

Newsletter

...immer gut informiert!

September 2026

Leichtathletik

Lauftreff

Reisen

Triathlon

Kurse

Duathlon



DEUTSCHES



ABZEICHEN



Einer für Alle.

Ansprechpartner Leichtathletik & Triathlon

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



Bewegte Winterzeit



...mit Anne Albersmann
vom 2. November bis Ende März

Ausschreibung und Anmeldung wird Mitte September freigeschaltet!



Herzlichen Glückwunsch!

01.09.	Martin	Kraemer	
01.09.	Henry	Nagel	10 Jahre
02.09.	Michael	Dickob	65 Jahre
03.09.	Carl	Dockhorn	
04.09.	Petra	Pegel	
05.09.	Yvonne	Becker-Schwier	
05.09.	Tom	Schwarze	
06.09.	Rebecca	Bartling	
09.09.	Vaida May	Thalau	
09.09.	Karl-Heinz	Rauer	
10.09.	Rainer	Schirmbeck	
11.09.	Vanessa	Toenjes	
12.09.	Barbara	Brinkmann	
16.09.	Britta	Ewert	
16.09.	Finja	Schuerdt	20 Jahre
18.09.	Thorsten	Schnelle	
18.09.	Tim	Gollisch	
19.09.	Michael	Kieling	
19.09.	Henrieke	Wacker	
19.09.	Tobias	Horn	
20.09.	Heinrich	Schengbier	
21.09.	Siegfried	Vosshenrich	85 Jahre
22.09.	Andrea	Gross	
22.09.	Jasmin	Bauer	
22.09.	Klaus-Dieter	Henkel	
23.09.	Thorsten	Warning	
24.09.	Igor	Rebkalo	
24.09.	Andreas	Klein-Soetebier-Schiel	
26.09.	Besmellah	Barati	20 Jahre
27.09.	Johannes	Schmidt	75 Jahre
28.09.	Ulla	Andersen	
28.09.	Steffen	Mielke	

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

Sabine.luenstroth@rsv-Borgholzhausen.de

VIER-LÄNDER-RAD-TOUR

von Antje Strothmann



Eine längere Radtour in den Sommerferien hat Familien-Tradition. Diesmal waren wir allerdings erstmals nur zu zweit unterwegs. Sarah und ich hatten uns erstmals eine Tour südlich der Alpen zusammengestellt und legten zunächst die Strecke bis an den Wörthersee in Österreich mit dem Zug zurück (Direktverbindung mit dem ICE von Münster nach Velden).

Nach einem langen Tag im Zug konnten wir uns abends noch im See abkühlen. Am nächsten Morgen ging es los: Richtung „Ciclovía Alpe Adria“ mit Etappenziel in Udine/Italien. Dieser Radweg gilt zurecht als einer der schönsten in Europa, besonders der Abschnitt zwischen Tarvisio und Chiusaforte durch das Kanaltal ist absolut empfehlenswert. Die 22 Tunnel auf der ehemaligen Bahntrasse brachten zudem willkommene Erfrischungen an einem warmen Sommertag, außerdem gab es auch immer wieder Wasserstellen zum Auffüllen der Trinkflaschen.

Etappe 2 startete in Udine und wir steuerten zunächst Grado an der Adria an. Am Strand von Grado Pineta gönnten wir uns ein erstes Bad im Mittelmeer, dass hier im flachen Wasser keine so große Abkühlung bot. Weiter ging es entlang der Küste des Golfes von Triest bis nach Koper (Capodistria) in Slowenien, wo das Wasser am städtischen Badestrand erfrischender war. Nach einem abendlichen Rundgang durch die Stadt und einem leckeren Abendessen verfolgten wir den Abschluss der Leichtathletik EM im slowenischen Fernsehen.

Der 3. Tagesabschnitt sollte uns nach Pula in Kroatien führen, quer durch Istrien. Von der Hafenstadt Koper ging es erstmal bergan Richtung kroatischer Grenze, die wir nach rund 25 Kilometern erreichten. Dann erstmal ein paar Hügel rauf und runter auf dem ersten Höhenzug, dann wieder runter auf Meeresspiegel und ab km 40 wieder ordentlich rauf, nochmal wieder runter und über einen dritten Höhenzug. Die erste Abfahrt war übelst steil – auf ca. 3 km ging es mehr als 450 Höhenmeter runter. Da glühten die Unterarm-Muskeln vom Bremsen ebenso wie meine Felgen. Ein Plattfuß im unteren Abschnitt war die Folge. Das kostete uns etwas Zeit – die Felge musste zunächst etwas abkühlen, ehe wir einen neuen Schlauch einziehen konnten. Auf den letzten 30 Kilometern des Tages ging es erfreulicherweise auf recht guten, wenig befahrenen Straßen mit leichtem Gefälle Richtung Pula. Der Urlaubsort an der Südspitze Istriens hat, was Fahrradfreundlichkeit angeht, noch Luft nach oben. Unsere Unterkunft in der Jugendherberge von Pula, direkt an einem Strand gelegen, lockte am Etappenziel gleich mit einem erfrischenden Bad im Meer. Der nächste Tag war zur Erholung und etwas Sightseeing eingeplant und abends stand ein Konzert in der Arena von Pula auf dem Programm.

Der 1. Tag unseres Rückwegs führte von Pula streckenweise eine wunderschöne Küstenstraße entlang und dann mit einem längeren Schlussanstieg Richtung der kroatisch-slowenischen Grenze. Tags darauf waren wir durch Slowenien unterwegs mit Tagesziel in Kamnik, rund 20 Kilometer nördlich von Ljubljana gelegen. Anfangs waren wir überwiegend auf wenig befahrenen Straßen unterwegs. Im Einzugsgebiet größerer Städte fanden wir ordentliche Radwege bzw. Schutzstreifen für Radfahrer vor. Da uns eine Gewitterfront im Nacken saß, beließen wir es bei einem einstündigen Abstecher in die Altstadt und Ljubljana. In Kamnik hielt das Wetter noch länger als erwartet, so dass wir noch auf

einen Berg wandern konnten. Abends öffnete der Himmel seine Schleusen mit prasselndem Regen und zuckenden Blitzen. Der Blick auf die Wetter-App mit der Vorhersage für den kommenden Tag erleichterte das Einschlafen nicht gerade...

Am nächsten Morgen hatte Sarah eine Prognose gefunden, nach der es vielleicht doch möglich sein sollte, unser nächstes Ziel in Klagenfurt noch halbwegs trocken zu erreichen. Also frühstückten wir so früh wie möglich und stiegen dann aufs Rad, um die letzte Etappe über den Loibl-Pass in Angriff zu nehmen. Sarah drückte aufs Tempo, ich versuchte dranzubleiben. Und mit dieser Strategie kamen wir vor dem Regen an der Passhöhe an und passierten im Tunnel die slowenisch-österreichische Grenze. Als wir in Klagenfurt ankamen, war ich froh, dass wir auch den Pass hinunter noch vom Regen verschont geblieben waren. Nun mussten wir nur noch unsere Rad-Transporttaschen aus Velden abholen, also eine Runde um den Wörthersee fahren. In Velden konnten wir noch ein Bad im See nehmen, ehe die erste Regenfront durchzog. Auf feuchter Straße ging es in der nächsten Regengucke nach Klagenfurt, von wo wir am nächsten morgen früh mit dem Zug wieder nach Hause fuhren. Das letzte Stück vom Bahnhof in Melle ging es nochmal mit dem Rad bis nach Hause.

Unsere Strecke haben wir übrigens mit der Komoot-App (Einstellung; Rennrad) geplant. Als Unterkünfte können wir die Jugendgästehäuser in Velden, Klagenfurt, Pula und Kamnik allesamt empfehlen. Dazwischen hatten wir ein paar schöne Privatzimmer schon im Vorfeld gebucht. Bei den Zugfahrten ist es immer recht schwierig, genügend Fahrrad-Plätze zu bekommen. Daher waren wir

erstmal mit Taschen für unsere Rennräder unterwegs, in den man die Räder als Gepäckstück t

ransportiert und die besonders im ICE4 auch gut in die unteren Gepäckfächer passen.

Generell ist es günstig, in einem mäßig ausgelasteten Zug zu reisen und nahe des Startbahnhofs zuzusteigen. Ich war überrascht, wie gut ich mich auf wenig Gepäck beschränken konnte, denn ich hatte bloß eine kleine Tasche am Lenker und eine

etwas größere Tasche am Sattel zur Verfügung.

Insgesamt waren wir rund 750 km mit dem Rad unterwegs (ca. 8500 Höhenmeter). Aufgrund der guten Rad-Infrastruktur hat besonders Slowenien unser Interesse für weitere Touren geweckt.



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

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)

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





Fabio Mende

Zwei FLVW-Bestzeiten bei den „Masters“ verbessert

Das diesjährige Ferien-Bahnmeeting im Ravensberger Stadion ermöglichte mehr als 120 Teilnehmenden gegen Ende der NRW-Sommerferien eine Startgelegenheit auf Strecken zwischen 100 und 5000 Meter.

Dabei wurden nicht nur zahlreiche persönliche Bestzeiten aufgestellt, sondern sogar zwei FLVW-Bestzeiten verbessert. Über 800 Meter der W60 gelang das der in Borgholzhausen bestens bekannten Katjana Quest-Altrogge (LG Lage-Detmold/ Bad Salzuflen) mit 2:43,32 Minuten. Und wer nicht bis zum letzten Rennen im Stadion blieb, verpasste die 5000 Meter Bestzeit des inzwischen 46jährigen Elias Sansar (TuS Eintracht Bielefeld), der in 14:52,23 Minuten eine FLVW-Bestzeit (15:30,2) pulverisierte, die seit seinem Geburtsjahr 1980 Bestand hatte.

Erfreulich, dass auch viele RSV-er die Startgelegenheit beim „Heimspiel“ nutzten und sich außerdem als Helfer bei der Veranstaltung engagierten. Aus RSV-Sicht überzeugte Neuzugang Raymond Ankarpong (29) mit Siegen bei den Männern über 100 Meter (in 11,82 sec) und 800 Meter (2:06,64 min) und anschließend noch persönlicher Bestzeit über 1500 Meter (4:36,74 min) als Zweiter hinter Moritz Oesterhellweg (DJK Gütersloh). Torben Wacker (M14) steigerte sich über 800 Meter auf 2:15,46 Minuten und Fabio Mende (1.MJU18) verbesserte seine 3000 Meter Zeit auf 9:33,27 min, als er knapp hinter seinem Trainingskollegen Paul Gerling (ehemals RSV, jetzt LC Paderborn/ 9:28,03) ins Ziel lief.

Bei den Frauen stellten Gina Ewert (1.Frauen-HK/ 11:41,81) und Sarah Strothmann (2. Frauen-HK/ 11.50,72) persönliche Bestzeiten auf, während mit der 15jährigen Pauline Loleit (11:03,73) eine junge Läuferin den Lauf anführte, deren Laufkarriere vor ein paar Jahren in der Trainingsgruppe von RSV-Jugendtrainer ihren Anfang nahm.

Starke Bestmarken liefen die RSV-Bahn-Neulinge Marie-Sophie Sirges (12:44,22/ 5. Frauen-HK), Alina Jannek (12:53,18/ 2.W40) sowie Patrizia Lehnort (13:04,17/ 1.W45). Alexa Krebs (2.W60 hinter Katja Quest-Altrogge) setzte sich mit 13:05,83 Minuten bundesweit an die 5.Position der DLV-Bestenliste der W60.

Schnellster RSV-Lokalmatador im 5000 Meter Lauf war Hendrik Panitz (17:35,20/ 1.M35) vor Tobi Limberg (18:25,03/ 2.M45) und Niels Beckwermert (19:08,03/ 2.M35).



Weitere RSV-Ergebnisse:

100 Meter: 13,59 sec Lovis Andernacht (1.MJU18), 14,44 sec Mattea Klaucke (5. W14), 15,30 sec Johanna Weßling (1.WJU18), 15,78 sec Linnea Haschke (1.Frauen-HK). 300 Meter 49,81 Mattea Klaucke (4.W15). 1500 Meter 6:44,63 Johanna Weßling (5.WJU18).

3000 Meter: 11:40.96 Felix Ahlemeyer (2.M14), 13:27,83 Udo Kerwien (1.M60), 14:06,05 Daniel Glück (2.M60); 5000 Meter 20:46,74 Alexander Knöbel (3.M45).

Im Rahmen des RSV-Ferien-Bahnmeetings erfolgte eine Ehrung: als Vertreter des westfälischen Fußball- und Leichtathletik Verbandes (FLVW) überreichte Eckhard Kleine-Tebbe die silberne FLVW-Ehrennadel an zwei RSV-Mitglieder für ihr langjähriges Engagement für die Leichtathletik: Antje Strothmann und Udo Lange erhielten diese Auszeichnung für ihren langjährigen Einsatz als Organisatoren und Vorstandsmitglieder neben bzw. nach ihrer aktiven Zeit als Ausdauersportler.

Die Streckenführung führt über die neue 427 Meter lange Maritim-Seebrücke. Vom Lauf über das Meer waren die Sportler 2025 rundum begeistert.



NEUE LAUFREISE ZUM 21. OSTSEELAUF 19. bis 21. MÄRZ 2027 TIMMENDORFER STRAND IM FRÜHLING

Timmendorfer Strand: Vielseitiges Ostseebad

Sandstrand und Meer gibt es in allen Ferienorten an der Lübecker Bucht. Am Timmendorfer Strand ist allerdings immer besonders viel los. Selbst im Winter sitzen zahlreiche Gäste in den Restaurants und Cafés an der autofreien Kurpromenade im Ortszentrum, um zu sehen und gesehen zu werden.

Wettbewerbe:

Der 10 km-Sparkassen-Ostseelauf, der Coast-Collection-Halbmarathon, der 5 km-Fitnesslauf sowie Westenergie-Seepferdchenlauf über eine Seemeile, finden am **21. März 2027** auf der schönen Promenade am Meer im Seebad Timmendorfer Strand und Seebad Niendorf statt – Die **Badeorte bieten eine der schönsten Laufstrecken mit Blick auf die Ostsee**. Start und Ziel ist das Stadion: Strand-Arena Timmendorfer-Strand.

Anmeldungen zu den Laufwettbewerben:

Erfolgen in eigener Regie. Online unter: www.ostseelauf.com

Leistungen: Wir wohnen im schönen Hotel Parkfrieden, Kurpromenade 4, Timmendorfer Strand. Ein schönes Hotel in unmittelbarer Nähe des Kurparks und des Strandes. Zentrale Lage und kurzer Weg zum Start und Ziel des Ostseelaufes – ca. 1 km. 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer mit Frühstück, Kurtaxe und Bahnfahrt ab Bielefeld Hbf oder Münster Hbf nach Timmendorfer Strand Bahnhof und zurück.

Der Reisepreis: ½ Doppelzimmer: 270,00 €, Einzelzimmer: 299,00 €
Anmeldeschluss für die Reise: 27. Februar 2027.

Die Betreuung während der An- und Abreise, sowie vor und nach dem Lauf, erfolgt durch die Reiseleiter Hans-Dieter Wierum & Bernd Lüdemann vom RSV Borgholzhausen /BSV Ostbevern.

Anmeldung zur Laufreise zum 21. Ostseelauf an den Timmendorfer Strand vom 19. Bis 21. März 2027:

Hiermit melde ich mich/wir uns für die Laufreise an. **Die Buchung wird mit schriftlicher Anmeldung verbindlich;** alle Mitfahrerinnen und Mitfahrer bekommen eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Zahlungshinweisen und weiteren Informationen bis spätestens Ende Januar 2026 zugesandt.

Einzelzimmer: _____

Doppelzimmer _____

1. Person: Name: _____ **Vorname:** _____

2. Person: Name: _____ **Vorname:** _____

Verein: _____

Anschrift: _____

Mailadresse: _____ **Telefon:** _____

Unterschrift/Datum: _____

Die Anmeldung ist schriftlich per Mail oder auf dem Postweg an folgende Adresse zu senden: Bernd Lüdemann, Lichtenberg-Weg 1A, 48346 Ostbevern oder per Mail an: Bernd-luedemann@t-online.de

Weitere Auskünfte zu dieser Laufreise erteilen die Reiseleiter:

Hans-Dieter Wierum: dieterwierum@t-online.de

Bernd Lüdemann: Bernd-luedemann@t-online.de

Willkommen beim 21. Ostseelauf am Timmendorfer Strand 2027





Lauffestspiele der Mozartstadt

NEUE LAUFREISE ZUM 24. PUMA Salzburg Marathon

21. bis 24. Mai 2027

SALZBURG/ÖSTERREICH

NEU! NEU! NEU! ...mit dem RSV Borgholzhausen nach Salzburg!

Salzburg: Am 23. Mai 2027 starten die „Lauffestspiele der Mozartstadt.“

Los geht es auf der Staatsbrücke nahe Rathausplatz. Die Strecke ist flach, führt durch die Innenstadt, bietet aber auch den ruhigen Wald am Stadtrand. Es werden zwei Runden gelaufen (überwiegend Asphalt). Zudem geht es selbstverständlich an den Sehenswürdigkeiten der Mozartstadt vorbei. Gleichzeitig haben die Läufer die Alpen sowie die Festung Hohensalzburg fast immer im Blick. Das Ziel befindet sich direkt vor dem Festspielhaus am Max-Reinhardt-Platz. **Nicht nur für Läuferinnen u. Läufer ist Salzburg eine tolle Stadt. Auch Freunde und Interessierte Nichtläufer sind auf dieser Reise „Herzlich willkommen!“**

Wettbewerbe:

Disziplinen: Marathon, Halbmarathon, Staffelmarathon, 10 km-Lauf, 5 km-Lauf. **Homepage:** <https://www.salzburg-marathon.at>

Anmeldungen zu den Laufwettbewerben erfolgen in eigener Regie.

Leistungen: Wir wohnen im sehr schönen Dorint City-Hotel in Salzburg.

Der Bahnhof und das Stadtzentrum sind nur 1 km entfernt. Die Ausstattung des Hotels ist hervorragend. Im Reisepreis sind folgende Leistungen inkludiert: Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer mit Frühstück, Übernachtungssteuer, Ortstaxe Salzburg, Bahnfahrt ab Bielefeld Hbf oder Münster Hbf nach Salzburg Hbf und zurück. Betreuung durch die Reiseleitung.

Der Reisepreis: ½ Doppelzimmer: 580 €, Einzelzimmer: 730 €

Anmeldeschluss für die Reise: 21. März 2027 oder wenn die Reise vorher ausgebucht ist.

Die Betreuung während der An- und Abreise, sowie vor und nach dem Lauf, erfolgt durch die Reiseleiter Hans-Dieter Wierum & Bernd Lüdemann vom RSV Borgholzhausen/LC Solbad Ravensberg/Ostbevern.

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

**Anmeldung zur Laufreise zum 24. PUMA Salzburg Marathon 2027
den vom 21. Bis 24. Mai 2027:**

Hiermit melde ich mich/wir uns für die Laufreise an. **Die Buchung wird mit schriftlicher Anmeldung verbindlich;** alle Mitfahrerinnen und Mitfahrer bekommen eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Zahlungshinweisen und weiteren Informationen bis spätestens Ende Januar 2027 zugesandt.

Einzelzimmer: _____

Doppelzimmer: _____

1. Person: Name: _____ **Vorname:** _____

2. Person: Name: _____ **Vorname:** _____

Verein: _____

Anschrift: _____

Mailadresse: _____ **Telefon:** _____

Unterschrift/Datum: _____

Die Anmeldung ist schriftlich per Mail oder auf dem Postweg an folgende Adresse zu senden:
Bernd Lüdemann, Lichtenberg-Weg 1A, 48346 Ostbevern oder per Mail an:
Bernd-luedemann@t-online.de

Weitere Auskünfte zu dieser Laufreise erteilen die Reiseleiter:

Hans-Dieter Wierum: dieterwierum@t-online.de

Bernd Lüdemann: Bernd-luedemann@t-online.de

Foto: Dorint Hotel Salzburg.

Foto: Marathonsieger Salzburg 2026

