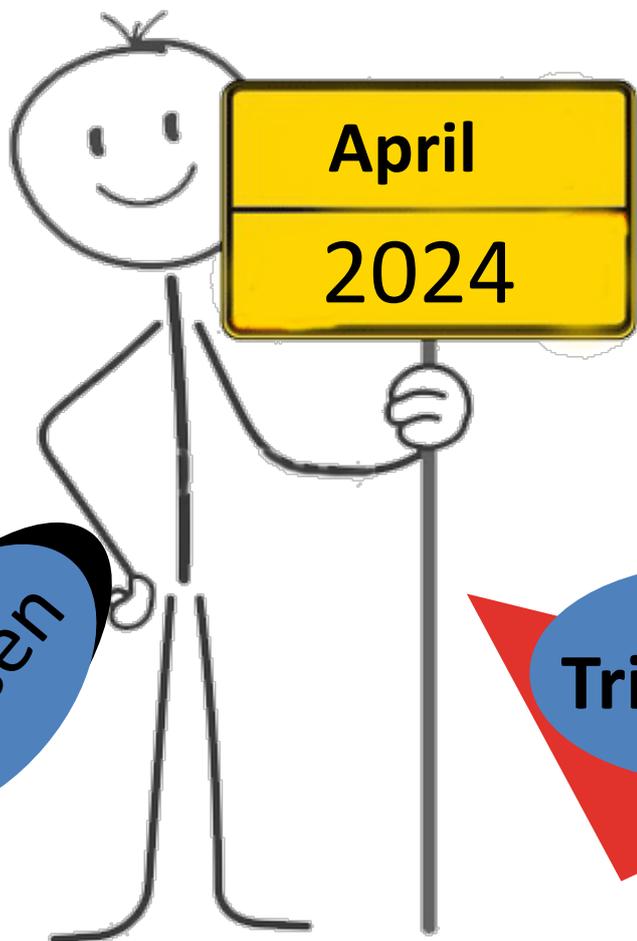
Rennstraße 26,  
32052 Herford

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

Samstag  
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



<p><b><u>Vorsitzende:</u></b> Antje Strothmann 0157/7 5882693 antje@sspin.de</p>	<p><b><u>Sportabzeichen</u></b> Wilhelm Habighorst (05428/929680) wilhelmhabighorst@t-online.de <b><u>Leichtathletik</u></b></p>	<p><b><u>Triathlon</u></b> Udo Lange (05423/5628) U.L.BO@gmx.de)</p>	<p><b><u>Inline:</u></b> Markus Pape pape@sport-net- gmbh.de</p>
<p><b><u>Geschäftsführung</u></b> Sabine Lünstroth 05425/7135 info@lcsolbad.de</p>	<p>Antje Strothmann (05425/930547) antje@sspin.de</p>	<p><b><u>Walking</u></b> Birgitt Lange adi.lange@t-online.de 05203/884823</p>	
<p><b><u>Mitgliederverwaltung</u></b> Sabine Lünstroth (05425/7135) info@lcsolbad.de</p>	<p><b><u>Lauftreff</u></b> Carsten Völz carsten.voelz@gmx.de (0160/93827522)</p>	<p><b><u>Ergebnisse</u></b> Sabine Lünstroth info@lcsolbad.de</p>	

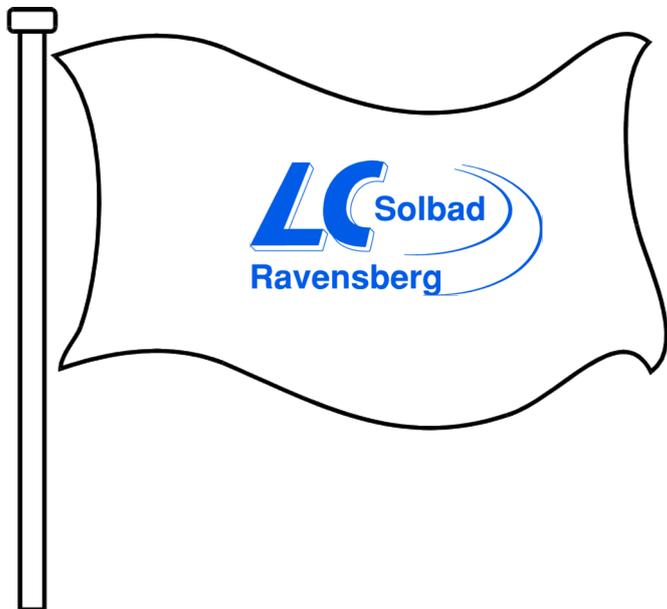
Happy  
Birthday...



01.04.	Juergen	Bischof	
01.04.	Tim	Esselmann	
02.04.	Rolf	Gottenstroeter	<b>70 Jahre</b>
02.04.	Juna Marleen	Lünstroth	
03.04.	Florian-Malte	Gontek	
04.04.	Jana Sarina	Ruhe	
05.04.	Johanna	Bartling	
05.04.	Bernd	Haak	
05.04.	Ellen	Knoepke	
05.04.	Gina	Ewert	
06.04.	Ursula	Johanning	
07.04.	Franz	Dammann-	<b>65 Jahre</b>
09.04.	Dario	Anselmetti	
09.04.	Benedikt	Brockmann	
11.04.	Simon	Graesner	
11.04.	Lilly	Knoepke	

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

11.04.	Alicia	Kramer	<b>10 Jahre</b>
11.04.	Wiltrud	Hönings	
14.04.	Christopher	Muellenhof	<b>40 Jahre</b>
15.04.	Hanna	Strellmann	
16.04.	Vanessa	Knapp	
16.04.	Isabella	Czerny	
17.04.	Inge	John	
17.04.	Birgitt	Lange	
18.04.	Maren	Potthoff	
18.04.	Cedric	Czerny	
19.04.	Gabi	Koenig	
19.04.	Bernhard	Potthoff	<b>65 Jahre</b>
19.04.	Robert	Schmidtke	
19.04.	Laura	Klare	<b>20 Jahre</b>
20.04.	Renate	Kindermann	
20.04.	Niklas	Kraemer	
20.04.	Emilia Sophie	Arens	
22.04.	Helga	Spiller-Hingh.	
23.04.	Brigitte	van Dijk	
25.04.	Gerold	Sehwoester	
26.04.	Gerd	Vornholt	
27.04.	Sandra	Rostek	
27.04.	Johanna	Weßling	
28.04.	Beatrice	Akkermann-	
29.04.	Dietlinde	Mohns	
29.04.	Gudrun	Winkeler	
		Sturm	



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Simone Werwick	Leichtathletik
Elisabeth Jacob tor Weihen	Leichtathletik
Dennis Jacob tor Weihen	Leichtathletik
Emilia Mathieu	Leichtathletik
Thorsten Warning	Leichtathletik
Thomas Althaus	Leichtathletik
Hanna Strellmann	Triathlon
Konrad Lampe	Triathlon

**Austritte:**

Nicole Wegemann	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: info@lcsolbad.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: info@lcsolbad.de

### Für den Inhalt verantwortlich:

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

### Die Homepage des LC Solbad

Ravensberg finden Sie im Internet  
unter: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: info@lcsolbad.de

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

## Zeigt Flagge für unseren Verein!

Vereinstrikos stehen für Leidenschaft, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Sie zeigen, mit welchem Verein oder welcher Mannschaft Ihr Euch verbunden fühlt. Ihr tragt sie mit Stolz.

Grund genug, wieder einen eigenen Tag, der ganz im Zeichen des Vereinssports steht, gemeinsam sichtbar zu machen: Am **#TrikotTagNRW!**

**Am 11. Juni 2024** rufen der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und seine Sportjugend zusammen mit anderen Landessportbünden bundesweit alle Sportvereinsmitglieder dazu auf, Werbung für ihren Verein zu machen. Tragt an diesem Tag das Trikot, das Polo-Shirt oder den Trainingsanzug Eures Vereins nicht nur während des Trainings sondern auch bei der Arbeit, in der Schule, beim Einkaufen und überall in der Öffentlichkeit, um somit ein Zeichen für den Vereins-





# 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](http://www.haushagemeyer.de)



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](mailto:info@olafs-laufladen.de) | [www.olafs-laufladen.de](http://www.olafs-laufladen.de) | Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr · Sa. 9.30 - 17.00 Uhr



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

im Namen der Initiativgruppe „Piumer Bürger für Demokratie und Vielfalt“ laden wir euch herzlich am Samstag, den 13. April zu der Veranstaltung „Gemeinsam für Demokratie und Vielfalt - in Borgholzhausen“ ein. Wir wollen um 12 Uhr am Kultur- und Heimathaus starten, der Zielort ist noch in finaler Abstimmung. Dort warten inspirierende Redner und mitreißende Musiker auf uns.

Wir glauben fest daran, dass unsere Gesellschaft von der Vielfalt ihrer Stimmen und Meinungen lebt. Viele Vereine und Gruppen stehen auf starken demokratischen Füßen und genau dieses möchten wir aus der Mitte der Gesellschaft heraus, auch in Borgholzhausen zeigen. Wir hoffen daher mit unserer Initiative viele Borgholzhausener Vereine und Gruppen anzusprechen und zur Teilnahme zu ermutigen. Es liegt an uns ein Zeichen zu setzen.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

# telecomfort GmbH

**MIT VORORT-SERVICE**

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



Partner

**Borgholzhausen**  
Freistraße 10  
Tel. 0 54 25/95 40 88-0  
[www.telecomfort.de](http://www.telecomfort.de)

**Versmold**  
Münsterstraße 18  
Tel. 0 54 23/47 45 93  
[info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)



### Texel 2024 - Reif für die Insel (Trainingslager bzw. Aktivurlaub)

v. Antje Strothmann

In der ersten Osterferienwoche stand wieder das Trainingslager auf der holländischen Nordseeinsel Texel auf dem Programm. Mit dem Wetter haben wir es trotz des frühen Termins (22. bis 29. März) wieder gut erwischt. Zwar wehte an manchen Tagen ein frischer Wind, doch kam auch immer wieder die Sonne durch und die Temperaturen waren angenehm zum Laufen (und Radfahren).

Insgesamt 44 Menschen und 4 Hunde bezogen Quartier im „Kustpark“ in De Koog. Einerseits wurden fleißig Laufkilometer gesammelt, andererseits standen weitere gemeinsame sportliche Aktivitäten (wie Schwimmen, Radtouren, Hockey- und Fußballspielen bzw. Wikinger Schach am Strand) und Ausflüge an. Während die ambitionierten Läufer\*innen ihre Trainingsläufe absolvierten, schlossen sich auch die mitgereisten Angehörigen nach Interessen immer wieder zu gemeinsamen Aktivitäten, Radtouren, (Hunde-) Spaziergängen oder Museumsbesuchen zusammen.

Die Laufstrecken im Wald waren nach den ausgiebigen Regenfällen im vergangenen Winter teilweise noch überflutet, so dass nicht alle gewohnten Strecken belaufbar waren und wir neue Wege ausprobieren mussten. Am Strand, im Dünengebiet sowie anderen Waldstücken, gab es jedoch genug Alternativen.

Neben verschiedenen langen Dauerläufen standen auch Tempowechsel- und Berganläufe auf dem Plan, dazu Gymnastik, Lauf-ABC und Circuittraining, aber auch Entspannung im nahegelegenen Schwimmbad „Calluna“. Dort eröffneten einige Jugendliche mit dem 25-Meter-Schwimmen bereits die Sportabzeichen-Saison 2024. Und ein paar ganz Mutige sind auch am Strand kurz in der noch frischen Nordsee geschwommen und haben sich dann wieder warmgelaufen.

Ein besonders reizvoller, längerer Dauerlauf war auch in diesem Jahr wieder möglich: Die Strecke am Strand entlang vom Leuchtturm im Norden der Insel zurück nach De Koog mit Querung des Slufter-Priels bei Niedrigwasser. Am Dienstag fiel der niedrigste Wasserstand auf den Nachmittag und für diese Zeit waren auch Sonnenstrahlen vorausgesagt. Nach etwa sechs Kilometern Laufstrecke hieß es dann „Schuhe aus“, um durch das etwa knietiefe Wasser zu waten. Anschließend Schuhe wieder anziehen und weiter... Die „normale“ Strecke zurück zum Park war etwas mehr als 15 Kilometer lang. Einige hängten aber noch ein paar Extra-Kilometer dran, um die Strava-Challenge „Halbmarathon im März“ zu vollenden.

Tags darauf begannen wir den Trainingstag mit Videoaufnahmen zur Laufstil-Analyse und einem (mehr oder weniger) regenerativen Dauerlauf. Einige gingen danach Schwimmen, ehe es am Nachmittag zu einem großen Treffen mit Spielen (Hockey, Fußball, Wikinger-Schach) am Strand kam. Die ganz Fleißigen hatten zuvor am Nachmittag noch eine zweite Lauf- bzw. Radeinheit eingestreut.

Am Donnerstagnachmittag standen zum offiziellen Abschluss noch Berganläufe im Wald auf dem Trainingsplan - mit anschließender Stärkung im Waldpavillon „Turfveld“, wo es die besten Pommes auf der Insel gibt. Vereinzelte Läufer\*innen drehten am Freitagmorgen vor der Abreise noch eine finale Laufrunde zum Strand.

An den Abenden gab es neben den „Werwolf-Runden“ der Jugendlichen auch Spiele-Abende der Erwachsenen und/oder Fußball-Gucken (mit den beiden erfolgreichen Länderspielen). Die Woche auf der Insel verging leider viel zu schnell. Mit dem Training dürften gute Grundlagen für die bald beginnende Laufsaison gelegt worden sein.



Wir stellen vor:

Paul  
Gerling



Paul Gerling ist inzwischen 19 Jahre alt und fand schon als Grundschüler durch die „Nacht von Borgholzhausen“ zum LC Solbad Ravensberg, wo er verschiedene Nachwuchsgruppen durchlief.

Inzwischen trainiert der Schüler des Carl-Miele-Berufskollegs in Gütersloh schon einige Jahre bei Igor Rebkalov und kennt einige seiner Trainingskollegen schon seit fast zehn Jahren.

Dreimal pro Woche trainiert Paul, der in Halle-Hörste wohnt, mit seiner Trainingsgruppe. Er kommt inzwischen meist auf sechs Trainingseinheiten pro Woche und dieser Trainingsfleiß zahlt sich aus. Kürzlich verbesserte er seine 800-Meter-Bestzeit in der Seidenstickerhalle auf eine Zeit von 2:12 Minuten und rückte damit schon deutlich an seine Zielzeit für diesen Sommer heran. Die 2:10-Minuten möchte Paul Gerling in der Freiluftsaison unterbieten.

Auch wenn aktuell die 800 Meter seine Lieblingsstrecke sind, so zeigte er auch schon gute Ansätze auf längeren Strecken. Langfristig möchte er eines Tages auch die Marathondistanz absolvieren.

Im vergangenen Sommer vertärkte Paul die Männer-Staffel vom LC beim Staffel-Marathon in Rheda und legte dabei flotte 2 km-Runden vor.

In den Osterferien geht es in der ersten Ferienwoche mit dem LC Solbad Ravensberg wieder auf die niederländische Nordseeinsel Texel. Dort schlagen die LC-Läufer\*innen traditionell das Quartier für ihr Oster-Trainingslager auf. Dort gibt es beste Trainingsmöglichkeiten im Wald, durch die Dünen und am Strand und viel Spaß bei der gemeinsamen Freizeit mit der Jugendgruppe.

# Jahreshauptversammlung

# 12.04.2024

**Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg**

am Freitag, den 12. April 2024

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

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

## Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

**Vorstandswahlen**

Fusion

Veranstaltungen

Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Aussprache/Verschiedenes



**Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 20. März 2024 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.**



## OWL-Hallenmeisterschaften 2024



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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



### Junge LC-Athleten bei OWL-Hallenmeisterschaften erfolgreich

Das Wochenende 10./11. Februar stand ganz im Zeichen der OWL-Hallenmeisterschaften. Während es am Samstag in Bielefeld um die Titel in den Altersklassen U18, U20 sowie Männer und Frauen ging, traten die jüngeren Klassen U16 und U14 am Sonntag im Paderborner Ahornsportpark an.

Für **Till Heienbrok** (MJU18) standen vier Disziplinen auf dem Programm. Seine Spezialdisziplin, der Stabhochsprung wird am 17. Februar in Detmold ausgetragen. So konnte sich der 15jährige über zwei Titel, drei persönliche Bestleistungen und zwei 3. Plätze freuen. Über die 60 Meter Hürden verbesserte sich Till auf 9,16 Sekunden und lag damit im Duell mit seinem großen Bruder Aaron (der allerdings über die höheren Männer-Hürden OWL-Meister wurde) knapp vorn. Im Weitsprung steigerte er sich um 4 Zentimeter auf 5,84 Meter und die Kugel landete bei 9,01 Metern. Beim Hochsprung lief es mit 1,68 Metern nicht optimal, aber das war auch schon die vierte Disziplin an einem relativ langen Wettkampftag in der Seidenstickerhalle.

**Linnea Haschke** gab in den Sprintdisziplinen 60 Meter und 200 Meter ihren Einsatz in der Frauenklasse. Nach 9,58 Sekunden über 60 Meter folgten über 200 Meter 34,04 Sekunden und der 4. Platz. Über diese Strecke sprintete **Lina Speckmann** (WJU20) in 31,16 Sekunden auf den 2. Platz. Zweite wurde auch ihre Zwillingschwester **Julia Speckmann** über 800 Meter der WJU20 in 2:37,96 Minuten vor ihren Trainingskameradinnen **Silvia Berlanda** (2:46,83) und **Sarah Strothmann** (2:54,20). Schnellste LC-Läuferin über die 4 Hallenrunden war allerdings die in der U18 startende 15jährige **Henriette Wacker** (2:34,36 Minuten) als Drittplatzierte dieser Altersklasse. Insa Franke (2:57,69) konnte erstmals die 3-Minuten-Grenze unterbieten.

Bei den männlichen LC-Mittelstrecklern glänzten **Lukas Bartling** (2. MJU20/ 2:11,67 Minuten) und der gerade der Jugendklasse erwachsene **Paul Gerling** (8. Männer/ 2:12,46 Minuten) mit persönlichen (Hallen-) Bestzeiten. M45-Senior **Elmar Remus** hatte sich die 4 Hallenrunden nicht ganz so anstrengend vorgestellt und kam nach 2:41,09 Minuten ins Ziel.

Im Ahornsportpark gelangen den jungen LC-Talenten weitere gute Zeiten und vordere Platzierungen. **Fabio Mende** (M15) kam als OWL-Vizemeister in 2:25,84 Minuten in den Bereich seiner Freiluftbestzeit und war rund vier Sekunden schneller als noch im Januar beim Mittelstreckentag in Bielefeld. Mit einer Steigerung um rund 7 Sekunden auf 3:00,38 Minuten kam **Johanna Weßling** auf Platz 3 in der W15 und möchte demnächst die 3-Minuten-Grenze „knacken“. Die jüngsten LC-Starter, **Torben Wacker** (2:59), und **Felix Ahlemeyer** (3:00,88) kämpften sich in der M12 auf die Plätze 3 und 4 vor. Mit ihren Zeiten qualifizierten sich die beiden für die FLVW-Meisterschaften am 3. März an gleicher Stelle.

In der W13 liefen die Zwillinge **Sara** und **Yasemine Chaabani** ein einträchtliches Rennen. Auf den Plätzen 3 und 4 lagen am Ende nur 3 Zehntelsekunden zwischen ihnen. Nachdem Yasemine eine Woche zuvor beim Cross Dritte vor ihrer Schwester Sara geworden war, drehte diese die Reihenfolge nun um und kam in 2:59,28 Minuten auf den 3. Platz in dem von der zum LC Paderborn gewechselten **Pauline Loleit** gewonnenen Rennen.



## 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**



# Arbeitsbühnen



# Schneiker



# ☎ 05201 668570



### 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).





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**  
Zweig Niederlassung der Volksbank Halle/Westf. 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](http://www.bartling-verpackungen.de)



Am 17. März haben wir die "Frühlings-Olympiade" in der Borgholzhauser Sporthalle veranstaltet. Einen Team-Wettkampf für die Altersklassen U12 und U10 mit Hindernis-Sprint-Staffel, Drehwurf-Staffel, Weitsprung-Staffel und "Sechs-Tage-Rennen" (Verfolgungsstaffel über 8 bzw. 6 Minuten). Es gab viele knappe und spannende Entscheidungen, tolle Stimmung und viel Action. Am Ende siegte in beiden Klassen die Teams vom PSV Bielefeld und der U12 vor den Teams der SpVg. Versmold und LC Solbad Ravensberg (geteilter 2. Platz) bzw. in der U10 vor Versmold und dem jungen LC-Team. Insgesamt waren 40 Kinder in 6 Teams rund zweieinhalb Stunden im Einsatz.



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



An alle Sportabzeichenteilnehmer\*innen

Borgholzhausen, 23.03.2024

Liebe Sportabzeichenteilnehmer\*innen,

auch im Jahre 2023 haben weit mehr als 300 Schüler\*innen und Erwachsene in den Vereinen und Schulen der Stadt Borgholzhausen die Herausforderung Sportabzeichen angenommen und die Anforderungen erfüllt. Deshalb laden wir ganz herzlich zur Ehrung ein!

Sie findet statt am

**Freitag, den 24. Mai 2024**

**Ab 19:00 Uhr**

**Freilichtbühne Bönkerscher Steinbruch, Bergstr., Borgholzhausen**

Es handelt sich um die Ehrung der Vereinsteilnehmer, denen bei der Veranstaltung die erworbenen Sportabzeichen und Urkunden überreicht werden. Die in den Schulen erworbenen Abzeichen wurden oder werden direkt in den Schulen verliehen. Auch die Siegerehrung im Vielseitigkeitswettbewerb des LC Solbad Ravensberg findet bei dieser Gelegenheit statt.

Um Anmeldung bis zum 13. Mai 2024 wird gebeten bei Wilhelm Habighorst (Tel: 05428/929680; E-Mail: WilhelmHabighorst@t-online.de).

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

Mit sportlichen Grüßen

Dirk Speckmann  
**Bürgermeister**

Dr. Hans Scheller  
**Vors. Stadtsportverband**



Stadtsportverband  
Sport in Borgholzhausen e.V.

Bankverbindung:  
Kreissparkasse Halle (Westf.)  
IBAN: DE88 480515800003592375  
BIC: WELADED1HAW

Geschäftsstelle:  
Masch 2a  
33829 Borgholzhausen  
Tel.: 05425 9339970  
Mobil: 0171 2233829  
info@sport-in-pium.de  
www.sport-in-pium.de

Vorstand: Dr. Hans Scheller  
Stellvertr. Vorstand: Artur Benz  
Geschäftsführer: Andreas Rädel

Vereinsregister VR 1806  
Amtsgericht Gütersloh

# Sportabzeichen

## 2024



## Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

### Termine 2024

Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 26.04.2024 um 17:15 Uhr  
Sportabzeichenehrung für 2023: Freitag, 24. 05.2024 um 19:00 Uhr  
Kein „Sportabzeichen-Betrieb am 24. Mai 2024!!

#### Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 16.05.2024 um 18:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen  
Samstag, 22.06.2024 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen  
Samstag, 17.08.2024 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen  
Sonntag, 15.09.2024 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

#### Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 12.09.2024 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.  
Donnerstag, 10. Oktober 2024 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf  
Donnerstag, 14.11.2024 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

#### Walking (Ausdauer)

Samstag, 22.06.2024 um 10:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold  
Donnerstag, 19.09.2024 um 18:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold

Sportabzeichenaktionstag: 24.08.2024

Sportabzeichencamp: Vom 23.08. auf den 24.08.2024.

„Sportabzeichen statt Frühschoppen“ im Ravensberger Stadion

Sonntag, 10. November 2024 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Dienstag, 31. Dezember 2024 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 11. 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



## 16. Sparkassen Rügenbrücken-Marathon

### **Neue Laufreise vom 11.10.24 bis 13.10.2024 nach Stralsund an die Ostsee!**

Der 16. Sparkassen Rügenbrücken-Marathon und DAK Lauf- und Walking Day findet am **12.10.2024** in Stralsund statt. Dieses Laufereignis ist die größte Laufveranstaltung in Mecklenburg-Vorpommern. Jedes Jahr melden sich 4.000 bis 5.000 LäuferInnen für dieses Event an. Die Streckenangebote: Marathon, Halbmarathon, 12km und 6km.

Die neue Laufreise im Herbst wird wieder organisiert und betreut von Bernd Lüdemann & Hans-Dieter Wierum vom LC Solbad Ravensberg & BSV Ostbevern. Wir reisen mit der Deutschen Bahn ab Münster Hbf und Bielefeld Hbf vom 11.10. bis 13.10.2024. Wir wohnen im beliebten 3\*\*\*Komfort-Hotel Jungfernstieg in der Altstadt von Stralsund. Die Wege in die schöne Innenstadt und zum Start der Laufveranstaltung sind kurz und in wenigen Minuten zu Fuß zu erreichen.

Der Reisepreis wird ca. 320,- € für 2 Übernachtungen für ½ DZ mit Frühstück, Fahrt mit der Bahn von Münster Hbf oder Bielefeld Hbf, betragen. Der Preis für das EZ wird ca. 70 € teurer sein. Die Deutsche Bahn wird die neuen Fahrpreise im Januar 2024 bekanntgeben. Danach kann der genaue Reisepreis festgelegt werden.

Wir werden dann die offiziellen Flyer per Mail oder per Auslage an die Interessenten verteilen.

Wer gerne mitreisen möchte, kann schon jetzt einen oder mehrere Mitfahrplätze reservieren. Reservierungen, Anforderungen von Flyern schickt bitte per Mail an: [bernd-luedemann@t-online.de](mailto:bernd-luedemann@t-online.de) oder [dieterwierum@t-online.de](mailto:dieterwierum@t-online.de). **Wir rechnen damit, dass die Laufreise nach Stralsund vorzeitig ausgebucht sein wird!** Frühes anmelden bzw. reservieren sichert euch die Mitfahrt.

*Eure Reiseleiter Bernd Lüdemann & Hans-Dieter Wierum*

Die Betreuung während der An- u. Abreise, vor und nach dem Lauf, Erledigung der Meldeformalitäten, erfolgen selbstverständlich durch Reiseleitung von Bernd Lüdemann & Hans Dieter Wierum.

**Die Anmeldung zu den verschiedenen Läufen erfolgt durch die Läuferin oder Läufer in eigener Regie. Der Anmeldestart zur Teilnahme wird von uns zeitnah mitgeteilt!**

Bestätigungen mit weiteren Hinweisen über den Ablauf der Reise, werden ab Ende Juli 2024 zugesandt.

### **Anmeldung zur Laufreise Stralsund zum Rügenbrücken-Marathon :**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Läuferreise an. Die Buchung wird mit schriftlicher Anmeldung verbindlich; es erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Zahlungshinweisen und weiteren Informationen:

1. Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

2. Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Mailadresse: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Anmeldung ist schriftlich auf dem Postweg oder per Mail an folgende Adresse zu senden:

Bernd Lüdemann  
Lichtenberg-Weg 1 A  
48346 Ostbevern

Oder per Mail an: [bernd-luedemann@t-online.de](mailto:bernd-luedemann@t-online.de)



### Erfolge beim Paderborner Osterlauf

**Paderborn/Altkreis Halle** (gf). Eigentlich wollte Markus Pape seinem Teamkollegen Cristian Losio den Zielsprint anziehen lassen. „Aber dann hatte ich auf den letzten Metern auf einmal einen anderen Konkurrenten im Windschatten und musste selber durchziehen.“ Schließlich sollte der Sieg auf jeden Fall beim Team Der-Rollenshop.de bleiben. Das Resultat:

Der 41-Jährige aus Borgholzhausen schraubte seinen Rekord auf 13 Erfolge beim Speedskating-Wettbewerb des Paderborner Osterlaufs. Diesmal siegte er in einem taktischen Halbmarathon-Rennen, in dem eine Sechser-Gruppe (Endzeit 37:48 Minuten) um die ersten Plätze sprintete. Hinter Pape, der damit zugleich NRW-Meister wurde, belegten Karsten Wilke (Team Ruhrboss 03) und Losio die Plätze zwei und drei. Für den Piumer ist der Sieg Motivation nach schwierigen Monaten: „Nach einer Corona-Infektion im vergangenen August war ich mehrfach gesundheitlich angeschlagen und habe noch nicht so viel auf Skates gestanden.“ Jetzt will er wieder in der Serie um den German Inliner Cup vorne mitmischen.

Auch in den drei Laufwettbewerben gab es einige hervorragende Resultate. Der Wertheraner Oscar Werner (SV Brackwede) bestätigte seine Bestzeit von den deutschen 10-Kilometer-Meisterschaften (33:06) jetzt über die halbe Distanz. Mit einer Steigerung auf 15:48 Minuten wurde er über 5 Kilometer Vierter der Männer-Hauptklasse M 20 und 16. Der Gesamtwertung unter mehr als 3.000 Finishern.

**Alexa Krebs** vom LC Solbad Ravensberg kehrte sogar mit einem Klassensieg über 10 Kilometer heim. Die Wertheranerin steigerte sich nach 46:06 Minuten im Vorjahr im größten Teilnehmerfeld des Tages auf starke 45:09 Minuten. Damit hatte sie als schnellste von 73 W 55-Seniorinnen dreieinhalb Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte. Über 5 Kilometer gewann die ehemalige Solbadpitzenläuferin **Ilona Pfeiffer** ihre Altersklasse: Als schnellste W 45-Läuferin blieb sie mit 19:54 unter 20 Minuten. Weitere Aktive vom LC Solbad erzielten beim „Zehner“ gute Altersklassen-Platzierungen: 4. der W 40 **Steffi Limberg** 43:12 Min.; 6. Der W 60 **Birgit Vogt** 54:41; 9. der M 50 **Jörn Strothmann** 42:12.

(Bericht aus dem Haller Kreisblatt)



Foto: HK





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

# Niehoff

**Jammerpatt 2 • Borgholzhausen**





## 18. Sparkassen-Triathlon

in Versmold



Infos & Online-Anmeldung unter [www.LCSOLBAD.de](http://www.LCSOLBAD.de)

### 1. September 2024

### Kurt-Nagel-Parkstadion

**Volksdistanz**  
500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen



Veranstalter: LC Solbad Ravensberg  
Ausrichter: LC Solbad Ravensberg in Kooperation mit der Spvg. Versmold





NORDRHEIN-  
WESTFÄLISCHER  
TRIATHLON-  
VERBAND E.V.

### Schwimmtraining:

Jeden Mittwoch und Freitag von 19:30 – ca. 21:30 Uhr

im [Aktiv Bad Dissen, Bergstr. 6](#)

Unser Trainer, Dirk Gerheim besitzt den DLRG Schein Silber und ist Inhaber der Lizenz DOSB-Übungsleiter C.

**Neu!**



## 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	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	Igor Rebkalo
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 <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a> )	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)	von April-Oktober	Wilhelm Habighorst 05428/929680 wilhelmhabighorst@t-online.de

#### Auskünfte:

LC-Vorsitzende: Antje Strothmann [antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de) 015775882693,

Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen, . Homepage: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

### Leichtathletik-Terminvorschau 2024

<b>Freitag, 12.04.</b>	<b>Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg</b>
Sonntag, 14.04.	Hannover Marathon (DM), Halbmarathon und 10 km
Sonntag, 14.04.	Rund um den Allwetterzoo in Münster, 5 km, 10 km, 21,1 km
Sonntag, 14.04.	Bahnlauf-Meeting in Rheine
Freitag, 26.04.	Oelder Staffelabend (u.a. 3x800 m / 3x 1000 m)
Sonntag 28.04.	Hermannslauf
<b>Mai</b>	
Mittwoch, 01.05.	Bahneröffnung in Bad Salzuflen
Samstag, 04.05.	Helgoland-Marathon (5,5 bis 42,2 km)
Samstag, 04.05.	Clarholzer Volkslauf, 5 km und 10 km
Samstag, 04.05.	„Turm zu Turm Lauf“ in Georgsmarienhütte (0,4 bis 10 km)
Donnerstag, 09.05.	FLVW-Langstaffel-Meisterschaften in Witten
Donnerstag, 09.05.	Oetinghauser Volkslauf
Donnerstag, 09.05.	Sparkassen-Staffellauf in Beckum (3 x 1,4 km und 5x 8,44 km)
Samstag 11. Mai	OWL-Meisterschaften U16+ in Bielefeld
Samstag, 11.05.	Hörster Waldlauf, Lage-Hörste (5,7 bis 21,1 km)
Samstag, 11.05.	Hammer Frauenlauf (5 km und 10 km)
Sonntag, 12.05.	OWL-Meisterschaften U14 und M/W11 in Gütersloh
Freitag, 17.05.	Stadtlauf in Bad Oeynhausen (2 bis 10 km)
Montag, 20.05.	Gütersloher-Sparkassen-Pfingstlauf (1,6 km bis 10 km)
Freitag, 24.05.	Lagenser Sparkassen Zieglerlauf, Lage (5km und 10 km)
Samstag, 25.05.	<b>LC-Helferfete im Steinbruch</b>
Mittwoch, 29.05.	Sternchenlauf in Schloß Holte-Sende (0,4 km bis 10 km)

Bäckerei - Konditorei  
**W**  
WELPINGHUS

# Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



CITYLAUF  
seit  
1976

# Die Nacht von Borgholzhausen

15. Juni 2024



**Die „Nacht von Borgholzhausen“**  
Straßenlauf am Samstag, 15. Juni 2024, in Borgholzhausen  
Start: Freistraße Ziel: Finkenau (vor der Eisdiele)

## Strecke:

Es gibt 3 verschiedene Runden (siehe Streckenplan).  
Die 10 km-Straßenlauf-Strecke ist DLV-vermessen  
und Bestenlisten-tauglich.  
Startnummernausgabe:

Im Evangelischen Gemeindehaus, Kampgarten

## Toiletten:

Im Gemeindehaus sowie Dixi-Toiletten in Start-Nähe.

## Umkleide und Duschmöglichkeiten:

Turn- und Sporthallen im Schulzentrum;  
für die Referees im Ravensberger Stadion.

## Siegerehrungen:

Auf der Bühne vor der Evangelischen Kirche.

## Zeitplan:

### 18:00 Uhr – Bambinilauf

300 m über die Start-Ziel-Gerade  
(ohne Zeitnahme, keine Siegerehrung)

### 18:30 Uhr – Schoolrunning

(Grundschrüler\*innen) ca. 1,6 km  
(1 kleine Runde + Start-Ziel-Gerade)

### 19:00 Uhr – Schoolrunning

(weiterführende Schulen 5.-13.Klasse) ca. 3 km  
(2 kleine Runden + Start-Ziel-Gerade)

### 19:30 Uhr – Siegerehrungen Schoolrunning

### 20:15 Uhr – Firmenlauf und Walking

ca. 5 km  
(2 mittlere Runden + Start-Ziel-Gerade)

### 21:00 Uhr – Siegerehrung 5 km-Lauf

(Einzelwertung)

### 21:30 Uhr – „Die Nacht von Borgholzhausen“

10km Straßenlauf mit RefereesRun

(3 große Runden + Start-Ziel-Gerade)

### 23:00 Uhr – Siegerehrungen

(Teamwertungen Firmenlauf;  
Einzel- und Mannschaftswertung  
für Vereinsmannschaften 3er-Teams - „Nacht von Borgholzhausen“)

# Wertungen / Auszeichnungen/ Siegerehrungen

Lauf	Wertungen / Siegerehrung / Auszeichnungen
Bambinilauf	Keine Zeitnahme und Rangwertung; Eis-Gutschein für alle Teilnehmer*innen Teilnehmerurkunde
Schoolrunning 1,6 km	Nach Geburtsjahrgängen (M/W) 1.-3. Platz „Beste Schulklassen“; Medaillen für alle Teilnehmenden
Schoolrunning 3 km	Doppeljahrgangsklassen U12, U14, U16, U18, U20, Lehrer*innen (M/W) 1.-3. Platz; „Beste Schulklassen“; Medaillen für alle Teilnehmenden
Lauf / Walking 5 km	Keine Altersklassenwertung, nur M / W Gesamteinlauf 1.-3. Platz 3er-Teams: Lauf – Herren, Damen, Mixed + Walking 1.-3. Platz
10 km	Gesamtwertung 1.-3..Platz (M/W); Altersklassenwertung nach DLO: U16 bis W70 bzw. M80 1.Platz; Vereinsmannschaften 3er-Teams (M/W) 1.-3. Platz

Im Zielverpflegungsbereich gibt es Getränke, Obst und Borgholzhauser Lebkuchen. Alle Läufer\*innen können sich nach der Veranstaltung über die Internetseite des Time-Team-Jung eine Urkunde ausdrucken.

## Organisationsbeiträge und Anmeldefristen

	Bis 13. April 2024	Bis 13. Mai 2024	Bis 09. Juni 2024	Meldung am Veranstaltungstag
Bambinilauf	Vor Anmeldung über die Kindergärten			kostenlos
School running 1,6 km	3.00 €	3.00 €	3.00 €	5.00 €
School running 3 km	4.00 €	4.00 €	4.00 €	6.00 €
Einzel- läufer / Walker 5 km	8.00 €	9.00 €	10.00 €	12.00 €
Firmenlauf 3er Team	33.00 €	33.00 €	33.00 €	45.00 €
„Die Nacht“ 10 km Straßenlauf	12.00 €	14.00 €	15.00 €	18.00 €

Anmeldung:  
[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)  
 Meldeschluss: **09. Juni 2024**

Die „Nacht von Borgholzhausen“ gehört auch 2024 wieder zum Night-Cup“, der Serie der beliebtesten Sommer-Abendläufe in der Umgebung. Mit der Cup-Startnummer könnt ihr an allen 6 Veranstaltungen teilnehmen. Die besten 3 aus 6 Ergebnissen jedes Teilnehmenden gehen in die Cup-Wertung ein.

## Night-Cup 2024– alle Termine im Überblick

- 08. Mai** Volksbanken-Nightrun Harsewinkel
- 15. Mai** Klosterlauf Marienfeld
- 22. Mai** Bielefeld (Sparrenburg)
- 15. Juni** Nacht von Borgholzhausen
- 21. Juni** Oesterweger Feuerwehrlauf
- 29. Juni** IsselhorsterNacht



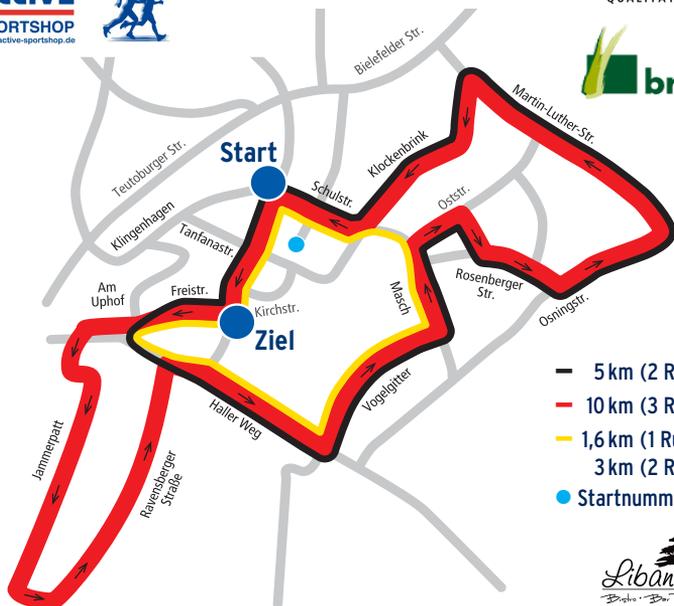
Rahmenprogramm:

Fackeln beim Nachtlauf

Party-Meilen

Moderation und Musik an der Strecke

Speisen und Getränke



Niehoff

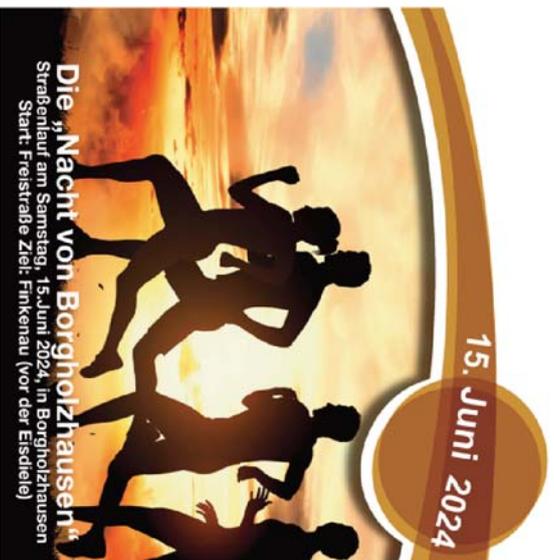


- 5 km (2 Runden)
- 10 km (3 Runden)
- 1,6 km (1 Runden)/ 3 km (2 Runden)
- Startnummernausgabe



# Firmenlauf

## im Rahmen der Nacht von Borgholzhausen



### Teams:

Startberechtigt sind Teams, deren Mitglieder jeweils einer Firma oder Behörde angehören. Keine Vereinsmannschaften.

Streckenlänge: 5 km (auch für Laufeinsteiger)

### Wertung:

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

### Es gibt 3 Wertungskategorien:

1. Frauenteam (3 Frauen)
2. Männerteam (3 Männer)
3. Mixedteam (3 Teilnehmer/min. 1 Frau)
4. Walkingteam

## Das Lauferlebnis im 3er Team

### Teambekleidung:

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

### Startgeld:

33.- € pro Team (Nachmeldung nur gegen Aufpreis von 15.-€ möglich bis eine Stunde vor dem Start, Ummeldung 5.-€)

### Startunterlagen:

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

### Online-Anmeldung:

[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

### Meldeschluss:

09. Juni 2024

Gemeinsam laufen macht einfach mehr Spaß und fördert Motivation und Teamfähigkeit!

Probieren Sie es aus!





# SCHOOL RUNNING

15. JUNI 2024

## Wer wird die lauffreudigste Schulklasse?

Das Laufereignis für alle von der 1. bis zur 12. Schulklasse.

Je mehr Schüler/innen einer Klasse mitlaufen, desto größer ist die Chance die lauffreudigste Schulklasse 2024 zu werden!

Die Anmeldung erfolgt klassenweise bis spätestens zum **05. Juni 2024** über [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

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

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

Für die Auswertung ist es wichtig, dass alle Teilnehmer einer Klasse die exakt gleiche Schul- und Klassenbezeichnung verwenden. Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start möglich.

Dabei unbedingt auf die korrekte (=einheitliche) Schreibweise von Schul- und Klassennamen achten, da die Computerauswertung sonst verfälscht wird. Unrichtige Angaben bei der Anmeldung führen zur Disqualifikation der gesamten Klasse. Für die besten Klassen gibt es wertvolle Klassenpreise. Außerdem werden beim 1,6 km-Lauf die besten Läuferinnen und Läufer eines jeden Geburtsjahrgangs ausgezeichnet. Im 3 km-Lauf werden die Altersklassen U12, U14, U16, U18 und U20 gewertet.

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

Die Siegerehrung für die Läufe der Grundschüler ist für 19.30 Uhr vorgesehen.



### 2023 Nordic Walking beim LC Solbad Mit Spaß und Freude dabei

Ein Bericht von Elke Günner

**W** öchentlich mit  
**A** usdauer und  
**L** ust  
**K** ommunikativ und  
**I** ntensiv durch die  
**N** atur in  
**G** emeinschaft

Im vergangenen Jahr 2023 hat die Walking-Gruppe wieder viele abwechslungsreiche Touren unternommen, z.B.:

#### Besichtigung des Kroe-Hauses

In einem kleinen Fachwerkhaus lebte die Familie Krömmelbein. Zunächst besichtigten wir den vom Künstler Kroe gestalteten Garten und danach das noch mit originalen Möbelstücken heimelig eingerichtete Wohnhaus. Dort konnten wir ebenfalls einige Werke des Künstlers bewundern. Herr Welpinghus hat uns zudem die Geschichte der Familie Krömmelbein erzählt und Hintergründe zur Kroe-Stiftung erläutert.



#### Im Mai schwelgten wir im Ginster

Immer wieder gerne walken wir den Barenberg hinauf, aber ganz besonders schön ist es im Mai, wenn der Ginster blüht. Dann schwelgen wir total im Frühlings-Gelb.



### Ein Picknick im Juni am Aussichtspunkt

Auch das leibliche Wohl kam nicht zu kurz, als im Juni bei herrlichem Wetter ein Picknick ausgerichtet wurde.



### Im Rosengarten in Bad Rothenfelde

Das von Birgitt ausgearbeitete „Sommerprogramm“ führte uns auch nach Bad Rothenfelde, wo wir im Rosengarten schön eingerahmt wurden.



### Die Aussicht in Bad Essen ist auch sehr schön

In Bad Essen machten wir während unserer dortigen Nordic Walking-Runde einen Abstecher hinauf auf den Sonnenbrinkturm, wo wir in 18 m über der Turmsohle (195m über NN) einen weiten Blick in die Landschaft hatten. Zum Abschluss in Bad Essen kehrten wir im Kaffeehaus ‚Das kleine Haus‘ ein.



### Strommasten am Hengbergweg werden abgebaut

Die Woche darauf waren wir wieder in/um Pium unterwegs. Auf der „Hildegard“-Runde wurden gerade die Strommasten abgebaut und verladen. Zuzuschauen, wie die Riesen-Teile verladen wurden war schon interessant.



### Tannenhof im Juli

Der Tannenhof Grottendieck, diente als Start und Ziel und hat sicherlich später in diesem Sommer ein paar Gäste mehr zu verzeichnen gehabt – so schön gestaltet wie die ganze Anlage und das kulinarische Angebot war. Übrigens: Der Name Grottendieck leitet sich her vom Hof „ton groten Dieke“ („zum großen Teich“).



### Kartoffelmanufaktur Pahmeyer

Seit über 20 Jahren dreht sich in Werther bei Pahmeyer (fast) alles um die Kartoffel. Denn 1994 wurde der Hof, der bereits seit 1900 im Familienbesitz ist, auf den Anbau der vielseitigen Knolle spezialisiert. In 2008 gründete man die Kartoffelmanufaktur. Damit wurde die Idee »Vom Feld bis zum Teller aus einer Hand«, d.h. frische, küchenfertige Kartoffelprodukte (s.u.) anzubieten, in die Tat umgesetzt. Wir haben uns nach einer Hof-Führung natürlich davon überzeugen können.



### Herrlicher Herbst-Dienstag am Riesberg in Borgholzhausen



### Fantastische Winterwanderung am Barenberg

Ende November hatten wir doch einmal Schnee in diesem Winter. Es hat solch einen Spaß gemacht über die tief verschneiten Wege am Barenberg zu walken.

Anschließend haben wir uns dann im Café Schulze bei Heißgetränken wieder aufgewärmt.



Schaut man in diesem Jahr 2024 einmal in der Abteilung Walking auf der Internet-Seite des [LC Solbad](#) vorbei, kann man nachlesen, wie 1999 alles begann.

15. Juni 2024



### Wer hilft mit bei der „Nacht 2024“ ?

Die Nacht von Borgholzhausen läuft wieder in der Piumer Innenstadt auf den bekannten Strecken. Die Vorbereitungen sind längst angelaufen. Für eine gelungene Veranstaltung brauchen wir natürlich wieder Helfer aus den eigenen Reihen. Um vielen Vereinsmitgliedern aber auch eine aktive Teilnahme an einem der Lauf-Wettbewerbe zu ermöglichen, müssen wir gut planen und bitten dabei um deine Mithilfe. Für ein einheitliches Auftreten unserer Helfer haben wir Kapuzenpullis („Hoodies“) mit dem Nacht-Logo vorn und dem LC-Logo auf dem Rücken angeschafft. Ein paar Restposten in der Größe XL/XXL sind in der Geschäftsstelle noch vorhanden.

o Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2024“ als Helfer dabei:

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

o Ich möchte bei der "Nacht von Borgholzhausen 2024" mitlaufen

Strecke :

Einsatzbereich, Ort	Zeitraum	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Startnummern eintüten, im Gemeindehaus	Do. 13.06. ab 16:00 Uhr	
Aufbau Gemeindehaus	Fr. 14.06. ab ? 18:30 Uhr	
Startnummern-Ausgabe (Obfrau: <b>Martina Kölsch</b> ) im Gemeindehaus	Sa. 15.06. ab 17:00 - 18:30 Uhr	
	Sa. 15.06. ab 18:30 - 20:00 Uhr	
	Sa. 15.06. ab 20:00 Uhr	
Aufbau (Start- Ziel-Bereich, Strecke)	Sa. 15.06. ab 14:00 Uhr	
Abbau	Sa. 15.06. ab ca. 23 Uhr	
Streckenposten (Obmann: <b>Carsten Völz</b> ) weisung 17.30 Uhr Geschäftsstelle Einsatzzeiten: (auch einzelne möglich)	Schoolrunning: Firmenlauf: Nacht 10km:	
	Sa. 15.06. 17.30 bis 19.45 Uhr	
	Sa. 15.06. 20:00 bis 21:00 Uhr	
Zielverpflegung, Getränkeausgabe, Aufbau : Ab 18 Uhr besetzt (Wasser, Obst etc. <b>Werner Ahlemeyer</b> mit Eltern etc.)	Sa. 15.06. 21.30 bis 23:00 Uhr	
	Sa. 15.06. ab 18:30 Uhr	
	Sa. 15.06. 20:30 bis 21:15 Uhr	
Krombacher“ ab 20.30 Uhr Ausschank bis ca. 23 Uhr ( <b>Volker Tarrach &amp; Team</b> ) evtl. 2 Schichten	Sa. 15.06. 22:00 bis 23:00 Uhr	
Aufräumen	Sa. 15.06. ab ca. 23:00 Uhr	
Plogging“ (der Kirchplatz muss bis zum Gottesdienst besenrein sein!)	So. 16.06. ab 8:00 Uhr	
Beschilderung • Hinweis auf Veranstaltung / Parkverbot etc • Streckenbeschilderung	Mi. 11.06. ab 18:30 Uhr	
	Fr. 14.06. ab 18:30 Uhr	
Siegerehrungen	Sa. 15.06. 19:30 Uhr	
	Sa. 15.06. 21:00 Uhr	
	Sa. 15.06. 23:00 Uhr	
Werbung für die „Nacht“		

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

# Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

### GETRÄNKE STEINER

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

### UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

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

### LIEFERSERVICE:

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

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

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

### UNSER ANGEBOT:

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



# Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhaft 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-GLAS klarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

**viel Magnesium**  
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

**viel Calcium**  
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

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

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**Gesundheit #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](http://aok-vorbessern.de)

Jetzt zur AOK wechseln!

## Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

SEIT 1925  
**Glocken-Beune**  
QUALITÄT AUS TRADITION

Knabber-Cabanossi  
Beunes Beste  
Räuchermettwurst  
Knoblauchwurst  
Bauchspeck

Mehr Infos unter [glocken-beune.de](http://glocken-beune.de)

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

### Hotspot Berliner Halbmarathon

v. Alexa Krebs

Franz beim Bahntraining: „Lauf doch in Berlin einfach mal einen Fünferschnitt! „ Ach, dachte ich , ist ja schließlich sein Geburtstag und 25° sollen es auch werden, könnte ich ja mal machen... Aber! Wenn du erst mal da bist und die Vibrations fühlst!

Schon alleine die Stimmung am Samstag bei der Startnummernausgabe in Tempelhof! Zig tausend Läufer, aller Größen, aller Altersgruppen, aller Staturen, aller Nationalitäten, alle Sorten von Motivation, das reißt einen einfach mit.

Als ich dann das Bändchen um den Arm hatte und abends beim Italiener um die Ecke bin (der selber auch ein großer Läufer ist und am Vorabend immer noch lange arbeitet) sitzen gefühlt nur Bändchenträger beim carboloading.

Die U-Bahn Strecke kenne ich schon, schließlich ist es schon mein dritter Start in Berlin nach einem ganzen Marathon und einem halben als Pacer für meine Cousine . Beim Umsteigen brauchte ich mir keine Gedanken mehr zu machen, einfach der Menge folgen. Nach wenigen 100 m ist Eintrittskontrolle und Nicht-Läufer können auf der Reichstagswiese ihre Picknickdecke aufschlagen und warten. Eins der bemerkenswerten Momente ist die Aufstellung der Wellen zwischen dem Reichstag und der Siegessäule , die ganze Straße des 17. Juni ist proppenvoll mit angeblich knapp 40.000 Läufern und ich mittendrin.

Neben mir wird gezappelt, geweint, an Geldtütchen genuckelt und Musik gecastet. Mittlerweile weiß ich, dass ich mich nicht schon bei der Kleiderbeutelabgabe in die super langen Dixi-Klo Schlangen stellen muss, sondern es neben dem Startblock noch sehr viele Möglichkeiten für einen Last Minute Austritt gibt.

Ab und zu sieht man tatsächlich ein bekanntes Gesicht, dass es jedes Mal eine große Freude und es gibt ein thumbs up . Zufällig treffe ich auf Reinhard Stricker, Thomas und Maja und die anderen Solbad Läufer sehe ich leider nicht.

Auf meinem linken Unterarm sind meine Zwischenzeiten gekritzelt, natürlich nicht die für einen 5er pace, mal sehen...

Auf den Absperrungen links und rechts sammeln sich schon zu warme Kleidungsstücke, die später als Spenden eingesammelt werden. Das finde ich eine großartig Lösung, für die ich extra die abgelegten Stücke meiner Kinder aufbewahre...

Ich darf in Block C starten, dass heißt kurz nach dem offiziellen Start um 10:05 Uhr. Wir hören den Countdown und kurz danach geht es auch schon über die Startlinie! Ziemlich schnell wird klar, dass bei den Temperaturen keine Bestzeit möglich ist, den ersten Versorgungstisch ignoriere ich noch, aber schon beim Zweiten ist das Wasser ganz dringend notwendig. Leider müssen schon die ersten Hitze Opfer von den Sanitätern versorgt werden. Die Strecke ist ziemlich voll und man muss sich seinen Weg bahnen um voranzukommen. Bei Kilometer 15 habe ich eigentlich keine Lust mehr, mein Gel habe ich aufgebraucht und meine Energie ist auch auf dem Nullpunkt - ich lenke mich damit ab andere zu motivieren weiterzulaufen, die nicht mehr können. Am Spittelmarkt hatte ich auf ein Winken meiner Mutter gehofft, aber wir haben uns verpasst. Bei Kilometer 19 stelle ich fest, dass meine Zeit überhaupt nicht meinen Vorstellungen entspricht und ich lege noch mal einen Zahn zu und gebe alles.

Jedes Mal geht es mir so, dass ich denke mit dem Brandenburger Tor ist es geschafft und ich lache mit letzter Kraft in die Kameras, aber tatsächlich läuft man erst ein paar Meter dahinter über die Ziellinie.

Kaum zu glauben, aber das erste bekannte Gesicht, das ich direkt dahinter sehe, ist mein italienischer Wirt von gestern Abend. Den habe ich tatsächlich um 1 Minute geschlagen, das kann ja nur an seiner grandiosen Pasta gelegen haben.

Wie immer ist das Schönste nach jedem Lauf das alkoholfreie Weizen, was ich mir auch ganz schnell organisiere.

Die Stimmung ist großartig , alle sind glücklich, strahlen, dehnen sich und füllen ihre Speicher wieder auf. Leider habe ich bei der Anmeldung keinen Poncho bestellt und so wird mir schnell kalt und ich trete den Heimweg an, what a day!! I'll be back, Berlin.





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



*Bon  
Appétit*



## Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen  
Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**Oliver Damme**  
Am Stadtgraben 4  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31  
Mobil: 0171/3 78 14 61  
E-Mail: Oliver-Damme@web.de