

Solbad Nachrichten



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

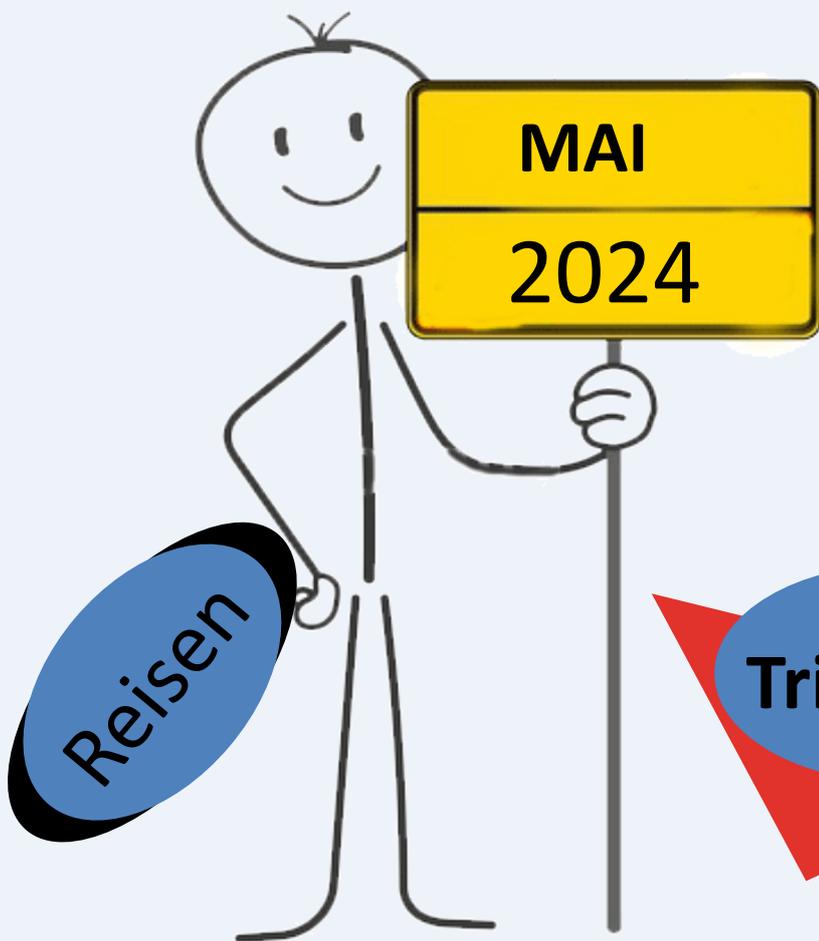
Rennstraße 26,
32052 Herford

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:

Markus Pape
pape@sport-net-
gmbh.de



Happy
Birthday...

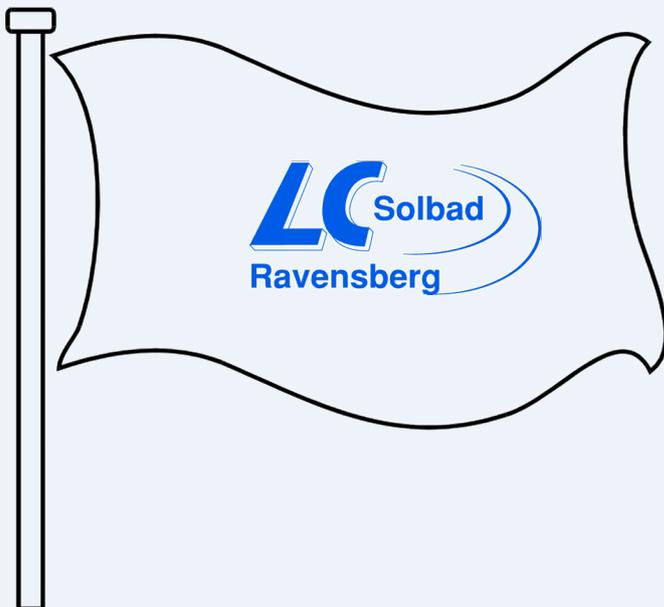


01.05.	Ulrike	Lindhorst	50 Jahre
01.05.	Regine	Hartke	50 Jahre
01.05.	Irmhild	Holste	
02.05.	Torsten	Baltrusch	
02.05.	Birgit	Vogt	
02.05.	Hanna	Marin	
03.05.	Sophie	Bauer	10 Jahre
03.05.	Elias	Loleit	
04.05.	Peter	Rostek	
06.05.	Kristin	Grippentrog	
07.05.	Niklas	Brand	
07.05.	Michael	Hotmar	
07.05.	Lutz	von der Heydt	
07.05.	Sascha	Skarupke	50 Jahre
09.05.	Yvonne	Becker-Schwier	40 Jahre
10.05.	Juergen	Hellfeld	70 Jahre

10.05.	Vitus	Henkel	
11.05.	Diedrich	van Rueschen	
14.05.	Christopher	Wolf	
14.05.	Andreas	Mohns	
16.05.	Renate	Mittelberg	65 Jahre
18.05.	Juergen	Steinblock	
20.05.	Sebastian	Floerkemeier	
20.05.	Manfred	Pape	
20.05.	Birgit	Heilmann	
20.05.	Ulrich	Welpinghus	
23.05.	Christian	Bossow	
24.05.	Ludger	Toben	
26.05.	Bjarne	Heidner	
26.05.	Elke	Kahmann	
26.05.	Wilfried	Krueger	
26.05.	Andreas	Ewert	
26.05.	Dirk	Speckmann	



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



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Josephine Westney	Leichtathletik
Fiona Hemke	Leichtathletik

Austritte:

Ehepaar Diehr	Leichtathletik
Geschwister Czerny	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
e-mail: info@lcsolbad.de

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

Zeigt Flagge für unseren Verein!

Vereinstrikot 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



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

Was macht eigentlich: Tim Gollisch ?

Tim Gollisch (Jg.1973) kam vor 35 Jahren als junges Lauftalent zum TuS Solbad Ravensberg und erwies sich sowohl auf der Bahn, auf der Straße und im Gelände als schnell und ausdauernd. Zusammen mit Jörn Strothmann, Benjamin Ciesla und Thomas Maisel sammelten die Jugendlichen auch einige Team-Erfolge auf westfälischer und westdeutscher Ebene.

Im Jahr 1992, als U20-Läufer lief Tim Gollisch seinen schnellsten Marathon mit 2:28:26 Stunden. Dann folgte Tim nach dem Abitur einer weiteren Leidenschaft und stellte seinen Forscherdrang in den Mittelpunkt.

Nach dem Physik-Diplom in Heidelberg waren weitere Stationen Berlin und die „Harvard University“ in Boston. Dort forschte er im Bereich der Molekular- und Zellbiologie, später am Max-Planck-Institut für Neurobiologie in München. Seit 2010 hat Tim Gollisch eine Professur an der „Georg-August-Universität“ in Göttingen, dort sind die Augenheilkunde und die Erforschung des Sehens (mit dem Schwerpunkt Reizverarbeitung in der Retina) sein Spezialgebiet.

So ganz hat er das Laufen eigentlich nie gelassen, aber lange mehr zum Ausgleich als unter dem Leistungsaspekt betrieben. In der Corona-Zeit beteiligte sich Tim Gollisch von Göttingen aus an der „virtuellen Nacht von Borgholzhausen“ (immerhin eine 37er Zeit über 10 Kilometer).

Nach seinem 50.Geburtstag scheint Tim das Training wieder etwas forciert zu haben. Nachdem er im September 2023 mit 37:40,43 Minuten über 10000 Meter auf der Bahn notiert wurde, überzeugte er jüngst in Leverkusen mit 34:35 Minuten im 10-Kilometer-Straßenlauf. Damit gewann Tim Gollisch im Trikot der LG Göttingen die Deutsche Vizemeisterschaft in der M50. Tim Gollisch legte nach einer 5-Kilometer-Durchgangszeit von 17:17 Minuten zwei nahezu identische Rennhälften hin.

v. Antje Strothmann



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

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

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg vom 12.04.2024

Die Einladung zu dieser JHV erfolgte auf der Internet-Homepage und durch Veröffentlichung in den Solbad Nachrichten und in der heimischen Tagespresse.

Protokollführerin: Petra Pegel

Beginn: 19:15 Uhr im Haus Hagemeyer-Singenstroth in Borgholzhausen

Die 1. Vorsitzende Antje Strothmann begrüßt alle anwesenden Mitglieder und bedankt sich bei den Vorstandsmitgliedern für ihre Arbeit. Es erfolgt die Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten sowie die Genehmigung der Tagesordnung.

Es wurden keine Anträge gestellt.

Es erfolgen die Ehrungen von Vereinsmitgliedern durch Sabine Lünstroth und Antje Strothmann

25 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Anika Beckwermert	nicht anwesend
Gabriele Bredenbals	Urlaub
Elke Kahmann	
Markus Pape	
Bernhard Potthoff	
Florian Remmert	zurzeit in Hannover
Thomas Schürmann	nicht anwesend
Renate Willsch	

30 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Lutz Barkey	
Jürgen Hellfeld	
Peter Rostek	nicht anwesend

35 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Britta Ewert	
Tim Gollisch	Abmeldung
Rolf Gottenstroeter	
Wilhelm Habighorst	
Benno Holthaus	nicht anwesend

Werner Kampwerth

40 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Christian Bandemer	nicht anwesend
Heike Hohnorst	

45 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Peter Remmert dienstlich verhindert
Günther Wierum

Gedenkminute an den Verstorbenen Martin Hirschfeld

Sportler des Jahres

Jugend

Rebecca Bartling, Paul Gerling

Senioren

Marianne Niemann,
Sasscha Greshake nicht anwesend

DLV Besten-Nadeln

Till Heienbrock (Bronze Top 30) 4,30 m Hallenmeisterschaften mit WM-Qualifikation

Ehrenamtliche

Linnea Haschke (erkrankt), Sina Lünstroth (Laudatio durch Hubert), Richard Schürmann (Laudatio durch Ecki), Volker Atzler (Laudatio durch Antje)

Antje bedankt sich für die große Unterstützung auch der Eltern. Im Verein bündeln sich viele Talente, auch wenn es mal um nicht sportliche Aufgaben geht wie z.B. Holzhütte ins Stadion transportieren u.s.w.

Bericht des Vorstandes

Regelmäßige Vorstandssitzungen

Fusionsgespräche und -vorbereitungen in Arbeitsgruppen mit dem TuS Solbad Ravensberg, TuS Ravensberg und TV Jahn Borgholzhausen

Organisation des Trainings- und Wettkampfbetriebes

Planung und Durchführung eigener Veranstaltungen

Kassenbericht

Sabine stellt den Kassenbericht vor und bezieht Stellung. Es gibt keine Einwände von Seiten der Mitglieder

Bericht der Kassenprüfer

Birgitt Lange und Walter Stöner loben die tadellose Buchführung von Sabine. Walter bedankt sich beim gesamten Vorstand für gute Arbeit.

Entlastung des Vorstandes -einstimmig

Verabschiedung des Vorstandes -

Neuwahl eines Kassenprüfers

Martina Kölsch wird vorgeschlagen und nimmt den Posten an. Falls die Fusion zu Stande kommt, findet die Kassenprüfung schon im Juli statt.

Vorstandswahlen

Antje Strothmann	1. Vorsitzende (einstimmig)
Jens Meyer	2. Vorsitzender (einstimmig) in Abwesenheit kandidiert
Franz Dammann-Kölsch	3. Vorsitzender (einstimmig)

Berichte aus den Abteilungen

Leichtathletik + Laufftreff (Antje)

Alle Altersgruppen sind vertreten in beiden Abteilungen und in verschiedenen Trainingsgruppen. Die Laufangebote werden vorgestellt in aller Vielfältigkeit und Antje berichtet über Veranstaltungen

Sportabzeichen (Wilhelm)

Das Sportabzeichen wird schon seit 27 Jahren abgenommen. Die Sportabzeichenehrung für 2023 wird am 24.05. um 19:00 Uhr im Bönkerschen Bruch stattfinden. Die neue Saison startet am 26.04.2024 um 17:15 Uhr im Ravensberger Stadion.

Triathlon (Hubert)

Schwimmtraining wird mittwochs und freitags neuerdings in Dissen angeboten mit Beckenrandaufsicht. Der Sparkassen-Triathlon in Versmold steht in Vorbereitung und findet im September statt. Die Abteilung trifft sich immer am 1. Dienstag im Monat zum Stammtisch.

Inliner: (Markus Pape)

Vor 25 Jahren hat Markus diese Abteilung mit gegründet. Da seit 2 Jahren eine Trainingsstätte für Inliner in Bielefeld-Heepen besteht, sind viele Inlineskater dahin gewechselt. Markus bleibt als einziger Skater auf eigenen Wunsch erfreulicherweise dem LC Solbad erhalten und startet auch für den Verein. Es sind noch vier weitere Skater im Verein.

Veranstaltungen

Luisenturmrunn am	03.03.2024
Kinder-LA am	17.03.2024
Nacht von Borgholzhausen am	15.06.2024
Triathlon am	01.09.2024
Läuferabend am	24.08.2024 (mit Sportabzeichen-Camp)
W-Cross am	15.12.2024

Trainingsangebote-Kurse-Reiseplanungen

Laufftreffs (Mi. und Fr.) mit Sonntagsrunde des Lauf-Treffs im Wechsel an den 3 Standorten Borgholzhausen (Stadion), Tatenhausen und Ascheloh

Trainingslager/Aktivurlaub „Texel 2024“ mit 44 Teilnehmern

(Wieder)-Einsteiger-Laufkursus „Laufend gesund bleiben“ seit dem 03.04.

mit den gemeinsamen Ziel Vorbereitung auf den 5-km-Lauf bei der „Nacht von Borgholzhausen“

weitere gemeinsame Veranstaltungen im Laufbereich: „Night-Cup“ im Mai/Juni 2024

Fort Fun Lauf am 01.06.2024, Teilnahme am Staffel-Marathon in Rheda am 23.06.2024 (für alle Altersgruppen)

Alle Trainingszeiten wurden in den Solbad Nachrichten und auf der Homepage veröffentlicht.

Fusion

Jonas und Antje berichten:

Am 27.05. wird die Fusion noch einmal vorgestellt (die Satzung kann vorher eingesehen werden). An diesem Abend werden alle Vereine für oder gegen eine Fusion abstimmen. Es werden 75% Zustimmung aller Anwesenden eines jeden Vereins benötigt, um die Vereine zusammenzulegen.

Dazu wird ein Notar vor Ort sein.

An diesem Termin werden Vorstandswahlen stattfinden, die sich aus den einzelnen Vorständen zusammensetzen.

Spartenbeiträge/individuelle Gewinne bleiben beim Veranstalter; z.B. werden die Gewinne der Nacht von Borgholzhausen weiterhin an die Abteilung Leichtathletik gehen und z.B. Einnahmen vom Beachhandball-Turnier fließen in die Kasse der Abteilung Handball. Das wird durch Kostenstellen ermöglicht.

Benötigt werden Finanzbuchhaltung, Geschäftsstelle, Haushaltsplan, Abteilungsleiter (Vorstände). Die Homepage wird durch eine Marketingfirma erstellt. Es wird eine neue Homepage für alle Abteilungen geben.

Der Vorteil, von Anfang an als Verein an der Fusion beteiligt zu sein ist, eigene Interessen mit einfließen lassen zu können.

Antje und Jonas stellen Vor- und Nachteile einer Fusion dar.

Um als Verein weiterhin bestehen zu können, muss zukunftsorientiert geplant werden. Wenn Sabine die Geschäftsführung abgibt, fehlt Nachwuchs. Auch in anderen Aufgabenbereichen wird es schwierig, langfristig Leute zu akquirieren, die bereit sind, sich verstärkt im Verein einzubringen.

Aussprache/Verschiedenes

Über die Fusion wird diskutiert. Alle Beiträge sind gut nachvollziehbar. Es bleibt abzuwarten, wie entschieden wird. Daher ist es wichtig, dass am 27.05, viele Vereinsmitglieder zum Haus Hagemeyer-Singenstroth kommen, um mitentscheiden zu können.

Ende der Veranstaltung 21:30 Uhr

Petra Pegel

Protokollführerin



Fotos: WB



Wir ehren heute Richard Schürmann vom LC Solbad Ravensberg

v. Ecki Kleine-Tebbe

Richard ist ein Eggeberger Urgestein. In dem Haller Ortsteil ist er im Jahre 1944 geboren, aufgewachsen und im zarten Alter von 21 Jahren, wo andere noch auf Brautschau ins nahe Hesseltal zum „Schluffen“, gingen heiratete er seine zwei Jahre jüngere Inge. Aus dieser Ehe gingen vier Kinder hervor und seine fünf Enkelkinder halten ihn auf Trapp. Der gelernte Lackierer fand seine Liebe zum Berry-Tor und so wechselte er zur Firma Hörmann nach Steinhagen, wo er bis zur Rente blieb. Auch heute freut er sich immer noch, wenn er Tore einbauen darf. Seine Firma erkannte seine Fähigkeiten und sandte ihn als Monteur u.a. nach Amerika, Nigeria, Dubai und China. Als er im Jahre 1986 in den damaligen Tus Solbad und den heutigen LC Solbad eintrat, entdeckte er seine Liebe zum Langstreckenlauf. Als er beruflich im Reich der Mitte war, besuchten ihn 14 seiner Vereinskameraden und man nahm gemeinsam am Peking-Marathonlauf teil. Richard ging zudem auch in New York und Berlin an den Start und absolvierte jährlich den Hermannslauf, den er jetzt als Walker bestreitet. Im Verein jedoch, und das ist der eigentliche Sinn dieser Ehrung, betätigte er sich ehrenamtlich. Vor allem beim Weihnachts- und Luisenturmrunn ist Richard inzwischen unabkömmlich und da ich seit 2008 für die Kontakte mit Wald- und Holz in Minden und dem Umweltamt tätig bin, weiß ich, was Richard leistet, denn für alle Dinge in den Wäldern bedarf es eine Genehmigung. So passiert es, dass ein umgefallener Baum und herüberhängende Äste entfernt werden müssen und vor allem die Wege sind in jedem Jahr zu präparieren, da ein Belaufen wegen der Traktorspuren sonst nicht möglich wäre. Auch sind oft Löcher mit Schotter zu verfüllen und für all dies stellt Richard seine Fahrzeuge, Anhänger etc. zur Verfügung und packt selbst fleißig mit an, denn der Verein ist verpflichtet, den Läufern eine gefahrlose Strecke zu präsentieren.

Die meisten wissen nicht, was Richard Schürmann für den Verein leistet und wir vom Leichtathletikkreis Bielefeld sind froh, dass der LC Solbad einen solchen Sportkameraden in seinen Reihen hat, denn wir profitieren auch davon, können wir doch dem Verband gegenüber nachhaltige Aktivitäten unserer Kreisvereine nachweisen. Ich glaube, dass ich im Namen des Vereins und des Kreises die Hoffnung aussprechen darf, dass uns so ein so toller Sportkamerad wie Richard Schürmann noch lange erhalten bleiben sollte.

In Anerkennung der hervorragenden Verdienste um den Sport in Westfalen verleihen wir Dir das Verdienstabzeichen in Silber des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen.



Informationen zur geplanten Fusion der vier großen Borgholzhauser Sportvereine

(TuS Solbad Ravensberg, TuS Ravensberg Borgholzhausen, TV Jahn Borgholzhausen und LC Solbad Ravensberg)

Mitte 2023 informierten die Vorstände der 4 großen Borgholzhausener Sportvereine ihre Mitglieder im Haus Hagemeyer-Singenstroth über eine geplante Fusion. Rund 100 Anwesende gaben ein eindeutiges Votum, dieses Vorhaben voran zu treiben. In verschiedenen Arbeitsgruppen haben Vorstandsmitglieder der Vereine seitdem die Satzung vorbereitet und das strukturelle Grundgerüst geschaffen.

Am Montag, **27.Mai 2024**, findet im großen Saal bei Hagemeyer-Singenstroth nun die „Fusions-versammlung“ statt, in der die Mitglieder der 4 Vereine vereinsweise darüber abstimmen, ob ihr Verein bei der Fusion mitmachen soll. Wir hoffen auf eine rege Beteiligung an der Versammlung, damit der Wunsch der Mitglieder bestmöglich durch das Abstimmungsergebnis abgebildet wird.

Für alle, die sich bislang noch nicht so intensiv mit diesem Thema beschäftigt haben, hier eine Zusammenstellung von Chancen und Risiken.

Vorteile / Chancen einer Fusion	Nachteile / Risiken einer Fusion
<ul style="list-style-type: none"> Breites sportliches Angebot unter einem Dach (alle Angebote bleiben erhalten) Sportartenwechsel sind ohne Wechsel des Vereins möglich Familienmitglieder können im gleichen Verein in verschiedenen Sportarten aktiv sein Bündelung von Engagement und Kompetenzen zum Wohl der sportlichen Gemeinschaft in Borgholzhausen bessere Chancen für eine Professionalisierung in der Geschäftsführung und Vereinsarbeit (damit auch bessere Möglichkeit, öffentliche Zuschüsse zu erhalten) bessere Kooperationsmöglichkeit mit dem Ganztagsbereich der Schulen, z.B. durch Freiwilligendienstler (FSJ, BuFDi) größere Mitsprache in Verbänden als Großverein (ca. 2300 Mitglieder) größere Wirkung auf Sponsoren, die momentan ihr Engagement stückeln oder niemanden unterstützen, um die anderen nicht gegen sich aufzubringen (auch abteilungsbezogene Spenden sind aber weiterhin möglich) 	<ul style="list-style-type: none"> Verlust des bisherigen Vereinsnamens (und der Identifikation) Angst vor Anonymität im Großverein Angst vor Verlust der Eigenständigkeit Angst vor Beitragserhöhungen Austritte von Mitgliedern / bisherigen ehrenamtlichen Mitarbeitern, die nicht mit der Fusion einverstanden sind

- Mitgliedsjahre aus den bisherigen Vereinen bleiben nach der Fusion erhalten.
- Von den Abteilungen (z.B. durch Veranstaltungen) erwirtschaftete Erlöse bleiben im Etat der Abteilung; in die Fusion eingebrachte Guthaben ebenso.
- Im 2.Halbjahr 2024 fällt bei den Mehrfach-Mitgliedern nur der höchste der bisherigen Beiträge an.
- In der neuen Beitragsordnung soll es einen Sockelbeitrag und Abteilungsbeiträge geben.

Sonntags - Lauftreff

Mai - Oktober 09:30 Uhr

Borgholzhausen Stadion	Halle Schlossparkplatz Tatenhausen	Werther Parkplatz Ascheloh
19. 05.	5/26.05.	12.05.
9/30.06.	16.06.	02/23.06.
21.07.	7/28.07.	14.07.
11.08.	18.08.	04/25.08.
01/22.09.	08.09.	15./29.09.
06./27.10.	13.10.	20.10.



Unser Laufbetreuer beantwortet gerne alle Fragen.

Mobil: 0170/9036394

Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.de>

Laufzeit ca. 60 - 90 Minuten

Sonntags-Lauftreff in Borgholzhausen, Halle und Werther



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



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





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

Laufstil-Analyse im Trainingslager

Im Trainingslager auf Texel haben wir nicht nur Kilometer gesammelt, sondern auch mal einige Videoaufnahmen für eine Laufstil-Analyse gemacht. Mittlerweile ermöglichen die Handykameras ja durchaus gute Slow-Motion-Aufnahmen, mit denen man unter die Lupe nehmen kann, was dem Auge in Originalgeschwindigkeit vielleicht verborgen bleibt.

Wir haben alle Personen aus verschiedenen Perspektiven, von vorn, hinten und von der Seite im „normalen Dauerlauf-Tempo“ aufgenommen. Schließlich ist das der Bereich, in dem die meiste Zeit trainiert wird und so einen guten ersten Einblick bietet. Zu ausgewählten Phasen, z.B. beim Fußaufsatz haben wir Standbilder zusammengefügt, um zu sehen, ob der Fuß gerade aufsetzt oder zur Seite einknickt.

Vieles sah bei unseren Nachwuchsläufer*innen schon sehr gut aus. Bei der Analyse haben wir unser Augenmerk auf die Bereiche „Fußaufsatz“ in der Stützphase sowie „Streckung“ in der Abdruckphase gerichtet. Auch die Körperspannung im Oberkörper spielt hier eine wichtige Rolle. Außerdem ist das „Läuferdreieck“ in der Seitenansicht ein guter Beobachtungsaspekt, der zeigt, ob die Arme unterstützend als Schwungelemente eingesetzt werden. Auf den Fotos haben wir einige Positivbeispiele herausgesucht.

Es traten auch einige kleine Auffälligkeiten zu Tage, die vor allem im Vergleich der verschiedenen Laufstile deutlich wurden: während einer den linken Fuß etwas rechts einer gedachten Mittellinie aufsetzt, gibt es wieder andere, deren Spur relativ weit ist. Bei dem einen oder anderen könnte die Armbewegung das Laufen noch stärker unterstützen, indem die Arme parallel in Laufrichtung schwingen und sich nicht vor dem Körper überkreuzen oder nur passiv mitgenommen werden. An der Korrektur kann nun auch daheim im Training weitergearbeitet werden.

Schon kleine „Macken“ im Bewegungsablauf können mitunter zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen oder kosten einfach nur unnötig viel Kraft und damit Zeit. Sicher ist der Laufstil individuell verschieden, doch sind bereits mit kleinen Korrekturen gute Effekte zu erzielen, die einen leichtfüßigeren Laufstil begünstigen können. Zu viel sollte man zwar nicht darüber nachdenken müssen, wie man läuft, doch die gelegentliche Überprüfung wichtiger Bewegungsmerkmale ist hilfreich, besonders, wenn man das selbst anhand von (bewegten) Bildern vergleichen kann.

Eine Wiederholung der Laufstil-Analyse ist auch z.B. zu den Trainingsterminen im Ravensberger Stadion möglich. Wer Interesse daran hat, kann sich zwecks Terminabsprache bei Antje Strothmann melden. Es ist günstig, wenn sich mindestens 4 bis 6 Personen zusammenschließen, damit man Vergleichsmöglichkeiten hat.



Urkunde

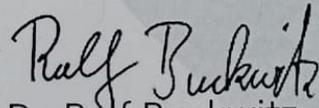
1974 bis 2024 

50 Jahre LAUF-TREFF

Der Deutsche Leichtathletik-Verband
gratuliert hiermit

LC Solbad Ravensberg

zum 50jährigen Jubiläum.


Dr. Ralf Buckwitz

Vorstand Sportentwicklung



50 Jahre Lauf-Treffs in Deutschland = 50 Jahre Lauf-Treff in Borgholzhausen

Die älteren von uns kennen vielleicht noch die „Trimm-Pfade“, die zu Beginn der 1970er Jahre vielerorts zu sportlicher Betätigung animieren sollten. Maskottchen „Trimmy“ begleitete die Kampagnen des Deutschen Sportbundes (DSB) rund um die Olympischen Spiele 1972 in München. Im Jahr 1974 formierte sich die „Lauf-Treff“ Bewegung unter dem Dach des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV). In Westfalen gehörten die „Viermärker Waldlaufgemeinschaft“ in Dortmund zu den Lauf-Treff-Pionieren, doch auch in Borgholzhausen formierte sich bald darauf um Friedhelm Boschulte ein erster Treff, der dann noch im Verlaufe des Jahres 1974 offiziell angemeldet wurde.

So erhielten wir kürzlich Post vom DLV mit einer Urkunde anlässlich der „50 Jahre Lauf-Treff“, denn der ursprüngliche Lauf-Treff wird ja (mit einigen örtlichen Veränderungen) seit langem unter dem Dach des LC Solbad Ravensberg weitergeführt. Während derzeit die „Sonntagsrunde“ im Wechsel zwischen Borgholzhausen, Ascheloh und Tatenhausen rotiert, haben die Treffs am Mittwoch und Freitag seit Jahren ihren festen Startpunkt im Ravensberger Stadion gefunden.

In den 90er Jahren, vor dem Bau des Stadions in Borgholzhausen, gab es auch Treffpunkte beim Peter auf'm Berge und den „Frauen-Lauf-Treff Tatenhausen“ und den „Storck-Lauf-Treff“ in Halle.

Früher startete die Lauf-Treff-Saison lange Jahre mit dem „Trimm-Trab ins Grüne“ Ende April, doch da dominiert inzwischen der Hermannslauf in OWL die Laufszene. „Run up“ heißt die Aktion des DLV inzwischen, doch in der Corona-Zeit scheint diese Aktion etwas in den Hintergrund getreten zu sein. Ohnehin läuft unser Lauf-Treff ganzjährig, auch im Winter. Der DLV hat übrigens den 5. Juni zum „Tag des Laufens“ ernannt – das ist ein Mittwoch und somit sowieso „Lauf-Treff-Tag“ bei uns.

Neben den festen Lauf-Treff-Zeiten, die von unseren ausgebildeten Lauf-Betreuern begleitet werden, gibt es noch etliche informelle Treffs zwischen Vereinsmitgliedern, die sich z.B. über Whatsapp-Gruppen absprechen und die Termine und Treffpunkte mitunter flexibel absprechen. Trotz aller Individualität haben aber die festen Treffs noch immer einen besonderen Stellenwert in unserem Vereinsleben.

Die Lauf-Betreuer bieten auch in diesem Jahr seit Anfang April wieder einen „(Wieder-) Einsteigerkurs“ an und führen Anfänger behutsam ans Ausdauertraining heran. Sie informieren über Trainingsformen, Material, Ernährung und gesundheitliche Aspekte. Auch ohne Verabredung trifft man zu den Lauf-Treff-Terminen immer wieder Menschen, die ebenfalls lieber in netter Gesellschaft unterwegs, obwohl man natürlich auch allein laufen könnte. Die Gemeinschaft und der Austausch mit Gleichgesinnten machen die besondere Atmosphäre aus und motivieren.

Ganz gleich ob du „Genussläufer“ oder ambitionierter Langläufer bist, kannst du mit uns die schönen Strecken rund um Borgholzhausen entdecken oder gemeinsam an Laufveranstaltungen in der Region teilnehmen.

Unsere aktuellen Lauf-Treffs:

Mittwoch 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Freitag 17.30 Uhr ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Sonntag 9.30 Uhr abwechselnd ab Borgholzhausen, Tatenhausen und Ascheloh.

.Ansprechpartner sind Carsten Völz sowie Franz Dammann-Kölsch und Martina Kölsch.

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 Rädcl

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

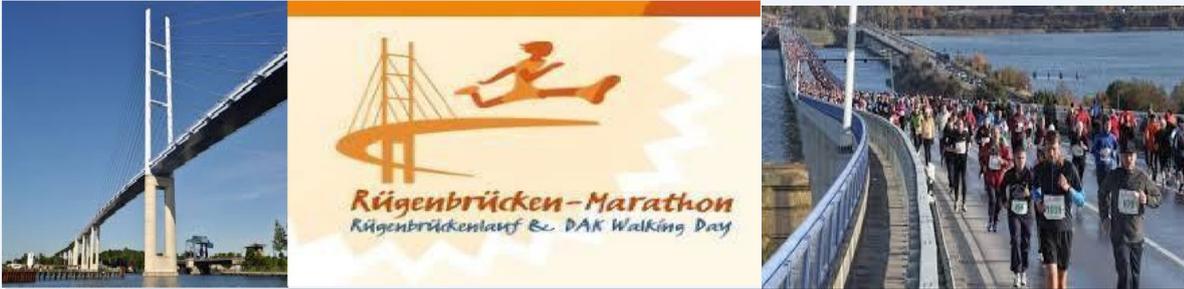
Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 11. Oktober jeden Freitag (Ausnahmen siehe oben!) von 17:15 Uhr bis ca. 19:00 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

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 oder 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



LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik Trainingszeiten für das Gruppentraining



Gruppe	Trainingszeiten (Sommerplan 2024)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U08/U10	Freitag 15.00 bis 16.15 Uhr Ravensberger Stadion	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U10/U12/U14	Donnerstag 16.30 bis 18.00 Uhr Ravensberger Stadion Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr Ravensberger Stadion	Antje Strothmann
Jugend U14/U16/U18+	Montag und Mittwoch 17.00 bis 19.00 Uhr Freitag 16.30 bis 18.30 Uhr Ravensberger Stadion	Igor Rebkalov
Walking-Treff	Dienstag 9.30 Uhr – Treffen am Ravensberger Stadion (weitere Termine nach Absprache) Mittwoch 19 Uhr – ab Ravensberger Stadion (ohne Begleitung)	Birgitt Lange
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr & Freitag ab 17.30 Uhr ab Ravensberger Stadion „Sonntagsrunde“ 9.30 Uhr – Treffpunkt abwechselnd in Borgholzhausen, Stadion / Halle, Alleestraßen-Kreisel / Werther, Ascheloh siehe www.lcsolbad.de	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Sportabzeichen (für die ganze Familie; alle Altersgruppen)	25.April bis Oktober Freitag 17.15 bis 19 Uhr Ravensberger Stadion (und Sondertermine für Rad, Schwimmen, Walking nach Ankündigung)	Wilhelm Habighorst 05428/929680 wilhelm.habighorst@t-online.de

Auskünfte:

LC-Vorsitzende: Antje Strothmann 015775882693 antje@sspin.de
Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33829 Borgholzhausen
Homepage www.lcsolbad.de

Daniel Knoepke

LC Solbad Ravensberg

8. Platz der Altersklasse M40

Gesamtzeit: 02:06:26 h

42. Platz der Gesamtwertung

40. Platz der Männerwertung

Daniel Hagemeier

LC Solbad Ravensberg / LiVe - Lauffreff in Versm

36. Platz der Altersklasse M30

Gesamtzeit: 02:23:08 h

195. Platz der Gesamtwertung

187. Platz der Männerwertung

Lilli Buller

LC Solbad Ravensberg

21. Platz der Altersklasse W45

Gesamtzeit: 03:01:10 h

1766. Platz der Gesamtwertung

187. Platz der Frauenwertung

Gunnar Feicht

LC Solbad Ravensberg

72. Platz der Altersklasse M60

Gesamtzeit: 03:12:10 h

2489. Platz der Gesamtwertung

2151. Platz der Männerwertung

Thorsten Warning

LC Solbad Ravensberg

223. Platz der Altersklasse M50

Gesamtzeit: 03:12:28 h

2512. Platz der Gesamtwertung

2169. Platz der Männerwertung

Ilka Grabau

LC Solbad Ravensberg

44. Platz der Altersklasse W50

Gesamtzeit: 03:19:23 h

2973. Platz der Gesamtwertung

463. Platz der Frauenwertung

Marianne Niemann

Lc-Solbad-Ravensberg

1. Platz der Altersklasse W70
Gesamtzeit: 03:20:40 h

3048. Platz der Gesamtwertung
478. Platz der Frauenwertung

Annemarie Bluhm-Weinhold

LC Solbad Ravensberg

33. Platz der Altersklasse W55
Gesamtzeit: 03:24:28 h

3305. Platz der Gesamtwertung
543. Platz der Frauenwertung

Matthias Landwehr

LC Solbad Ravensberg

308. Platz der Altersklasse M50
Gesamtzeit: 03:35:45 h

3967. Platz der Gesamtwertung
3238. Platz der Männerwertung

Andrea Grube

LC Solbad Ravensberg

89. Platz der Altersklasse W50
Gesamtzeit: 03:45:51 h

4452. Platz der Gesamtwertung
877. Platz der Frauenwertung

Andrea Kampmann

LC Solbad Ravensberg

31. Platz der Altersklasse W60
Gesamtzeit: 04:09:29 h

5225. Platz der Gesamtwertung
1163. Platz der Frauenwertung

Petra Pegel

LC Solbad Ravensberg

wir gratulieren
zur erfolgreichen Wanderung

Gesamtzeit
05:09:27 h

Richard Schürmann

LC Solbad Ravensberg

wir gratulieren
zur erfolgreichen Wanderung

Gesamtzeit
05:09:27 h

Marieke Stieg

LC Solbad Ravensberg

wir gratulieren
zur erfolgreichen Wanderung

Gesamtzeit
06:57:32 h

Herzlichen Glückwunsch

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.



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
 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



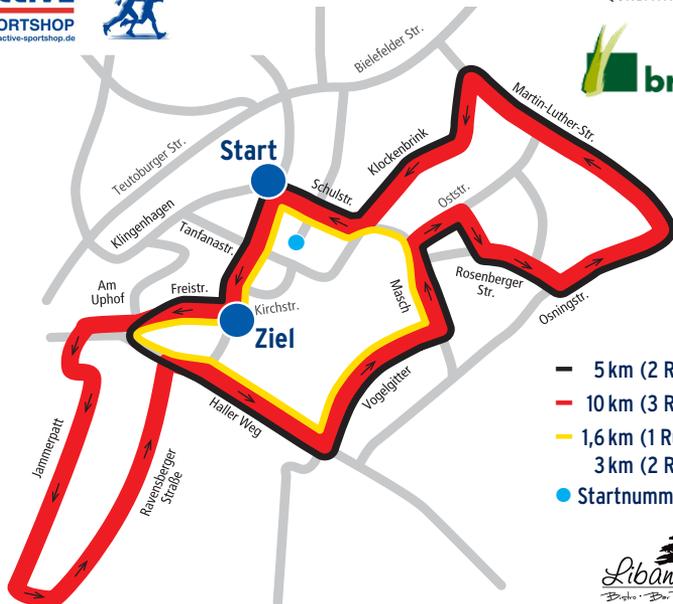
Rahmenprogramm:

Fackeln beim Nachtlauf

Party-Meilen

Moderation und Musik an der Strecke

Speisen und Getränke

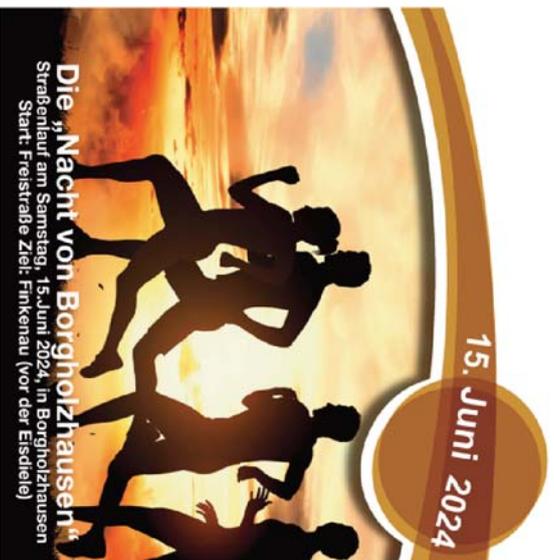


- 5 km (2 Runden)
- 10 km (3 Runden)
- 1,6 km (1 Runden)/ 3 km (2 Runden)
- Startnummernausgabe



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 Zeitaddition. Die Zeitnahme 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

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

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.



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:

Name, Vorname	Telefon:	Mail:
----------------------	-----------------	--------------

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: Martina Kölsch) 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: Carsten Völz) 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. Werner Ahlemeyer 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 (Volker Tarrach & Team) 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 oder carsten.voelz@gmx.de/ 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...



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

Bambini lauf



15. Juni

Die Nacht
von Borgholzhausen



URKUNDE

Herzlichen Glückwunsch
zur erfolgreichen Teilnahme
am Bambinilauf

Nacht von Borgholzhausen
15. Juni 2024



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



Ausflug zum „Westernlauf“ im Sauerland am 1.Juni

Bereits 2019 war der Freizeitpark „Fort Fun“ im Sauerland einmal Ziel eines Ausflugs für die Nachwuchsathleten vom LC Solbad Ravensberg. Erstmals nach der Corona-Pause findet die Veranstaltung am Samstag, 1.Juni 2024, wieder statt.

Wir wollen erneut mit Fahrgemeinschaften ins Sauerland fahren, am „Westernlauf“ teilnehmen und anschließend die Attraktionen des Parks erkunden. Egal ob eher gemütlich im Riesenrad oder in wilderen Fahrgeschäften oder auf der Sommer-Rodelbahn - „Fort Fun“ bietet jede Menge Spaß. Die Laufstrecken sind nach Alter abgestuft: während für die Jahrgänge 2017 und jünger 550 Meter (ab 10.30 Uhr) auf dem Programm stehen, laufen die Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2016 bis 2011 jeweils 1350 Meter (ab 10.50 Uhr) . Ab Jahrgang 2010 und älter gibt es 2700 Meter (12.20 Uhr und 13 Uhr für Jg.2004 und älter) und für die Erwachsenen auch 10 Kilometer Laufen (14 Uhr) oder 8 Kilometer Walking (12.25 Uhr).

Beim Laufen zählt das Motto „Dabei sein ist alles“, daher ist die Veranstaltung ideal für Einsteiger geeignet, die zwei Wochen vor der „Nacht von Borgholzhausen“ ihre Ausdauer testen möchten. Und im Anschluss bleibt noch Zeit, für Wildwasserbahn und Co. Dieser Lauf ist bestens für Familien mit Kindern geeignet, denn im Startgeld ist der Eintritt in den Park enthalten (der normalerweise deutlich höher ist als die Startgebühr). Nicht-teilnehmende Angehörige erhalten einen vergünstigten Tarif, aber eigentlich spricht doch nichts dagegen, wenn auch die Erwachsenen zumindest Wandern oder beim 2,7-Kilometer Jedermannlauf mitjoggen. ;-)

Voranmeldungen müssen bis zum 19.Mai erfolgen und daher meldet euch bitte bis zum 18.Mai bei Antje Strothmann (antje@ssp.de), die eine Sammelmeldung organisieren wird. Wer kurzentschlossen am Veranstaltungstag kommt, kann sich bis eine Stunde vorher gegen einen erhöhten Anmeldetarif noch nachmelden.



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570





ABENTEUERLUSTIG, WIE IHR!

Entdeckt die einzigartige Kombination aus Abenteuer und Erholung mit uns in der malerischen Natur der Sauerländer Berge.

Infos und Tickets
FORTFUN.de



ERSTE HILFE

Der Sanitätsdienst wird durch das FORT FUN gestellt.

AUSZEICHNUNGEN/WERTUNGEN

- Jeder Finisher erhält eine Urkunde (Urkunden stehen nach dem Lauf als Download zur Verfügung).
- Die ersten drei Gewinner des jeweiligen Laufes erhalten eine Medaille + Pokal.
- Der Lauf gehört zum Sauerland Lauf Cup des LAC Veltins.

ERGEBNISLISTE

Die Ergebnisliste ist am Tag nach der Veranstaltung im Internet unter tus-valmetal.de abrufbar.

EINTRITTSPREISE

Bringt eure Familie mit! Läuferinnen und Läufer erhalten freien Eintritt in den Freizeitpark! Begleitende Angehörige zahlen einen vergünstigten Parkeintritt von nur 23,00 € p. P. (reg. Eintrittspreis Gast von 90 bis 150 cm: 26,50 € / Gast ab 150 cm: 36,00 €).

ABLAUF

Start und Ziel des 20. Westernlaufs sind im FORT FUN Abenteuerland in Bestwig * Wasserfall.
Veranstalter ist der TuS Valmetal e.V.
Ansprechpartnerin: S. Lefarth, Tel. 0171/6582530

ANMELDUNGEN

Anmeldeformulare findet ihr unter: tus-valmetal.de oder direkt unter <https://my.raceresult.com/233715>.
Voranmeldeschluss ist der 19. Mai 2024. Die Nachmeldegebühr beträgt + 2,00 € bis eine Stunde vor Lauf.

HAFTUNG

Vom Veranstalter wird keine Haftung für Schadensfälle und Diebstähle jeglicher Art übernommen.

WETTBEWERBE

Wettbewerb	Teilnehmer	Strecke (ca.)	Start
1. Old McDonald's Lauf	w Jg. 2017 und jünger	550 m	10:30 Uhr
2. Old McDonald's Lauf	m Jg. 2017 und jünger	550 m	10:40 Uhr
3. Funny Fux Lauf	wU10 Jg. 2015 - 2016	1.350 m	10:50 Uhr
4. Funny Fux Lauf	mU10 Jg. 2015 - 2016	1.350 m	11:05 Uhr
5. Funny Fux Lauf	wU12 Jg. 2013 - 2014	1.350 m	11:20 Uhr
6. Funny Fux Lauf	mU12 Jg. 2013 - 2014	1.350 m	11:35 Uhr
7. Funny Fux Lauf	wU14 Jg. 2011 - 2012	1.350 m	11:50 Uhr
8. Funny Fux Lauf	mU14 Jg. 2011 - 2012	1.350 m	12:05 Uhr
9. Goldgräberlauf	m/w Jg. 2005 - 2010	2.700 m	12:20 Uhr
10. Golden Nugget Lauf Walking/Nordic Walking	m/w Jg. 2004 und älter	8.000 m	12:25 Uhr
11. Abenteuerlauf Jedermann-Lauf	m/w Jg. 2004 und älter	2.700 m	13:00 Uhr
12. Wildwestlauf	m/w Jg. 2004 und älter	10.000 m	14:00 Uhr

STARTGELD

Pro Person (inklusive Parkeintritt)	
bei Voranmeldung:	
Lauf 1 ~ 9	12,00 €
Lauf 10 ~ 12	15,00 €
bei Nachmeldung:	
Lauf 1 ~ 9	14,00 €
Lauf 10 ~ 12	17,00 €

Der ideale Lauf
für Kinder,
Jugendliche
und Familien!



Voranmeldeschluss 20. Westernlauf im FORT FUN: 19. Mai 2024

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Jahrgang: _____

Verein: _____

Geschlecht: weiblich männlich

Strecke: 550 m 1.350 m 2.700 m
 8.000 m 10.000 m

Bitte überweisen Sie das Startgeld an folgende Bankverbindung:

Sparkasse Hochsauerland

Kontoinhaber: TuS Valmetal e.V.
IBAN: DE24 4165 1770 0000 0325 32
BIC: WELADED1HSL
Betreff: 20. Westernlauf

Datum/Unterschrift: _____

Schriftliche Anmeldungen an:
Susanne Lefarth *Buchenweg 7 *59909 Bestwig

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 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

FOR THE BOTTLE
WEHRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesundheit #vorbessern
Auch die Abwehrkräfte

Wir sind da, damit Sie „vorbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-vorbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

SEIT 1925
Glocken-Beune
QUALITÄT AUS TRADITION

Knabber-Cabanossi
Ready to SNACK
TASTIC
SPEZIELLE REZEPTE FÜR GASTGEBER

BEUNES BESTE
DEELENWURST
Im Baumwollbeutel getrocknete Mettwurst, auch ohne Familienrezeptur.

RAFTBROTKNETE METTWURST
Kärliger würziger Geschmack
Nur frisch gebacken nach traditionellem Rezept hergestellt.

KNOBLAUCH-WURST
Große Salami, perfekt für
Aromatisch gewürzt, auch ohne Familienrezeptur.

BAUCH-SPECK
AUS DEM STÜCK GESCHNITTEN
Reinigt sich leicht mit kaltem Wasser
Nach guter Tradition hergestellt und gebacken

Mehr Infos unter glocken-beune.de

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