

Newsletter

...immer gut informiert!

Juli 2026

Leichtathletik

Lauftreff

Reisen

Triathlon

Kurse

Duathlon



DEUTSCHES
SPORT
ABZEICHEN



Einer für Alle.

Ansprechpartner Leichtathletik & Triathlon

Abteilungsleiter	Jens Meyer Jens.meyer@rsv-borgholzhausen.de	0160/97544009 0173/7998788
Stellv.Abteilungsleiter	Carsten Haßpecker carsten.hasspecker@gmail.com	0173/7998788
LA-Geschäftsstelle Freistr.3 (Ansprechpartnerin für alle Laufveranstaltungen)	Sabine Lünstroth Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de	05425/7135
Lauf-Bahntraining (Erwachsene)	Carsten Voelz carsten.voelz@gmx.de	0160/93827522
	Franz Dammann dammann.koelsch@t-online.de	0170/9036394
	Nicole Jahnke nicole.jahnke@rsv-borgholzhausen.de	0172/2850270
Seniorenwartin	Martina Kölsch dammann.koelsch@t-online.de	0160/4426767
Sport- und Jugendwartin	Antje Strothmann Antje.strothmann@rsv-borgholzhausen.de	0157/75882693
Festausschuss	Birgit Vogt birgitvogt@gmx.net	0163/9212623
Materialwart	Thorsten Warning thorstenwarning@t-online.de	0151/22792624
Triathlon	Hubert Kaiser hubert.kaiser@rsv-borgholzhausen.de	0151/14292361
Sportabzeichen	Wilhelm Habighorst wilhelmhabighorst@t-online.de	0151/27619558
Internet-Auftritt	Nicole Jahnke nicole.jahnke@rsv-borgholzhausen.de	0172/2850270
Social Media / Instagram	Gina Ewert gina.ewert@rsv-borgholzhausen.de	0160/99076277

Kleiner (bisheriger) Veranstaltungskalender

August	26.08.	Bahnmeeting
--------	--------	-------------



- * Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Leistungsabzeichen und kann auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold erworben werden. Es gelten die Bedingungen für das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird. Die Verleihung erfolgt durch die Ausstellung einer Urkunde. Für den Erwerb empfiehlt sich eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es vor allem von [Sportvereinen, aber auch von Sportabzeichen-Treffs](#) angeboten wird. Am Training und den Prüfungen darf nur teilnehmen, wer gesund ist.

Mammutmarsch Berlin – 50 km durch die Nacht

(von Joe Bzdega)

Am vergangenen Wochenende habe ich mit meinen 52 Jahren erfolgreich am Mammutmarsch Berlin über 50 Kilometer teilgenommen. Der Start erfolgte am Festplatz Berlin, unterhalb vom Flughafen Tegel, von wo aus sich tausende Teilnehmer auf den Weg durch die Hauptstadt machten.

In kleinen Startgruppen von 300 bis 400 Teilnehmern gings bei stark böigem Wetter los.

Die Strecke führte durch verschiedene Stadtteile Berlins und bot besonders in der Nacht eine einzigartige Atmosphäre. Zu den eindrucksvollsten Momenten gehörten die Passagen entlang der beleuchteten Wahrzeichen der Stadt, darunter das Olympiastadion und das Brandenburger Tor, Siegestsäule und dem grünen Tiergarten.



Während die Stadt zur Ruhe kam, waren wir weiterhin unterwegs – Schritt für Schritt dem Ziel entgegen.

Mit zunehmender Distanz wurden die körperlichen Belastungen spürbarer. Gerade in den frühen Morgenstunden, gegen 3 bis 5 Uhr waren Ausdauer, mentale Stärke und Durchhaltevermögen gefragt.

Dank guter Vorbereitung, regelmäßiger Verpflegung und eines konstanten Tempos konnte ich die Herausforderung erfolgreich meistern.

Nach 50 Kilometern erreichte ich erschöpft, aber stolz das Ziel. Der Mammutmarsch war für mich nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch ein besonderes Erlebnis, Berlin einmal aus einer ganz anderen Perspektive kennenzulernen. Die Kombination aus Nachtwanderung, Gemeinschaftsgefühl und persönlicher Grenzerfahrung machte diesen Marsch zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Es war nicht mein erster und auch nicht mein letzter Marsch.





Herzlichen Glückwunsch!



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

Sabine.luenstroth@rsv-Borgholzhausen.de

02.07.	Hans-Juergen	Kiel	
02.07.	Petra	Mittermaier	
02.07.	Lisa	Schmied	40 Jahre
03.07.	Cordula	Reinhardt	
04.07.	Dirk	Strothmann	
04.07.	Tom	Bentlage	
05.07.	Beatrice	Knippschild	60 Jahre
06.07.	Nadine	Skarupke	
06.07.	Finn Luca	Engelhardt	
08.07.	Florian	Remmert	
08.07.	Christiane	Bischof	
10.07.	Finn Luis	Pohlmann	
12.07.	Christoph	Schieb	
13.07.	Reinhard	Stricker	
13.07.	Harald	Schuhmacher	
14.07.	Natascha	Westney	
15.07.	Annemarie	Henkel	
15.07.	Matthias	Landwehr	
15.07.	Stefanie	Bartling	
16.07.	Lutz	Barkey	
17.07.	Joern	Strothmann	
17.07.	Luana	Domrose	
18.07.	Salomé	Husemann	
20.07.	David	Müller	
21.07.	Anke	Brand	
21.07.	Hubert	Kaiser	60 Jahre
21.07.	Petra	Wahnschaffe	
23.07.	Elisabeth	Remmert-Derks.	
23.07.	Ben	Ostkämper	
23.07.	Tino	Lander	
24.07.	Lisa	Strothmann	
24.07.	Roland	Pahnke	
24.07.	Reiner	Vemmer	
24.07.	Hans-Rudi	John	
24.07.	Nika	Grube	
24.07.	Maite	Bültmann	
25.07.	Pascal	Birke	
25.07.	Juliane	Andernacht-Mühl	
26.07.	Cosma	Ruhe	
27.07.	Laura	Atzler	
27.07.	Renate	Schroeter	
28.07.	Laila	Eberhardt	
28.07.	Ben	Ebert	
30.07.	Olaf	Kreuzberg	
30.07.	Till	Heienbrok-Thiess	

Sportabzeichen



2026



■ *Einer für Alle.*

Sportabzeichenaktion des LC Solbad /RSV

Termine 2026

Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 24.04.2026 um 17:15 Uhr

In der Zeit vom 24. April bis 9. Oktober

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 15.08.2026 um 9:30 Uhr Treffpunkt Ex-Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Sonntag, 20.09.2026 um 9:30 Uhr Treffpunkt Ex-Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 24.09.2026 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 8.10.2026 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 12.11.2026 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Walking (Ausdauer)

Donnerstag, 06.07.2026 um 18:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold (Neu!)

Samstag, 12.09.2026 um 10:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold

Sportabzeichenaktionstag: 4. Juli 2026 (14:00 bis 17:00 Uhr)

„Sportabzeichen statt Frühschoppen“ im Ravensberger Stadion

Sonntag, 8. November 2026 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Donnerstag, 31. Dezember 2026 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 9. 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 u. Anmeldungen: Wilhelm Habighorst Tel: 05428 9289983 oder WilhelmHabighorst@t-online.de





Ferien- Bahnmeeting

Am 26. August 2026

Die Leichtathletik-Abteilung des RSV Borgholzhausen lädt herzlich ein zum Ferien-Bahnmeeting am Mittwoch, 26.08.2026 ab 17 Uhr im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen.

Ausgeschriebene Wettbewerbe:

- **Männer, Frauen, Jugend U20 und U18:** 100 Meter, 800 Meter, 1500 Meter, 3000 Meter, 5000 Meter.
- **U16:** 100 Meter, 300 Meter (M/W15), 800 Meter, 3000 Meter.
- **U14:** 800 Meter.

Startgebühren – bei online Meldungen über ladv.de Erwachsene 7 €, U16-U20 5 € und U14 4€.

Aufpreis von 1 € bei Meldung per E-Mail an Gunnar.feicht@freenet.de.

Nachmeldungen am Veranstaltungstag nur, sofern diese den Ablauf der Wettkämpfe nicht beeinträchtigen, bei freien Startplätzen in den eingeteilten Läufen (Nachmeldegebühr 3 €).

Vorläufiger Zeitplan (wird nach Meldeschluss angepasst und veröffentlicht)

17.00 Uhr 100 Meter / 17.15 Uhr 800 Meter U14 / 17.30 Uhr 800 Meter (U16+/ZEL/ AK) / 18.15 Uhr 300 Meter / 18.30 Uhr 1500 Meter / 19 Uhr 3000 Meter (mit AK) / 19.45 Uhr 5000 Meter

Auszeichnungen

Urkunden für alle Teilnehmenden, Sachpreise für die besten Leistungen auf jeder Strecke.

Die Wettbewerbe werden nach den Bestimmungen der DLO (Deutsche Leichtathletik-Ordnung) gemäß dem § 5 – 8 so wie dem Anhang 2 § 1 – 6 durchgeführt. Es gelten weiterhin die Bestimmungen der IWR (Internationale Wettkampfregelein), neuste Ausgabe. Alles steht unter der Aufsicht der amtlichen Aufsicht des FLVW-Kreises Bielefeld.