

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg



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

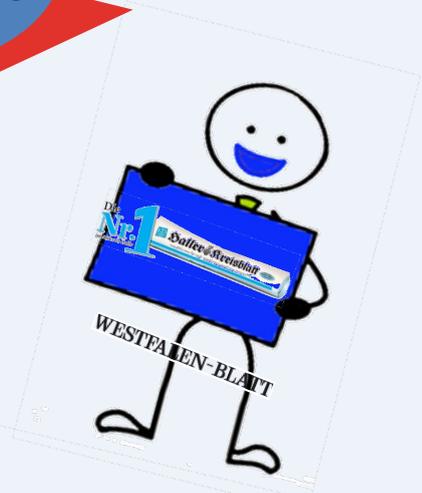
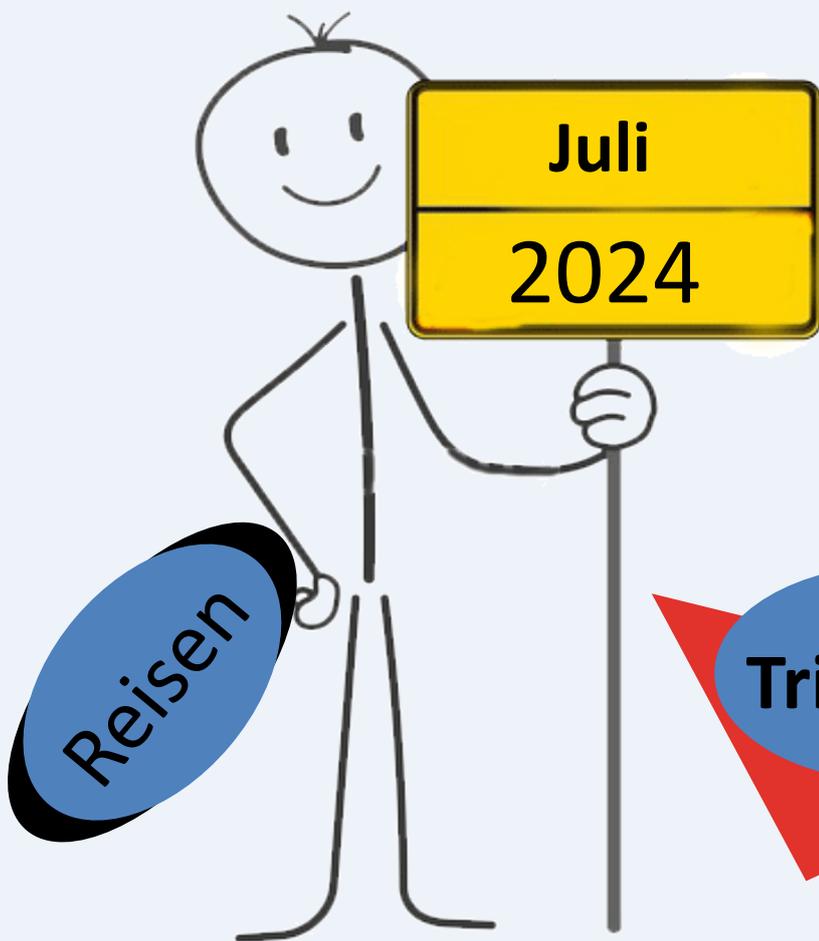
Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



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



Nr. 350 erschien im Februar 2014



Was ist das denn, warum stehen hier nicht die Geburtstage, die Ein/Austritte? Ganz einfach, es ist die letzte Ausgabe der Solbad Nachrichten. 39 Jahre haben sie euch treu begleitet und nun im Zuge der Fusion gehen sie in den Ruhestand.

Natürlich tüfteln wir an einem Nachfolger, in welcher Form? Keine Ahnung, auf jeden Fall informieren wir euch weiterhin rund um das neue Vereinsleben.

Wer noch keine Mail-Adresse in den Mitgliederdaten hinterlegt hat oder sich eine neue zugelegt hat, möge diese doch bitte an info@lcsolbad.de schicken. Natürlich freiwillig!

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

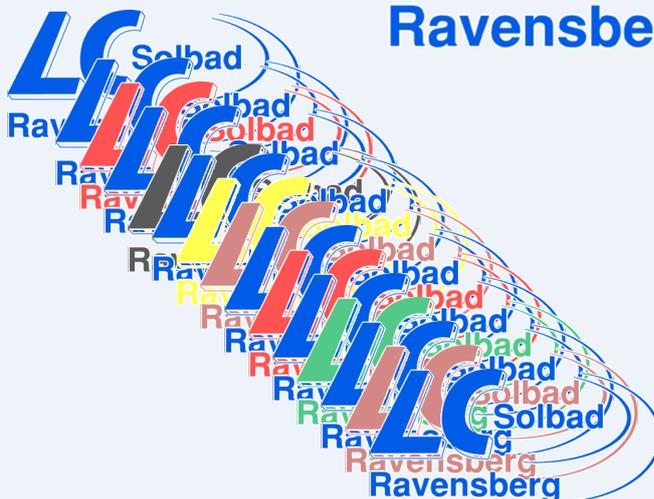
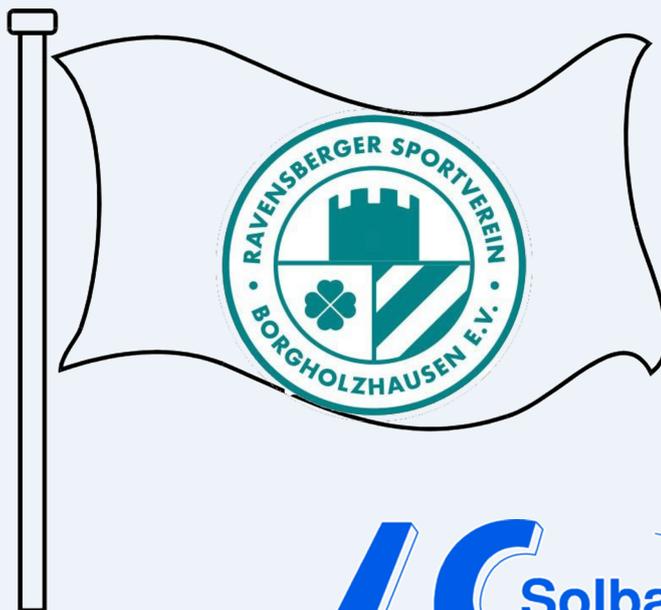
Für den Inhalt verantwortlich:

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.



Abschied vom gewohnten Logo.





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

Speedskating 1/2 Marathon im Hamburg

v. Manfred Pape

Markus Pape, nach Verletzungen noch nicht ganz fit, verzichtete auf den Start am Samstag bei der Isselhorster Nacht und stellte sich am Sonntag in den Dienst seines Teams „der-rollenshop.de“, beim GIC (German Inline Cup) in Hamburg.

Es galt seinen Kollegen Cristian Losio (ITA) zu unterstützen, da er bis dato im Cup die beste Platzierung hat.

Es gelang Sören Lindner (Platz 11), Markus Pape (Platz 10) zweiter in der M40, den Kollegen Losio zeitgleich in 40:04 Min. auf Platz 9 zu fahren.

Es siegte Weltmeister Felix Rijnhen in 37:27 Min., vor M. Papes Dauerrivalen in der Altersklasse M40, Alexander Bastidas (VEN), mit 2 Sec. Vorsprung.



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

Das Duathlon Wochenende in Alsdorf ist bei uns sehr gut gelaufen und zum Glück hat nach strömendem Regen am Samstag auch das Wetter gepasst (anfangs kühl und etwas windig- dann sonnig und beim zweiten Lauf schon recht warm): Über die "Mitteldistanz" (10-60-10 km) ging es beim "Powerman Alsdorf" auch um Europameisterschaften und DM-Titel.

-Lisa ist 9. (von 13 gestarteten Elite Frauen, 5.Platz DM Wertung) geworden und hat sich gegenüber den Vorjahren im Laufen und Radfahren deutlich verbessert.

Alle Ergebnisse : <https://runtix.com/sts/10050/2702/e/-/>

Besonders der erste Lauf war extrem gut: 38:20 auf (nicht ganz) 10 km waren wohl ihr bester Lauf bislang (Meine Einschätzung: Bei einem flachen 10km Lauf ist man ohne Radfahren und Laufen hinterher und ohne die vielen schwierigen Kurven und Gefälle/Anstiege etwa 40 Sekunden schneller).

Die Radstrecke war in diesem Jahr etwa 3 km länger als im Vorjahr (und damit jetzt exakt) 60 km- dafür mit insgesamt 11 zeitraubenden Wendepunkten, so dass sie mit 1:34:09 insgesamt da auch deutlich schneller war als im Vorjahr und mit der viertbesten Radzeit auf Rang 7 vorgefahren ist.

Lisa hat noch einmal an Ihrer Zeitfahrposition gearbeitet, was sich offensichtlich sehr gelohnt hat. Mit 240 Watt im Durchschnitt auf dem Rad hat sie ihre bislang stärkste Leistung auf einer so langen Strecke erreicht und war beim ersten Lauf mit ihrer eigenen GPS Messung noch nie so schnell über 5km unterwegs (also auch schneller als bei offiziellen 10 km Wettkämpfen wie beispielsweise bei Ihrer Bestzeit in Verl im vergangenen Jahr). Der zweite Lauf war dann hart und sie hat noch mal zwei Plätze verloren, war aber trotz 3km längerer Radstrecke über eine Minute schneller als im Vorjahr.

Sie hatte erst überlegt, ob das Elitefeld überhaupt richtig für sie ist, da man seit letztem Jahr zusätzlich zur Nominierung eine Profi-Triathlon Lizenz für internationale Starts benötigt (300 €). Hat sich im Nachhinein aber gelohnt, da die Top 10 Preisgeld bekommen und die DTU für Top 10 Ergebnisse die Kosten für die Profilizenz übernimmt...

Ganz vorne waren die Duathlon- Welt-und Europameisterinnen der Vorjahre Melanie Maurer aus der Schweiz und Merle Brunnée aus Deutschland.

- Sarah war auf der Sprintdistanz (5-20-5 km) am Start und hat im offenen Rennen den 3. Platz bei der Damen Gesamtwertung belegt. Sie hat sich gegenüber dem Vorjahr auch noch mal verbessert und beim Radfahren die zweitbeste Zeit erzielt (Die beiden Erstplatzierten waren auf dem Rad hinter Sarah aber beim Laufen am Ende schneller).

- Bei Antje und mir war es in der EM-Agegroup Wertung sehr knapp:

Antje hat mit 6 Sekunden Vorsprung den 3. Platz in der W55 geschafft und ist nach dem Radfahren noch von Platz 5 auf 3 vorgelaufen. Beim Radfahren lief es bei ihr mit muskulären Problemen nicht so gut- dafür war der zweite Lauf am Ende (zufälligerweise größtenteils zusammen mit Sarah dann noch mal sehr gut).

In der DM Wertung war sie damit Zweite hinter der aktuellen Hawaii Ironman Weltmeisterin Marion Hebding in dieser AK.

Bei mir war es jeweils Platz 2 in der EM und DM der M55 mit gerade mal 7 Sekunden Rückstand auf den derzeitigen Triathlon- & Duathlon Weltmeister in dieser AK (hat wohl in den letzten Jahren so ziemlich alle Age-Group Rennen gewonnen laut DTU Seite).

Ich hatte beim ersten Lauf einen winzigen Rückstand und leider schon nach wenigen Metern ein leichtes Ziehen im Oberschenkel (was beim ersten Lauf noch nicht wirklich problematisch war) und dann die beste Radzeit ohne allerdings nennenswert Vorsprung herauszufahren (dafür einen Schnitt von fast 40 km/h- ohne die Wendepunkte wäre es ein Stück über 40 km/h) gewesen. Beim zweiten Lauf überholte mich Udo van Stevendaal schon auf dem ersten Kilometer und ich musste wegen des Oberschenkelproblems abreißen lassen. Erstaunlicherweise konnte ich dann einen Kilometer vor dem Ziel in Führung gehen aber für einen Endspurt hat es dann nicht mehr gereicht und Platz 2 war trotzdem top. Der Dritte (aus GBR) war auch nur eine Minute zurück und ohne das Duell an der Spitze mit mehrfachem Führungswechsel wäre das vielleicht auch knapp geworden.

Beim Laufen und Radfahren ist mir Lisa jetzt immer dichter auf den Fersen, obwohl es bei mir besonders auf dem Rad besser als in den Vorjahren gelaufen ist...



Sommer-Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg

Läuferabend am Samstag, 24. August 2024
in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion



Veranstalter und Ausrichter: LC Solbad Ravensberg

Altersklassen und Wettbewerbe:

U12: 50 m, 800 m (Förderwettkämpfe)

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

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

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

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

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

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

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

Zeitplan: (kann nach Meldeeingang ab 21.08.2024 aktualisiert werden / vgl. www.lcsolbad.de)

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

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

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

17.45 Uhr: 800m (U12, U14)

18.00 Uhr: 800m (U16+ / Zeitendläufe)

18.45 Uhr: 300m (M/W15)

19.00 Uhr: 1500m (U18+ / Zeitendläufe)

19.20 Uhr: 3000m (U18+ / ZEL)

20.00 Uhr: 5000m (U20+ / ZEL)



Voranmeldungen bis Montag, 19.08.2024, bevorzugt online über ladv.de

oder per E-Mail an gunnar.feicht@freenet.de

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

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

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer.

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

25 Jahre (Nordic) – Walking im LC Solbad Ravensberg e.V.

v. Birgitt Lange

Wie alles begann :

Zur Übungsleiter-Lizenzverlängerung nahmen Ingrid Mohns und ich 1998 an einem Walking-Seminar teil.



Ebenfalls wurde im Frühjahr 1998 das Ravensberger Stadion eingeweiht, für das sich Friedhelm Boschulte stark gemacht hatte und das nach vielen Diskussionen auch gebaut wurde.

Ab dem Frühjahr 1999 bot der LC Laufkurse an. Was lag also näher als auch Walkingkurse zu integrieren, der mit 24 Teilnehmern beim ersten Kurs gut besucht war. Die Kurse beinhalteten auch die kostenlose Teilnahme an der „Nacht von Borgholzhausen“ bei der 6 Teilnehmer gestartet sind.

Nach Beendigung des Kurses entschlossen Ingrid und ich uns, eine Walking-Abteilung zu gründen. Von den Gründungsmitgliedern sind noch Gaby Bredenbals, Elke Kahmann und Renate Willsch im Verein.

Beliebt war auch der „Blümchenlauf“ in Bockhorst. Hier lag die Teilnehmerzahl im ersten Jahr bei 13 Personen, in den folgenden Jahren starteten bis zu 30 Walker.

Da Interesse bestand, als Walker am „Hermannslauf“ (32 km) teilzunehmen, haben wir ein Hermannslauf- Training angeboten. Gestartet wurde mit 1 Stunde und langsam auf ca. 2,5 Std. gesteigert. Das Training wird bis heute auf privater Ebene von Elke Kahmann und Gaby Bredenbals fortgeführt.

Kuriose Geschichten haben sich natürlich auch im Verein zugetragen. Beim Hermannslauftraining war Elke Kahmanns Gruppe verschwunden. Was war passiert : sie sollten einen Abzweig nehmen, fanden dann aber auf dem schmalsten Pfad wieder zurück auf den Hauptweg. Und 2 Frauen standen wartend im Wald.

Drei gestandene Männer trafen auf ein Wildschwein, das seelenruhig auf dem Weg stand. Es blieb ihnen nichts anderes übrig, als durch den Wald Reißaus zu nehmen.

Auch eine „Suchaktion“ im Wald nach verschwundenen Walkern musste gestartet werden. Ulrike Suchomel und Hella Nolkeper werden sich sicher erinnern.

Einmal war sogar das Fernsehen zu Gast. Das Thema hieß : „Lauf-Bekleidung in der dunklen Jahreszeit“. Ein Rundruf innerhalb der Gruppe rief schnell 20 Teilnehmer auf den Plan. Mit Stirnlampen, Warnwesten, Blinkis ausgerüstet, machten wir uns auf den Weg in die „Dunkelheit“. Das Live-Interview war eine 3-minütige Direktschalt in der „Aktuellen Stunde“ des WDR und wurde von Oliver Köhler geleitet, mit dem wir gute 2 Stunden vorher „geübt“ hatten.

Viele Unternehmungen haben wir gemeinsam bestritten. Wir fuhren mit einer kleinen Gruppe zum Rennsteiglauf nach Oberhof. In den folgenden Jahren kamen bis zu 48 Teilnehmern, Läufer und Walker, mit. Nicht immer war die Kilometerangabe korrekt. Eine Strecke war mit 15 km angegeben. Ich werde nie vergessen, wie Gaby im Ziel auf mich zukam und sagte: „ Das kann nicht sein! Das muss mehr sein.“ Wie sich später herausstellte waren es 19 km. Danach haben wir uns gleich für den Halbmarathon entschieden.



Einige Teilnehmer waren beim Medoc-Marathon in Frankreich mit dabei. Viele Läufer und Walker hatten sich verkleidet. Wie ich gehört habe, gab es an den Verpflegungsstellen nicht nur Wasser, sondern auch Austern und Wein. Alle sind aber wieder glücklich daheim gelandet.

Eine neue Welle schwappte nach Deutschland – Nordic Walking. Diesen Kurs musste ich alleine belegen. Ingrid Mohns hatte uns da bereits in Richtung Verden verlassen. Nachdem ich von der wunderschönen Saarschleif zurückkam, boten wir ab 2003 auch Nordic-Walking-Kurse an. Anfangs belächelt und verspottet (Habt ihr eure Ski vergessen) kamen zu den Kursen bis zu 40 Interessierte. Damit stieg auch unsere Mitgliederzahl. Die Zahl 100 haben wir mit knapp 95 Mitgliedern leider verfehlt. Derzeit besteht die Gruppe aus ca. 45 Personen.

Diverse Ausflüge und Firmenbesichtigungen haben wir im Rahmen des Sommerprogramms unternommen. Besonders beliebt waren die Erdbeerfelder bei Böckmann in Neuenkirchen. Durfte man doch frisch vom Feld Erdbeeren naschen. Auch die „Stadtralley“ hat viel Spaß gemacht. Und „Blätterraten“ brachte uns einen Gutschein für die Eisdielen ein.

Es wurde auch getanzt in der Walking-Gruppe. Zum 10jährigen waren wir im Nixdorf-Museum in Paderborn mit anschließender Einkehr. Bevor es zurückging haben wir noch fleißig „Laurenzia“ getanzt. Am Hücker Moor hat uns zum Frühschoppen eine Kapelle zum „Tanzen“ animiert. Dank dafür nochmals an Helga und Wilhelm Schack für die Organisation.

Ja - und dann war da noch „Corona“. Auch dieses haben wir – glaube ich – ganz gut gemeistert. Allerdings konnten wir zur Trainings-Nachbesprechung nicht mehr zu Welpinghus, sondern sind ins Café Schulze gewechselt. Diese Nachbesprechung ist jetzt ein liebgewordener Bestandteil des Trainings. Genauso wie im Dezember unser Jahres-Abschluss-Frühstück.

25 Jahre – eine lange Zeit, die wir gemeinsam bestritten haben. Hoffen wir auf weitere lauffreudige Jahre, egal bei welchem Wetter – mit Stöcken auch in Form eines Regenschirms.

Die Zeiten des LC Solbad gehen zum 30.6.2024 zu Ende. Ab dem 1.7.24 werden wir in den neuen Verein „Ravensberger Sportverein Borgholzhausen e.V.“ übernommen.

Aber auch in diesem neuen Verein gilt die wichtigste Regel beim Walken

„ IMMER LÄCHELN“

Neue Laufreise nach Wien vom 04. bis 08. April 2025

Vienna City Marathon - 42,195 km

Datum: Sonntag, 6. April 2025



NEU! NEU! NEU! ...mit dem LC Solbad Ravensberg nach Wien!

Unsere neue Laufreise vom **04. April bis 08. April 2025** führt in die **österreichische Hauptstadt Wien**. Wien gehört zu den lebenswertesten und interessantesten Städten der Welt. Der Vienna City Marathon hat insgesamt über 40.000 Teilnehmer und eine sehr schnelle Strecke, ähnlich der von Berlin. Angeboten werden Marathon, Halbmarathon und Staffelmarahton. Tags zuvor kann man 5km laufen oder die Strecke walken.

Hans-Dieter Wierum und Bernd Lüdemann vom LC Solbad Ravensberg haben schon Kontakt mit der Deutschen Bahn und Hotel aufgenommen. Sie haben schon ein Zimmerkontingent reservieren können. **Der Reisepreis mit der Deutschen Bahn von Bielefeld Hbf oder von Münster Hbf nach Wien und zurück, 4 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel vom 4. bis 8. April 2025, beträgt 560 € pro Person bei 1/2 DZ. Der Reisepreis für ein Einzelzimmer beträgt 760,- €.**

Unser Reise-Flyer wird aktuell bearbeitet. **Wer sich bis zum 31. August 2024 anmeldet, erhält eine Reiseermäßigung von 20,- € pro Person.**

Hans-Dieter und Bernd erwarten, dass die Laufreise vorzeitig ausgebucht sein wird. Frühes anmelden bzw. reservieren sichert euch die Mitfahrt. Für **Nichtläufer und Fans dürfte diese Reise zu einem besonderen Erlebnis werden!**

Erlebt Sie, die unvergessliche Momente in Wien! Genießt die Stimmung bei der größten Sportveranstaltung Österreichs. Reichsbrücke, Ringstraße, die legendäre Hauptallee: Taucht ein in den besonderen Spirit und werdet Teil einer einzigartigen Laufgemeinschaft. Die Stadt Wien freut sich auf Euch in der lebenswertesten Stadt der Welt!

#VCM #TogetherWeRun

**Sonntag, 6. April 2025
5-km-Lauf am Samstag, 5. April 2025**

Eure Reiseleiter Hans-Dieter Wierum & Bernd Lüdemann

Der „Hermann“ im (Power-)Walkingschritt

Nachdem ich letztes Jahr mit Richard den „Hermann“ schon gewalkt war, fragte er mich, ob wir das nochmal wiederholen sollen. Na klar, mit Richard immer, was für eine Ehre!

Nach anfänglichen Anmeldeschwierigkeiten klappte es doch noch, Wander-Startkarten für den Herrmannslauf zu bekommen und Richard stellte den Trainingsplan auf. Mit Klaus, Holger und mir wurde an mehreren Samstagen fleißig gewalkt. Immer wieder andere Strecken, vielfältiges Wetter aber immer mit viel Spaß.

Eine Woche vor dem Termin bekam Richard seine Startnummer per E-Mail. Ich bekam erstmal keine... aber dann kam sie doch noch: die **8072**. Als Richard mich abholte, zeigte er mir stolz seine Startnummer. Ach, die gleiche (8072), gibt's ja nicht!!! Erst mal nach Bielefeld zur Startnummernausgabe. Wird schon schiefgehen. In der Liste stand es dann, Richard hatte die Nr. **8052**. So kann's gehen. Richards Enkeltochter Marie gesellte sich zu unserem Duett dazu, da sie aufgrund einer Knieverletzung nicht als Läuferin starten konnte.

Für uns eine echte Bereicherung. Wir waren uns sofort einig, Richard hat Erfahrung, wir halten uns in allem an ihn. Gleiche Kleidung (vor allem kein Rucksack! Brauchen wir nicht, gibt es alles unterwegs), an den Versorgungsstellen die gleichen Obstsorten und Getränke

Auf der Strecke war Richard mit seinen Walkingstöcken immer vorne weg, Marie und ich hinterher. Wir konnten von hinten erkennen, wann Richard zum Überholen ansetzte, dann mussten wir uns sputen, um ihn nicht zu verlieren. Marie und ich waren uns einig, Richard ist unser Vorbild. Die Berge rauf, die Berge runter, immer im gleichen Tempo und immer mit einem Grinsen im Gesicht. Pausen gab es keine, nur an den Versorgungsstellen schnell essen und trinken, dann weiter.

Unterwegs wurden wir von vielen Freunden, Bekannten, LC-Solbadern usw. angefeuert. Was für eine Freude und Motivation!!!! Vielen Dank an alle.

Nach 5:09 Stunden (vor allem ohne Blessuren oder Blasen an den Füßen!) kamen wir Arm in Arm glücklich ins Ziel an der Sparrenburg an. Wir hatten sehr viel Spaß, haben viel gelernt (Marie und ich) und werden Richard auch beim nächsten Herrmannslauf gerne wieder begleiten.

Richard, Petra und Marie



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



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Am Stadtgraben 4
33829 Borgholzhausen

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

Sonntags-Lauftreff 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.

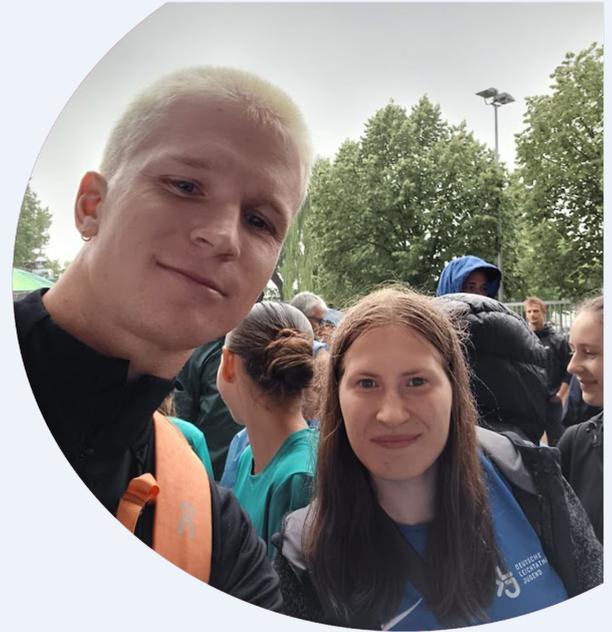
Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen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

Erlebnis Bericht Braunschweig

v. Linnea Haschke



Ich durfte vom 28.06.24—30.06.24 in Braunschweig am DLV „Workshop Jungtrainerinnen“ teilnehmen. Hier konnte ich die Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen live und in Farbe im Stadion sehen. In dem Workshop ging es hauptsächlich um dem Bereich Kinderleichtathletik. Schwerpunktmäßig wurde hier die Arbeit mit der U8-U12 thematisiert. Außerdem ging es darum ein Netzwerk aufzubauen und sich mit anderen Trainer*innen aus ganz Deutschland über unterschiedliche Themen auszutauschen und Tipps mitzunehmen. Ein weiteres Thema war das Anwerben neuer Kinder im Verein. An Hand von Fallbeispielen haben wir in Gruppen Videos mit Lösungsansätzen gedreht und vorgestellt. Ich habe viele Sachen mitgenommen die ich umsetzen möchte, beim Training mit den Kindern und im Verein. Außerdem habe ich natürlich neue Freundschaften geknüpft und kann so ein Wochenende sehr empfehlen.

Im Stadion habe ich viele Idole getroffen unter anderem Julian Weber, Alicia Schmidt, Gina Lückenkämper, Florian Bremm, Gesa Krause und noch viele weitere.

Zeitgleich hatte der DLV eine weitere Veranstaltung für Jugendliche das „DLV Jugendlager“. Dort waren Jugendliche im Alter von 15-17 Jahren. Die haben viel Trainiert und waren, aber auch viel im Stadion. Dort haben wir gemeinsam die Athleten lautstark angefeuert.

Allgemein kann ich jedem so ein Wochenende sehr empfehlen da ich viel mitgenommen habe und man die Zeit sehr genießt. Ich danke dem LC Solbad Ravensberg, der mir dieses Wochenende ermöglicht hat.

Durch die Gespräche und Diskussionsrunden mit dem Verantwortlichen hatte ich das Gefühl, dass meine Meinung wichtig ist und gehört wird. Dadurch wurde die Bedeutung der Trainer für die Betreuung und Weiterbildung nochmal betont.



Mit großen Engagement sind vor allem die Jugendlichen vom LC Solbad Ravensberg in die Bahnsaison gestartet. Nachdem **Lukas Bartling** bei den FLVW-Langstrecken-Meisterschaften in Rheine Vizemeister der MJU20 über 5000 Meter in 17:26,20 Minuten geworden war, gab er in Kamen-Kaiserau sein Wettkampfdebüt über die 3000 Meter Hindernis. In 11:17,83 Minuten gelang ein vielversprechender Einstand mit Platz 3 bei der FLVW-Meisterschaft. Auf den 3. Platz bei der weiblichen Jugend U18 über 2000 Meter Hindernis lief seine 15jährige Schwester **Rebecca Bartling**, die sich zuvor über 3000 Meter „flach“ auf 11:33,38 Minuten verbessert hatte.

Till Heienbrok wurde in Detmold OWL-Meister im Stabhochsprung der MJU18 mit 4,00 Metern. Aufgrund von Rückenproblemen verzichtete er darauf, in Bielefeld in weiteren Disziplinen anzutreten, um höhere Saisonziele nicht zu gefährden. Zu Pfingsten steigerte er sich dann in Holzminden bereits auf 4,23 Meter, als er beim dortigen „Heinz-Rohloff-Stabhochsprung-Meeting“ Gesamtdritter und 1. MJU18 wurde.

Bei den OWL-Meisterschaften in Bielefeld standen dann die 800 Meter für unsere Jugendlichen im Mittelpunkt: **Lukas Bartling** steigerte sich hier auf 2:09,30 Minuten (4. MJU20), dicht gefolgt von **Paul Gerling** (7. Männer/ 2:10.01) und in der M15 verbesserte sich Fabio Mende als Zweitplatzierte auf 2:22,85 Minuten. Bei der weiblichen Jugend liefen **Rebecca Bartling** 2:32,77 Minuten (3. WJU18) und **Julia Speckmann** 2:33,73 Minuten (2. WJU20). In der U20 wurde mit **Silvia Berlanda** eine weitere LC-Läuferin Dritte. Insa Franke lief bei ihrem ersten 400 Meter Rennen in 72,16 Minuten auf Platz 2 in der WJU18. Über die 5000 Meter waren Neuzugang **Dennis Jacob tor Weihen** (6. in 19:13,60) bei den Männern und **Alexa Krebs** (3. in 21:39 min) bei den Frauen am Start. Die W55-Läuferin stellte dabei eine starke persönliche Bestzeit auf, obwohl bei Hitze die Bedingungen nicht optimal für die Bahnlangstrecke waren.

In Neuenkirchen nördlich von Osnabrück erlebten **Ellen Knoepke** (10 km in 43:52 min) und **Gina Ewert** (5km in 22:19 min) 5. Plätze im Gesamteinlauf. M45-Läufer Elmar Remus lief gute 37:56 Minuten, **Katja Bielefeld** eine 47er-Zeit.

Paul Gerling und **Fabio Mende** starteten abseits der Laufbahn noch bei einigen Volks- und Straßenläufen. Fabio gewann zum Auftakt der „Nightcup-Serie“ beim Kloster-Run in Marienfeld über 7,5 Kilometer die Jugendklasse U16. Gleiches gelang ihm beim Gütersloher Pfingstlauf und beim 5 km Lauf an der Sparrenburg. Nach Platz 5 über 5 km in Gütersloh (18:15 Minuten) steigerte sich Paul Gerling beim Stadtlauf in Lage auf 17:50 Minuten und gewann den 5 km Lauf in persönlicher Bestzeit.

Für die Schüler*innen stand im Rahmen des Volksbanken Schüler-Cup in Brackwede ein Bahnlauf auf dem Programm. Nachdem kurz zuvor ein heftiger Gewitterregen nieder gegangen war, stellte diese Veranstaltung die Wetterfestigkeit der Aktiven wie der Organisatoren von der SV Brackwede auf eine harte Probe, die alle mit Bravour bestanden. Bei den Jüngsten ging es im Regen über eine Stadionrunde von 400 Meter. Bei den Mädchen vom Jahrgang 2016 zeigten sich **Tessa Sandmann** (2./ 1:30 min) und **Lenia Lickschat** (6./ 1:34 min) in ausgezeichneter Verfassung. Auch **Lotta Sebastian** (4. W09/ 1:37 min) gab einen prima Wettkampf-Einstand. Mit einem furiosen Endspurt schob sich **Rika Barkey** über 800 Meter der W10 in ihrem ersten Wettkampf auf Platz 7 vor.

Im 800 Meter Lauf der M12 überzeugten der auf 2:40,59 Minuten verbesserte **Torben Wacker** als Sieger und der Drittplatzierte **Felix Ahlemeyer** (2:52,04) mit guter Renneinteilung in neuen Bestmarken. Auch **Christoph Ullrich** (7. M13/ 3:15,81) gelang eine persönliche Bestzeit. In der W13 liefen die Zwillinge **Sara** (2:56,21) und **Yasemine Chaabani** (3:01,72) auf die Plätze 2 und 3. **Johanna Weßling** (3:10,23) lief in der W15 auf den 2. Platz.

Über 1500 Meter trat ein weibliches Jugend-Trio vom LC an und sorgte bei anhaltendem Regen für weitere persönliche Bestmarken. Allen voran **Rebecca Bartling** und **Julia Speckmann**, die eingangs der Zielgeraden an der lange führenden Larissa Bergtold (SV Brackwede) vorbei spurteten und sich im Ziel über deutliche Verbesserungen freuen konnten: in 5:08,51 zu 5:09.91 Minuten siegte Rebecca vor Julia. **Sarah Strothmann** kam als Fünfte nach 5:47,35 Minuten ins Ziel.



Sportabzeichen

2024



Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2024

Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 26.04.2024 um 17:15 Uhr

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

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)

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

Im Jahr 2023 hat der LC Solbad Ravensberg bei der Sportabzeichen-Aktion im Kreis Gütersloh den 1. Platz in der Kategorie der Vereine von 501 bis 1000 Mitglieder belegt. Vom Preisgeld wurden u.a. neue Medizin- und Schleuderbälle, Tennisringe sowie ein 7,5 Kilo Stoßstein angeschafft.



Armin Ruhe hat bereits zum 45. Mal das Deutsche Sportabzeichen geschafft und gehört damit zu den fleißigsten Sportabzeichen-Absolventen, die besonders geehrt wurden. Mittlerweile zählen auch seine Enkel zu den regelmäßigen Gästen beim Sportabzeichen-Training und es sind 3 Generationen der Familie Ruhe gemeinsam aktiv.



18. Piumer

Sportabzeichen CAMP

23. bis 24. August

Spaß – Spiel – Überraschung
Für alle Kinder und Jugendliche
zwischen 6 und 14 Jahren im Ravensberger Stadion



PROGRAMM

23. August	15:00 – 17:00 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr 19:30 Uhr 20:30 Uhr	Anmeldung und Zelt Aufbau Sportabzeichen Training Abendessen (Pizza) „heißer Schatz“ und Überraschungsprogramm
24. August	7:30 Uhr 9:30 Uhr 12:30 – 13:00 Uhr	Frühstück Schwimmen und/oder Sportabzeichen Training Abholung & Camp Ende

Kostenlose Teilnahme inkl. Abendessen und Frühstück, egal welche Vereinsangehörigkeit, ob jung oder alt. Sport und Spaß in lockerer Gemeinschaft!

Übergabe der Urkunden/Abzeichen am 22.09.2024 im Rahmen des Kartoffelmarktes.

Eigene Zelte und eigenes beschriftetes Besteck und Geschirr sind mitzubringen!



www.sport-in-pium.de

Sportabzeichen Aktionstag

Samstag, 24. August
von 13:00 bis 17:00 Uhr

Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

PROGRAMM

9:30 Uhr	Radfahren (Treffen bei Fa. Bostik)
13:00 – 17:00 Uhr	Sportabzeichen Training und Abnahme
13:00 – 17:00 Uhr	Schwimmtraining und Abnahme
....	

egal welche Vereinsangehörigkeit, ob Jung oder alt
Sport und Spaß in lockerer Gemeinschaft!

Bitte Schwimmsachen und Handtuch mitbringen!



PIUM mach mit



Sportabzeichen CAMP
Anmeldung bis 04.08.2024

Anmeldung und Information unter:

Karl- Hermann Kleine
Tel.: 0152 54976469
E-Mail: sportabzeichen@sport-in-pium.de

oder

Yvonne Weichert
Tel.: 0151 72 83 20 60
E-Mail: maxiw21404@yahoo.de

www.sport-in-pium.de/sportabzeichen

NetBank der Paderborner



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 Rebkaló
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		

Gemeinsam den Sport in Borgholzhausen gestalten

Die ehrenamtliche Organisation des Sportbetriebs ist heutzutage eine komplexe Angelegenheit. Ein moderner Sportverein lässt sich kaum nach Feierabend vom Sofa ausführen und verwalten. Die Idee, Kräfte und Kompetenzen zu bündeln und einen großen Sportverein in Borgholzhausen zu schaffen, anstatt mehrerer kleiner und mittelgroßer Vereine, nahm in den letzten anderthalb Jahren immer konkretere Formen an. Im Vorfeld gab es schon viele Besprechungen, eine umfassende und kompetente Beratung durch Frau Schulze-Kersting vom Landessportbund, und Ende Mai war es dann soweit. Am 27. Mai haben die rund 200 anwesenden Mitglieder der vier großen Sportvereine (TuS Ravensberg Borgholzhausen, TuS Solbad Ravensberg, LC Solbad Ravensberg und TV Jahn Borgholzhausen) die Vorsitzenden beauftragt, den Verschmelzungsvertrag zu unterschreiben. Das heißt, die bisherigen Vereine werden nicht aufgelöst sondern verschmelzen zu einem großen Borgholzhausener Sportverein.

Auch wenn die Fusion zum neuen **Ravensberger Sportverein Borgholzhausen e.V.** (kurz: „RSV“) zum 1. Juli vollzogen wird, treten wir noch bis zum Ende des leichtathletischen Sportjahres unter der bisherigen Vereinsbezeichnung LC Solbad Ravensberg auf. Die Saison geht bis zum 31. Dezember und ab dem 1. Januar 2025 laufen wir bei offiziellen Wettkämpfen für den RSV Borgholzhausen auf.

Im Trainingsbetrieb ändert sich erstmal nichts. Die bisherigen Trainingsangebote bleiben erhalten und weitere Sportangebote im RSV zugänglich.

Für das neue Vorstandsgremium, das aus den Vorsitzenden der bisherigen Vereine (Torsten Indiesteln, Jonas Niemeyer, Antje Strothmann, Bernhard Menne) gebildet wird und die fachbezogenen Arbeitsgruppen, gibt es noch vieles zu tun... Unser gemeinsames Ziel ist es, den Sport in Borgholzhausen gemeinsam zukunftsfähig aufzustellen und qualitativ hochwertige Sportangebote zu erhalten und zu gestalten. Die bisherige Zusammenarbeit stimmt mich zuversichtlich, dass uns dies gelingen wird. Bitte seht uns nach, wenn wir noch nicht auf jede Frage eine Antwort haben. Vieles ist noch in der Mache und wir freuen uns über Unterstützung und Hilfe bei der Umsetzung dieser Herausforderung.

Die neue Geschäftsstelle des RSV Borgholzhausen befindet sich im Bürgerhaus, Masch 4. Noch bis Ende Dezember bleibt die LC-Geschäftsstelle in der Freistraße 3 besetzt. Und: Sabine Lünstroth bleibt uns auch im RSV noch erhalten.

Die „Solbad-Nachrichten“ erscheinen im Juli 2024 allerdings letztmalig unter diesem Namen. Wir setzen aber alles daran, euch weiterhin „auf dem Laufenden“ zu halten. Wer sich beteiligen möchte, um uns bei der redaktionellen Zusammenstellung unseres zukünftigen Newsletters zu unterstützen, ist herzlich willkommen und meldet sich bitte bei Sabine Lünstroth oder Antje Strothmann.

Wir prüfen momentan auch Möglichkeiten einer Vereins-App, um den Informationsfluss gut und den Aufwand im Rahmen zu halten.

Bitte teilt der Geschäftsstelle (info@lcsolbad.de) mit, wenn sich die e-Mail-Adresse verändert hat, damit euch zukünftige Info-Mailings auch wirklich erreichen.

Auch die Homepages der fusionierenden Vereine laufen erstmal weiter, wenngleich bereits mit Hochdruck an einer neuen RSV-Homepage gearbeitet wird und auch das neue Vereinslogo immer konkretere Formen annimmt. Und natürlich ist auch eine neue Vereinskollektion bereits in der Planung, damit wir ab 2025 auch mit einem gemeinsamen Erscheinungsbild dafür sorgen, dass wir unsere Ziele nach außen tragen. Begeisterung für den Sport wecken und engagiert das Vereinsleben gestalten, möchten wir im Ravensberger Sportverein Borgholzhausen.

Ich hoffe sehr, dass die vielen engagierten Mitglieder, die unser bisheriges Trainings- und Veranstaltungsangebot möglich gemacht haben, auch weiterhin so aktiv sind.

Gemeinsam können wir den Sport in Borgholzhausen gestalten und voranbringen“!



Die Nacht von Borgholzhausen 2024

Bei bestem Laufwetter haben wir die 47. Präsenzaufgabe der „Nacht von Borgholzhausen“ zu einem wahren Läuferfest gemacht. Von den Bambinis bis zum 10 Kilometer-Nachlauf erlebten wir spannenden Sport, eine tolle Atmosphäre und sahen viele fröhliche Gesichter.

Die Teilnehmerzahlen entwickeln sich positiv. Nicht nur ambitionierte Läuferinnen und Läufer nehmen diese Veranstaltung an. Auch Gelegenheitsläufer stellen sich der Herausforderung, eine längere Strecke zu laufen – sei es beim Bambinilauf, Schoolrunning, Firmenlauf oder RefereesRun.

Jeder der vielen Helfer leistet seinen Beitrag zum Gelingen einer solchen Großveranstaltung und ich möchte das Lob und die vielen positiven Rückmeldungen, die wir rund um die Veranstaltung erhalten haben, an euch weitergeben und allen herzlich danken. So ein Projekt ist nur mit Teamwork zu bewerkstelligen und das haben wir wieder einmal bestens geschafft.

Mein Dank gilt aber auch allen Sponsoren und Unterstützern der Veranstaltung, sowie der Stadt Borgholzhausen, für die vertrauensvolle Zusammenarbeit.



Im kommenden Jahr findet die „Nacht von Borgholzhausen“ **am 21. Juni 2025 statt** – das ist der 3. Samstag im Juni. Zählt man die beiden virtuellen Nächte während der Corona-Zeit mit, wäre es schon die 50. Jubiläumsveranstaltung. So ist es die 48. Auflage in Präsenz. Und 2026 können wir das „50 Jahre Nacht von Borgholzhausen“ und 2027 hoffentlich die „50. Nacht“ feiern.





Schnelle Läufe und eine Jugend-DM-Qualifikation

Auch im Juni erreichten die ambitionierten LC-Leichtathlet*innen etliche überzeugende Leistungen. Den Anfang machten **Torben Wacker** und **Felix Ahlemeyer**, die sich beim Crosslauf im Ummelner Bürgerpark über 2100 Meter die Plätze 1 und 2 sicherten. Damit sicherten sie ihren Doppelerfolg im Volksbanken Schüler-Cup 2024 ab, zu dem die beiden besten Ergebnisse vom Mittelstreckentag in der Seidenstickerhalle, dem Bahnlauf in Barckwede und dem Cross in Ummeln gewertet werden.

Ebenfalls in Ummeln am Start waren **Tilo Zurmühlen** (M11) und **Christoph Ullrich** (M13).

In der Gesamtwertung des Volksbanken Schüler-Cup dürfen sich noch weitere junge LC-Talente über Platzierungen freuen, die bei der Siegerehrung nach den Sommerferien mit einem Pokal belohnt werden. **Tessa Sandmann** (W08) ist die jüngste LC-Läuferin und kann sich über den 2. Platz in ihrem Jahrgang freuen. **Lenia Lickschat** (6. W08) verpasste einen Top5-Rang nur knapp. In der W13 platzierten sich die **Chaabani-Zwillinge Sara** (3. W13) und **Yasmine** (5. W13) unter den Top5. **Christoph Ullrich** wurde insgesamt 6. in der M13. Weitere LC-Talente wie **Nele Kirchhoff** (W14), **Johanna Weßling** (W15) und **Fabio Mende** (M15) kamen nicht in die Cup-Wertung, weil sie nur an einer Veranstaltung teilgenommen hatten.

Gina Ewert siegte beim Borgloher Weiherlauf über 3 Kilometer in starken 12:20 Minuten.

Beim Oelder Citylauf überzeugte **Lisa Strothmann** als 10-Kilometer-Siegerin mit neuer persönlicher Bestzeit von 38:12 Minuten. Gemeinsam mit ihrer Mutter **Antje** (1.W55/ 44:27) und Schwester **Sarah** (1.WJU20) gewann sie auch die Teamwertung vor den Lokalmatadorinnen vom LV Oelde. **Dirk Strothmann** (1.M55) sorgte dafür, dass alle im Familien-Quartett auf dem 1. Platz ihrer Altersklasse landeten. **Dennis Jacob** **tor Weihen** mischte im Oelder 5 Kilometer-Lauf vorne mit.

Mit einem großen Aufgebot war der **LC Solbad Ravensberg** bei den FLVW-Meisterschaften in Dortmund-Hacheney vertreten: der 15jährige Stabhochspringer **Till Heienbrok** holte gegen die älteren Konkurrenten in der MJU20 mit 4,10 Metern „Silber“. **Lukas Bartling** (2:08,21) holte sich die interne Trainingsgruppen-Bestzeit zurück und kam in seiner Klasse MJU20 auf den 5. Platz. **Paul Gerling** blieb mit einer 2:09er-Zeit erneut unter 2:10 Minuten und kam bei den Männern auf den 9. Platz. Top10-Platzierungen schafften auch die 800 Meter Läuferinnen: **Rebecca Bartling** blieb in 2:28 Minuten als 9. WJU18 erstmals unter 2:30 Minuten. Während ihre Trainingskollegin **Julia Speckmann** in der WJU20 auf den 10. Platz lief. Über die 400 Meter gab **Fiona Hemke** als 8. der WJU20 ihr Wettkampfdebüt im LC-Trikot. Die Qualifikationsleistung hatte sie 2023 noch in Chile erzielt. Sie hat sich in diesem Frühjahr der Trainingsgruppe von **Igor Rebkal** angeschlossen.

Beim zweiten Teil der FLVW-Meisterschaften in Gladbeck konnte sich **Rebecca Bartling** über 1500 Meter über eine Steigerung auf 5:06 Minuten (9. WJU18) freuen. Im Stabhochsprung gewann **Till Heienbrok** nicht nur seine Altersklasse MJU18. Außerdem konnte er sich über eine Siegerhöhe von 4,30 Meter freuen, die zugleich die Startberechtigung für die Jugend-DM U18 in Mönchengladbach bedeutet.

Bei der „Nacht von Borgholzhausen“ zeigten die jungen LC-Läufer*innen, dass mit ihnen auch über 10 Kilometer zu rechnen ist: **Paul Gerling** verbesserte sich auf 37:37 Minuten und bildete zusammen mit **Dirk Strothmann** (1.M55) und **Tobi Limberg** (M45) das LC-Trio, das hinter TuS Eintracht Bielefeld und dem TSVE den 3. Platz belegte. Auch für **Fabio Mende** (1-MUJ16 / 38:21 Minuten) gab es eine neue „pB“. Bei den Damen war der LC sogar durch ein komplettes Jugend-Trio vertreten: **Julia Speckmann** (43:35), **Sarah Strothmann**



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

(43:40) und **Rebecca Bartling** (43:50) überzeugten mit mannschaftlicher Geschlossenheit und persönlichen Bestleistungen. **Lisa Strothmann** gab bei der „Nacht“ den 5 Kilometern den Vorzug, da am folgenden Tag noch ein Radrennen auf dem Programm stand, und gewann diesen Lauf deutlich. Auf Platz 3 zeigte **Fiona Hemke** (21:35), dass auch auf längeren Strecken mit der 400-Meter-Spezialistin zu rechnen ist.

Beim Oesterweger Feuerwehrlauf war der LC Solbad Ravensberg stark vertreten: schon im 2,5 Kilometer-Lauf landeten **Mutsem Sheik Ahmad** (Jg.2009/ 9:01 Minuten) und **Felix Ahlemeyer** (Jg. 2012/ 9:16 Minuten) einen Doppelerfolg. Im 6 km Feuerwehrlauf landete das Team !Die LC Solbad Turbos“ (**Paul Gerling, Dennis Jacob tor Weihen, Fabio Mende, Jörn Strothmann**) ganz vorn und der 12jährige **Torben Wacker** (26:40) überzeugte ebenfalls. Bei den Damen-Teams freute sich das „LC-Bahnpower“-Quartett in der Besetzung **Insa Franke, Nicole Jahnke, Yasmin Moussa** und **Lilly Buller** (alle zwischen 29:20 und 29:55 Minuten im Ziel) über den Pokalgewinn. Über 10 Kilometer war **Ilona Pfeiffer** (1.W45) in 42:29 Minuten als Gesamfünfte schnellste heimische Läuferin., während **Julia Speckmann** (44:41 min) die Jugend-Wertung gewann.

Eine Woche nach der „Nacht“ stand mit dem Staffel-Marathon in Rheda ein weiterer Höhepunkt der Sommersasion auf dem Programm. Das altersmäßig bunt gemischte Team „Generationswechsel“ (vom 10jährigen **Tilo Zurmühlen** bis zu Routinier **Dirk Strothmann**) überzeugte mit einer Gesamtzeit von 2:41 Stunden, zu der außerdem **Christoph Ullrich, Fabio Mende, Lukas Bartling** und **Paul Gerling** schnelle Runden auf dem verwinkelten 2-Kilometer-Kurs durch den Rhedaer Schloßpark beisteuerten.

Das weibliche Jugend-Team vom LC Solbad (**Julia und Lina Speckmann, Rebecca Bartling, Henrieke Wacker, Silvia Berlanda, Nika Grube, Insa Franke** und **Johanna Weßling**) war sogar schnellster als das Sieger-Team bei der männlichen Jugend und kam auch kurz vor den LC-Damen (**Alexa Krebs, Yasmin Moussa, Birgit Voigt, Tabea Ahnen, Lisa, Sarah** und **Antje Strothmann**, sowie **Linnea Haschke**) ins Ziel, die auf den 4.Platz bei den Damenteams landeten.

Neben dem sportlichen Ehrgeiz ist der Staffel-Marathon auch immer ein Gemeinschaftserlebnis, bei dem sich die Läufer*innen aller Altersgruppen gegenseitig anfeuern und kennen lernen. Dazu trägt nicht zuletzt das gemeinsame Buffet bei. Da es in diesem Jahr für alle Staffel-Teams ein Selbst-Kochset für eine Pasta-Party gab, werden sich die LC-Teams nach den Sommerferien noch zum gemeinschaftlichen Kochen treffen und dabei Pläne für 2025 schmieden.

Einen unerwarteten Sieg erlief **Lisa Strothmann** im 9,2 km Hauptlauf bei der „Isselhorster Nacht“. **Dirk Strothmann** (1.M55) kam noch vor den Youngstern **Paul Gerling** und **Fabio Mende** (1.MJU16) ins Ziel, während **Julia Speckmann** und **Sarah Strothmann** in der WJU20 vorn waren.

Unterdessen nahm **Linnea Haschke** im Rahmen der Deutschen Leichtathletik Meisterschaften in Braunschweig an einem Workshop für Jung-Trainer*innen teil. Von Freitag bis Sonntag standen neben dem Besuch der Meisterschaften im Braunschweiger Stadion noch Fortbildung und gemeinsame Freizeitaktivitäten auf dem Programm.

Zu Beginn der Sommerferien konnte **Sarah Strothmann** eine neue 5 Kilometer Straßenlauf Bestzeit aufstellen: 20:38 Minuten lief sie beim City Run in Münster. Bei der gleichen Veranstaltung verbesserte **Dirk Strothmann** (1.M55) seine diesjährige 10 Kilometer Zeit auf 36:21 Minuten, während **Lisa Strothmann** bei den Frauen auf dem 6. Gesamtrang (39:15 Minuten) ins Ziel lief.

Till Heienbrok startete bei den Deutschen Jugendmeisterschaften U18 in Mönchengladbach. Er zählte zu den 15 besten Springern, die im Vorfeld eine Höhe von 4,30 Meter überquert hatten. Nach einem Fehlversuch über die Anfangshöhe von 4,00 Metern nahm er die 4,15 Meter gleich im ersten Anlauf. 4,30 Meter waren für ihn an diesem Tag leider nicht drin. In der Endabrechnung belegte Till den 10.Platz der Deutschen U18-Jugend-Meisterschaft als fünftbester Springer des Jahrgangs 2008.

STAFFELMARATHON Wiedenbrück			
Staffelname:	Startnummer:	Link: https://www.solbad.de/2023/08/20230820/	
Solbads	59		
U18weiblich/iden			
Runde	Name	Zeit / Runde	Zeit / Gesamt
1	Peter	4:04	4:04
2	Thomas	4:04	8:08
3	Carsten H.	4:28	12:36
4	Thomas	4:36	17:12
5	Tobias	4:08	21:20
6	Carsten	4:00	25:20
7	Sascha	4:40	29:56
8	Peter	4:44	34:40
9	Thomas	4:08	38:48
10	Carsten H.	4:53	43:41
11	Thomas	4:57	48:38
12	Tobias	4:54	53:32
13	Carsten	4:54	58:26
14	Sascha	4:54	63:20
15	Peter	4:59	68:19
16	Thomas	4:04	72:23
17	Carsten H.	4:31	76:54
18	Thomas	4:46	81:40
19	Tobias	4:07	85:47
20	Carsten	4:47	90:34
21	Sascha		95:21



Bäckerei - Konditorei

WELPINGHUS

**Genießer
gesucht.**

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhafte 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.



Arbeitsbühnen

Schneiker

05201 668570

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



Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

SEIT 1925

Glocken-Beune

QUALITÄT AUS TRADITION

Mehr Infos unter glocken-beune.de

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

Staffelmarathon 2024

