

# Newsletter



Januar 2026



**Rückblick 2025**



# Herzlichen Glückwunsch!

01.01.	Irmgard	Lange	
05.01.	Udo	Lange	
06.01.	Heidrun	Bowenkamp	
06.01.	Lisa	Zwaan	
07.01.	Beate	Welpinghus	
09.01.	Lenia	Lickschat	<b>10 Jahre</b>
10.01.	Detlef	Flottmann	<b>70 Jahre</b>
11.01.	Wilhelm	Schack	
11.01.	Sina	Lünstroth	
12.01.	Birgit	Bentlage	<b>50 Jahre</b>
14.01.	Karsten	Brademann	<b>75 Jahre</b>
16.01.	Silke	Speckmann	
16.01.	Anne-Marie	Calder	
17.01.	Carsten	Hasspecker	
19.01.	Tabea	Ahnen	
19.01.	Daniel	Glueck	
19.01.	Uwe	Graf	<b>60 Jahre</b>
19.01.	Michaela	Pfeiffer	
19.01.	Sigrid	Schuhmacher	
21.01.	Tom	Nätscher	
21.01.	Mia	Brockmann	
22.01.	Florentin	Heidner	
23.01.	Baerbel	Podschun	
24.01.	Harald	Wetzlar	
26.01.	Andrea	Grube	
28.01.	Eckard	Happich	<b>70 Jahre</b>
28.01.	Meik	Schewe	
29.01.	Karl-Hermann	Kleine	
31.01.	Christel	Wujek	
31.01.	Henning	Weßling	

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

[Sabine.luenstroth@rsv-Borgholzhausen.de](mailto:Sabine.luenstroth@rsv-Borgholzhausen.de)

# Ansprechpartner in der Abteilung Leichtathletik & Triathlon

## Abteilungsleiter

**Jens Meyer** 016097544009

[Jens.meyer@rsv-borgholzhausen.de](mailto:Jens.meyer@rsv-borgholzhausen.de)

## Stellv. Abteilungsleiter

**Carsten Haßpecker** 01737998788

## LA-Geschäftsstelle Freistr.3

**Sabine Lünstroth** 05425/7135

(Ansprechpartnerin für alle Laufveranstaltungen)

[Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de](mailto:Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de)

## Lauf-

**Carsten Voelz** /016093827522

## Bahntraining (Erwachsene)

**Franz Dammann** /01709036394

## Seniorenwartin

**Nicole Jahnke**/01722850270

**Martina Kölsch**/01604426767

## Sport- und Jugendwartin

**Antje Strothmann**/ 015775882693

[Antje.strothmann@rsv-borgholzhausen.de](mailto:Antje.strothmann@rsv-borgholzhausen.de)

## Festausschuss

**Birgit Vogt**/01639212623

## Material

**Thorsten Warning**/015122792624

## Triathlon

**Hubert Kaiser**/015114292361

## Sportabzeichen

**Wilhelm Habighorst**/015127619558

## Internet-Auftritt

**Nicole Jahnke**/01722850270

## Social Media / Instagram

**Gina Ewert**/016099076277

## Silvesterduell der Strothmänner



Dirk (3:03,5) vor Sarah (3:12,3), Jörn (3:31) und Lisa (4:12 - vorsichtig nach Laufpause wegen Verletzung)



# RSV HERMANN TRAININGSTREFF

Weil WIR den HERMANN vor der  
Haustür haben in:



Halle  
Ascheloh  
Borgholzhausen



AB 23. NOVEMBER 2025  
JEDEN SONNTAG, 9:30 Uhr

- Perfekter Einstieg für den Hermannslauf 2026
- Kostenlos & offen für alle
- Gemeinsam Kilometer sammeln
- Einfach vorbeikommen und mitlaufen



Franz Dammann-Kölsch  
+49 170 9036394

[nicole.jahnke@rsv-borgholzhausen.de](mailto:nicole.jahnke@rsv-borgholzhausen.de)





## RSV HERMANNSLAUF-KURS 2026

Wo Waldwege, Anstiege und Naturpfade den Puls höher schlagen lassen – genau dort bereiten wir uns ab dem **8. Februar 2026** vor.

**Stark für den HERMANN.**

In 11 Wochen trainieren wir Ausdauer, Technik und mentale Stärke, um am **26. April 2026** topfit an der Startlinie zu stehen.

**Vereint im TEAM**

Mit Motivation, Spaß und Gemeinschaft meistern wir jede Einheit –

### TRAININGSSTRUKTUR

Unser Training folgt einem klaren Plan – aber mit genügend Raum, um sich individuell zu entwickeln.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Laufen in der Gruppe:

Wir kombinieren Bahn, Tempo, Berg und Gelände, um dich Schritt für Schritt stärker zu machen.

Typischerweise trainieren wir:

- **Mittwochs:** auf der Bahn mit Fokus auf Intervalle und Lauftechnik
- **Freitags:** Bergintervalle und Tempoläufe
- **Sonntags:** längere Läufe mit Höhenmetern, Gruppenmotivation und echtem Hermann-Feeling

### WAS EUCH ERWARTET

- Zwei Leistungsgruppen – je nach Tempo und Trainingsstand:
- Zielzeit **2:40 – 3:00 Stunden**
- Zielzeit **3:00 – 3:25 Stunden**
- Wöchentlicher Trainingsplan, individuell abgestimmt
- Zwischenwettkampf: [Luisenturmlauf](#) am **1. März 2026**  
Trainingslauf auf einem Teilstück der Hermannsstrecke

**Spaß, Motivation & Gemeinschaft – das Markenzeichen des RSV**

### KURSGEBÜHR

- Für RSV-Mitglieder: kostenlos (bei Anmeldung zum Hermannslauf)
- Für Nichtmitglieder: **60 € inkl. [Freistart beim Luisenturmlauf](#)** bei anschließendem Vereinseintritt
- wer den **30 €** angerechnet  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Die Anmeldung ist bis zum **11. Januar 2026** möglich.

**Bitte beachtet: Für den Hermannslauf müsst ihr euch selbst anmelden!**

**Ausführliche Info: <https://rsv-borgholzhausen.de/2025/09/rsv-hermann-laufkurs-2026-deine-vorbereitung-auf-den-hermannslauf>**

## Weihnachtsfeier RSV Borgholzhausen/ Leichtathletik—Lauftreff (Martina Kölsch)

Am 21. November 2025 hatte sich ein Großteil der Läufer der Stadionaktivten bei allerbestem kalten Winterwetter auf den Weg gemacht zur Weihnachtsfeier. Natürlich mit kleinem Umweg Das ist mittlerweile ein beliebtes Ritual und soll natürlich auch hungrig machen. Wenn schon das Laufen beim Lauftreff am Freitag „geopfert“ wird, bewegt wird sich irgendwie doch. Carsten hatte die Teilnehmer gebeten an Beleuchtung zu denken, so dass Franz und ich die Gruppe schon von weitem sehen konnte. So wurden die Ankömmlinge frühzeitig gesichtet, um sie am Waldrand mit Glühwein, adventlicher Beleuchtung und Keksen zu überraschen.

Um 18:30 Uhr war Ankunft bei Campo, und dort warteten schon die anderen, wir waren insgesamt 46 Teilnehmer, was uns sehr gefreut hat.

Üblicherweise gab es nach dem Essen unsere Tombola, diese Präsente wurden ausschließlich von Kaufleuten aus Borgholzhausen gesponsert. Von Shampoo / Struff, Gutscheinen von Physio World, Autowäsche bei Shell, Schulzkekse u.o. Gutscheinen, Volksbank Accessoires u.v.m. bekam jeder eine Kleinigkeit.

**Was soll ich sagen, Höhepunkt ist und bleibt das Schrottwichteln!**

Es wurden Dinge aus dem Keller gegraben, die habe ich noch nie gesehen, und auch das ist immer wieder klasse, es gibt jedesmal jemanden, der genau DAS schon immer gesucht hat, also wurde wild getauscht.

Damit war die „Sitzordnung“ endlich aufgehoben, und es fanden sich überall Gruppen, um sich über alles mögliche und nichts genaues mal entspannt auszutauschen.

Ende unserer sportlichen Weihnachtsfeier war um 23:30 Uhr, der Letzte räumt auf. 😊👏



## Die erste Saison als RSV Borgholzhausen

**2025 sind wir erstmals bei Wettkämpfen als RSV Borgholzhausen aufgetreten – unter anderem Namen und neuem Outfit, aber mit gleicher Leidenschaft. Sportlich ist die Saison insgesamt sehr erfreulich verlaufen: etliche Neu- und Wiedereinsteiger haben bei unserem Lauf-Kurs persönliche Fortschritte gemacht und Spaß am Ausdauersport gefunden. Das Training ist vom Kinder- und Jugendbereich bis hin zu den Erwachsenen gut besucht und trägt Früchte.**

**Ganz gleich ob beim Sportabzeichen, den Kreis-, OWL- oder FLVW-Meisterschaften – die RSV-Athleten mischen erfolgreich mit – ebenso bei zahlreichen Volks-, Cross- und Straßenläufen sowie beim Night-Cup und Active-TRC. Auch bei Deutschen Meisterschaften sind RSV-Leichtathleten am Start und bringen prima Leistungen in ihren Altersklassen.**

**Naja, beim Sportabzeichen ist unter den Erwachsenen Läufern vielleicht noch etwas Luft nach oben. ;)** Das Sportabzeichen-Team freut sich jedenfalls, wenn noch mehr aktive RSV-Läufer den Weg zum Fitness-Test finden und im Optimalfall die ganze Familie mitbringen. Mit den im Winter angebotenen Fitness-Kursen wird aber vielleicht schon die Grundlage gelegt, um im nächsten Sommer auch in den Bereichen Koordination und Kraft zu punkten.

**Nicht nur bei Training und Wettkämpfen, sondern auch bei unseren Veranstaltungen wie dem Luisenturmlauf, der „Nacht von Borgholzhausen“, dem Sommerferien-Bahnmeeting und dem Weihnachtscross beweisen wir viel Teamgeist und zaubern unseren zufriedenen Teilnehmern ein Lächeln ins Gesicht. Von dieser Stelle nochmal ein herzliches „Dankeschön“ an alle, die hierzu beitragen: ganz gleich ob an verantwortlicher Position, als Helfer oder Sponsoren! Schön, dass ihr auch eure außersportlichen Talente im Verein einbringt.**

**An einer Stelle sind wir als neuer Fusionsverein noch nicht so weit, wie wir eigentlich sein wollten: das „e.V.“, also die Eintragung ins Vereinsregister, hat uns das Amtsgericht Gütersloh noch nicht erteilt. Über die Form der Dokumentation gibt es unterschiedliche Auffassungen (übrigens auch zwischen dem AG in Gütersloh und dem OLG in Hamm). Wir hoffen aber sehr, dass auch dieses Verfahren in den nächsten Monaten zu einem versöhnlichen Ende kommt und wir endlich die Prozesse im Verein vereinfachen und die Energie in die weitere Vereinsentwicklung stecken können.**



**Die Leichtathletik-Abteilung behält weiterhin ihre Geschäftsstelle in der Freistraße, während die RSV-Geschäftsstelle (Gesamtverein) im Bürgerhaus (Masch 4) zu finden ist.**

**Für 2026 wünscht der Vorstand euch Gesundheit und viel Spaß beim gemeinsamen Sporttreiben!**

**Antje Strothmann**

# Neujahrsempfang

## 18. JANUAR 2026

### IM BÜRGERHAUS



ab 11:00 Uhr



## Triathlon und Duathlon im RSV Borgholzhausen

Die Triathlon-Abteilung des RSV Borgholzhausen verzichtete 2025 auf die Meldung eines Teams für den Liga-Betrieb und auch auf die Ausrichtung des Sparkassen-Triathlons in Versmold. Die Personaldecke ist momentan etwas zu dünn für diese Projekte.

Dass am Ende der Saison 2025 gleich zwei Aktive vom RSV Borgholzhausen durch den NRWTV ausgezeichnet wurden, lag an den Duathleten: Dirk Strothmann sicherte sich in der AK55-59 gleich zwei WM-Titel. Im Frühjahr war er in Alsdorf über die Mitteldistanz (10-60-10) nicht zu schlagen und im September setzte er sich im schweizerischen Zofingen über die Langdistanz (10-150-30) durch. Seine Tochter Sarah (Jg.2005) war in Alsdorf beste Athletin in der AK20-24 und sicherte sich ebenfalls einen WM-Titel, während ihre drei

Jahre ältere Schwester Lisa sich als 8. im Elite-Feld der Damen behauptete und in Zofingen bei der Langdistanz-WM den 7. Platz erreichte. Das Familienquartett komplettierte Antje Strothmann (AK55-59), die in Alsdorf über die Mitteldistanz als WM-Sechste ihrer Age-Group finishte.



# Nordic Walking beim LC Solbad 2025

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

Am 16.12.2025 fand ein gemeinsames Jahresabschluss-Frühstück der Walking-Abteilung des RSV/LC Solbad im Ladencafé Schulze in Borgholzhausen statt.



Nach Begrüßung durch Birgitt und Danksagungen gab es reichlich Gesprächsstoff an den einzelnen Tischen und untereinander.

Diesen Jahresabschluss nehmen wir hier nun einmal zum Anlass, einige Episoden unserer wöchentlichen Walking-Runden aufzuzeigen.

Es begann im Januar mit dem Neujahrsempfang des RSV, anlässlich dessen wir hofften, auch abschließende Neuigkeiten zum Vereinszusammenschluss zu erfahren.



Etwas später im Jahr im März hatten wir herrliche Aussichten auf Borgholzhausen von unserer Runde vorbei am Fuß des Sundernbergs und über die Heidbrede.



Der Frühling kündigte sich mit milderen Temperaturen an, als die Runde an einem Dienstag im April „am dicken Baum“ vorbei, über die „Pflaumenallee“ und Hamling-dorf im Garten des Schulze-Cafés endete und die Terrassen-Saison eröffnet wurde.



Unser Sommerprogramm 2025, wozu Birgitt jedes Jahr interessante Ziele außerhalb von Pium auswählt, startete am ersten Dienstag im Mai in Werther, der Böckstiegel-Stadt und endete im Garten bei Birgitt und Andreas.



Im Juni walkten wir u.a. in der Clever Schlucht und an der Jahreshauptversammlung im Saal Hagemeyer-Singenstroth nahmen auch viele der Walker\*innen teil.



Halle war das Ziel am ersten Juli-Dienstag für eine Runde mit Start und Ziel am Schützenberg.



Sollten sich uns mal Hindernisse wie diverse Baustellen-Sperrungen in den Weg stellen, so ging es für uns auch schon mal „off road“ weiter – hier ein Beispiel an der Sundernstraße.



Auch Regen, Wind und Schnee hielten uns nicht auf, zu den wöchentlichen Walking-Treffen jeden Dienstag zu kommen.

Das Sommerprogramm am ersten Dienstag im August führte uns zum „Großen Berg“ in Künsebeck, welcher zu erklimmen für uns gar kein Problem war dank der wöchentlichen „Bergwertungen“ bei den regelmäßigen Trainings in und um Borgholzhausen.



Im Sommer hatten wir uns vorgenommen, alle zusammen einmal in der Eisdiele 'Ferreira' ein köstliches Eis zu genießen – nun war es doch September geworden.



Ende jenes Monats hat uns Johannes eine Überraschung bereitet und uns anlässlich seines Geburtstages jeweils ein Schulze-Lebkuchenherz geschenkt – herzlichen Dank nochmals dafür.



Und schon war der Herbst da und wir schlügen uns durch die üppigen Brombeersträucher und walkten durch den bunten Wald am Hengberg.



Mit dem o.g. genannten Frühstück endete offiziell das Walking-Jahr 2025 und **wir freuen uns alle schon auf gesellige und fordernde Runden im Jahr 2026.**

## Schöne Erfolge für junge RSV-Leichtathleten im Jahr 2025

Die Nachwuchsathleten vom RSV Borgholzhausen zeigten auch 2025, dass regelmäßiges Training auf Dauer zum Erfolg führt. Neben dem allwöchentlichen Training im heimischen Ravensberger Stadion zählte das Osterferien-Trainingslager auf Texel zu den besonderen Höhepunkten des Jahres. Die ersten Erfolge ließen danach nicht lange auf sich warten.

Während die Jüngsten (U12 und jünger) erste Wettkampferfahrungen beim Kinderleichtathletik-Teamwettkampf in der Seidensicker-Halle, dem Volksbank Schüler Cup, dem Schoolrunning bei der Nacht von Borgholzhausen und den Kreismeisterschaften sammelten, waren die U14-Athleten auch bei den OWL-Meisterschaften, dem Teamwettbewerb der OWL-Kreise und auch bei den FLVW-Meisterschaften schon gut vertreten. Besonders ist hier Torben Wacker zu nennen, der in der M13 über 800 Meter westfälischer Vizemeister über 800 Meter wurde.

Die Jugendlichen zeigten, dass mit ihnen auf Strecken von 800 Meter bis hin zum Halbmarathon zu rechnen ist. Sarah Strothmann freute sich in Paderborn über den 5. Platz in der U23 bei der Deutschen Meisterschaft im Halbmarathon. Julia Speckmann sicherte sich über 5000 Meter den FLVW-Titel in der U20, Rebecca Bartling (U18) überzeugte vor allem über 1500 Meter und beim 2000 Meter Hindernislauf, wo sie die Qualifikation zur Deutschen Jugendmeisterschaft nur knapp verpasste, mit Top-Platzierungen in Westfalen. Im Spätsommer stieß die talentierte Salomé Husemann zur Trainingsgruppe von Igor Rebkalo und deutete bei den FLVW-Crossmeisterschaften in Oelde an, dass sie mit der westfälischen Spitze des starken Jahrgangs 2011 Schritt halten kann.

Die Jugend-DM-Teilnahme gelang dem 17jährigen Till Heienbrok mit 4,30 Meter beim Stabhochsprung der MJU18. Till zeigte sich im Saisonverlauf erneut als vielseitiger Athlet und absolvierte auch einen Zehnkampf. Ihm dies eines Tages gleich zu tun, davon träumt Henri Lünstroth (M08), der auf Kreisebene schon seine Schnelligkeit (50 Meter) und Sprungkraft (Weitsprung) unter Beweis stellte.

Das Langstreckler-Duo Paul Gerling und Fabio Mende zeigte sich sehr einsatzfreudig auf den Straßenlauf-Strecken. Über 5 und 10 Kilometer ließen sie kaum eine Startgelegenheit aus und liefen 36er-Zeiten über 10 Kilometer. Fabio wurde in Menden sogar FLVW-U18-Meister. Paul hat im Oktober sein Studium in Paderborn begonnen und startet ab 2026 für den LC Paderborn, hält aber weiterhin guten Kontakt zu seiner bisherigen Trainingsgruppe. Lukas Bartling ist nach seinen Auslandsstudium aus den USA mit vielen Eindrücken zurückgekehrt und versucht nun, sein Studium und Training gut aufeinander abzustimmen.

Für den Kreis Bielefeld war das U14-Trio Felix Ahlemeyer, Joshua Woodward und Tilo Zumühlen im Einsatz beim Team-Cup der OWL-Kreise in Gütersloh. Felix hatte den RSV gemeinsam mit Torben Wacker bei den FLVW-Meisterschaften in Recklinghausen vertreten.



In der Weihnachtsbäckerei wurde wieder fleißig gebacken. Die leckeren Plätzchen wurden beim Weihnachts-cross verkauft. Der Erlös ging an den Förderverein, der wiederum damit die Jugendarbeit der Leichtathletikabteilung unterstützt.



# Sonntag, 1. März

# Luisenturmlauf Borgholzhausen

**Start: 10:30 Uhr**



Auf einem anspruchsvollem Kurs  
durch den Teutoburger Wald

**Halbmarathon 21,1 km**

**Volkslauf 12,5 km**  
**mit (Nordic) Walking**



**Ravensberger Sportverein Borgholzhausen**

*Einer für Alle.*