

Newsletter

...immer gut informiert!

Oktober 2026

Leichtathletik

Lauftreff

Reisen

Triathlon

Kurse

Duathlon



DEUTSCHES
SPORT
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	Sabine Lünstroth	05425/7135
(Ansprechpartnerin für alle Laufveranstaltungen)	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 **Mitte April**

13. NOVEMBER
UM 19:00 UHR



JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG DES LC SOLBAD RAVENSBERG

im Haus Hagemeyer-Singenstroth

Tagespunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Vorstandswahlen

Stand der Fusion

Anträge

Trainingsangebote-Kurse-Reiseplanungen

Aussprache

Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum
22. Oktober 2026 in schriftlicher Form beim Vorstand zu stellen.

Der Vorstand des LC Solbad Ravensberg

Wir stellen vor: Alexander Knöbel

MK: wie bist du auf uns aufmerksam geworden?

AK: *Nach meiner ersten Besteigung der Luise im letzten Jahr, bin ich hier auf die Laufreise nach Dresden gestoßen und danach auf die Hermannslaufvorbereitung.*

Da ich die Leute hier allesamt super sympathisch finde und die herzliche Atmosphäre schätze, bin ich Mitglied geworden.

MK: ist Laufen deine Lieblings Sportart?

AK: *a, ich liebe das Laufen. Es ist für mich ein herrliches Gefühl, einfach bei jedem Wetter draußen und vor allem ohne Handy zu sein und mich frei zu bewegen.*

MK: worüber freust du dich am Wochenende am meisten

AK: *Handy in die Ecke, raus aus dem Büro und rein in die Natur.*

MK: welche Hobbys hast du außerhalb des Sports?

AK: *Mein Herz schlägt für Arminia Bielefeld, auch wenn es oftmals eine sehr leidvolle Beziehung ist.*

MK: womit kannst du dich garantiert motivieren, wenn du mal so richtig lauffaul bist?

AK: *Die Freude kommt bei mir spätestens nach den ersten Metern. Ab da ist all der Frust vergessen.*

MK: welche sportlichen Ziele hast du in nächster Zeit?

AK: *Das große Ziel in diesem Jahr ist der München Marathon im Oktober. Wieder mit der wunderbaren Laufreise mit Bernd und Dieter (wie letztes Jahr auch in Dresden).*

MK: worüber freust du dich so richtig?

AK: *Wenn ich bei einem Wettkampf merke, wie gut mich das Training vorbereitet hat.*

MK: mit welcher bekannten Laufpersönlichkeit würdest du gerne mal einen Marathon laufen?

AK: *Puh... Ehrlich gesagt, ist mir unsere Gruppe lieber als irgendwelche Promis...*

MK: hast du Verbesserungsvorschläge an die LA - Abteilung des RSV Borgholzhausen?

AK: *Ihr macht eine herausragende Arbeit, da gibt es rein gar nichts zu meckern - weiter so!*

MK: wenn du für kurze Zeit Bundeskanzler wärst, was würdest du sehr gerne ändern?





Herzlichen Glückwunsch!

03.10.	Volker	Atzler	
04.10.	Uwe	Löffeld	
06.10.	Inge	Schürmann	80 Jahre
06.10.	Marco	Lueckebergfeld	
07.10.	Marianne	Niemann	
10.10.	Jens	Meyer	
10.10.	Katharina	Kurzwig	
10.10.	Elena	Kusche	10 Jahre
12.10.	Raphael	Henke	
15.10.	Rudi	Ahnen	65 Jahre
15.10.	Heike	Hengstenberg	
16.10.	Malin	Bruhns	
16.10.	Sabine	Lünstroth	
18.10.	Elke	Husstegge	
18.10.	Rudolf	Voss	
18.10.	Lina	Kusche	
19.10.	Julia	Speckmann	20 Jahre
19.10.	Lina	Speckmann	20 Jahre
19.10.	Andrea	Kampmann	65 Jahre
20.10.	Carsten	Völz	
21.10.	Anke	Atzler	
21.10.	Elisabeth	Jacob tor Weihen	
22.10.	Thomas	Knapp	
23.10.	Paul	Gerling	
23.10.	Linnea	Haschke	
24.10.	Felix	Ahlemeyer	
25.10.	Isabel	Dickob	
29.10.	Joerg	Wischmeier	
30.10.	Ansgar	Steinnoekel	

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

Sabine.luenstroth@rsv-Borgholzhausen.de



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

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

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)

„Sportabzeichen statt Frührschoppen“ 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



Weihnachtscrosslauf

13.12.2026



Start:

11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion





Statistik

Einer für Alle

2025	1053	
Florian Borchert	Brooks Road Runner	53:55 Min.
Ann Christin Opitz	SC Melle 03	1:02 Std.
2024	866	
Florian Borchert	TSVE 1890 Bielefeld e.V.	55:57 Min.
Ann Christin Opitz	SC Melle 03	1:06 Std.
2023	849	
Elias Sansar	Tus Eintracht Bielefeld	57:24 Min.
Ann Christin Opitz	SC Melle 03	59:32 Min.
	654 Teiln.	
Markus Scheller	LG Ems Warendorf	56:46 Min.
Ann Christine Opitz	Sc Melle 03	01:03:27 Std.
2019	1008 Teiln.	
Nils Pöhlker	TSVE 1890 Bielefeld e.V.	57:22 Min.
Franzi Bossow	TSVE 1890 Bielefeld e.V.	01:02:52 Std.
2018	915	
Elias Sansar	LG Lage □ Detmold	1:01:22 Std.
Michelle Rannacher	DJK Gütersloh	1:03:20 Std.
2017	953 Teiln.	
Michael Wilms	LG Olympia Dortmund	56:39 Min.
Stephanie Strate	TSVE 1890 Bielefeld	1:06:55 Std.
2016	973 Teiln.	
Amanal Petros	SV Brackwede	52:53 Min.
Frederike Anne Straeten	LG Brillux Münster	1:04:01 Std.
2015	964 Teiln.	
Elias Sansar	LG Lage Detmold	54:36 Min.
Victoria Willcox Heidner	LC Solbad Ravensberg	1:06:39 Std.
2014	937 Teiln.	
Stanley Kipgogei	SuS Phönix Bielefeld 09	55:32 Min.
Silke Pfennigschmidt	SV Brackwede	1:04:49 Std.
2013	852 Teiln.	
Amanal Petros	TSVE 1890 Bielefeld	55:38 Min.
Silke Pfennigschmidt	SV Brackwede	1:04:14 Std.
2012	849 Teiln.	
Christian Teich	ASG Teutoburgerwald	53:45 Min.
Franzi Schmidt	active sportshop team	1:06:13 Std.

Start und Zielgelände befinden sich im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Parkmöglichkeiten sind dort nur gering vorhanden. Bislang kaum genutzte Parkplätze gibt es gegenüber des Freibades, nahe der Katholischen Kirche und am Rathaus, sowie rings um die Kreissparkasse. Bitte weicht auf diese Flächen aus!

Das Wettkampfbüro und die Startkartenausgabe befinden sich im Forum der Gesamtschule. Dort findet nach dem Lauf auch die Siegerehrung statt. Umkleiden und Duschen sind in der großen Turnhalle und im Stadion.

Beim 16 km Lauf handelt es sich um eine Rundstrecke rund um Borgholzhausen, z.T. bergiges Gelände. Die Strecke hat Crosscharakter: Beginn und Ende der Strecke jedoch auf Straßengrund, daher ist das Tragen von Spikes nicht möglich.

10 km: Auf vielfachen Wunsch haben wir für Einsteiger, die sich die lange Strecke von 16 km noch nicht zutrauen, eine Startmöglichkeit über 10 km geschaffen (1 Bergrunde) 5 km Lauf besonders für Anfänger und Schüler geeignet.

7,5 km Nordic Walking Strecke führt über den Barenberg und ist zum Teil bergig.

Startzeiten: 16 km/**11:00 Uhr** 10/5km/**11:15 Uhr** Walking **11:20 Uhr**

Meldungen:

Wettbewerbe:	Anmeldung bis: 08.11.2026	Meldeschluss: 08.12. 2026	Nachmeldung am 13.12. 2026
16 km Männer - Frauen	14,00 €	16,00 €	18,00 €
10 km Männer-Frauen	13,00 €	14,00 €	16,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	5,00 €	5,00 €	7,00 €
5 km Jugend – Schüler	5,00 €	5,00 €	7,00 €
5 km Jedermannlauf	10,00 €	11,00 €	12,00 €
7,5 km Nordic - Walking	10,00 €	11,00 €	12,00 €

Auszeichnungen: Weihnachtspresent für alle, Gesamtsieger/in Sachpreise. Die ersten jeder Altersklasse erhalten eine Urkunde und Präsent im Hauptlauf.

Ergebnisse und Urkundendruck im Internet unter: <https://www.raceresult.com/>

Sonstiges: Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen.

Männer HK und AK bis M80, Frauen HK und AK bis W80, weibliche und männliche Jugend U16 und älter.

Hinweis: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Sanitätsdienst im Ziel und auf der Strecke.

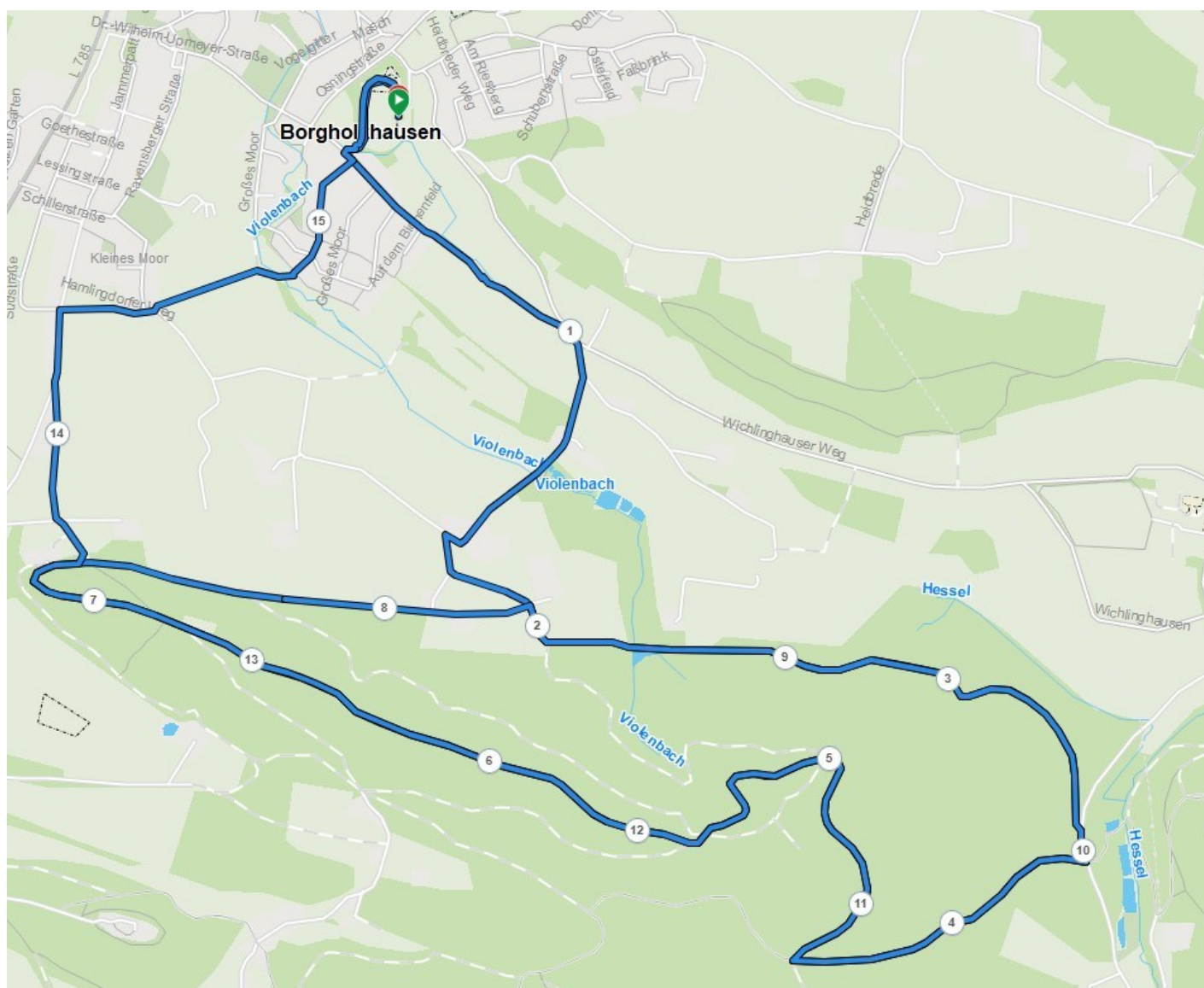
Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafé, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorlage ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5% Rabatt.



Für die Durchführung einer Veranstaltung erheben wir von Ihnen - den Teilnehmern - persönliche Daten. Diese Daten dienen der Kommunikation mit Ihnen, der Ergebnisauswertung und der Veröffentlichung im Internet bzw. in den Medien. Wir speichern diese Daten ausschließlich zum Zwecke der Bearbeitung für die Veranstaltung, für die Sie sich angemeldet haben. Wir halten uns an die gesetzlichen Bestimmungen, d.h. nach der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht werden die Daten gelöscht. Weitergegeben werden ein Teil der Daten (Name, Vorname, Geschlecht, Jahrgang, Verein/Wohnort, angemeldeter Wettbewerb) ausschließlich an unseren Ergebnisauswerter. Die Ergebnisse von der Sportveranstaltung werden mit Ihrem Namen, Verein/Firma, Altersklasse und der erzielten Zeit im Internet bzw. in den Medien veröffentlicht. Teils erhalten auch Sportverbände diese Listen. Mit Ihrer Anmeldung zur Veranstaltung stimmen Sie zu, dass wir Sie informiert haben, dass auf dieser Veranstaltung gegebenenfalls Fotos/Videos gemacht werden, die auf unserer Internetseite, auf Youtube, facebook veröffentlicht werden. Teils fotografieren wir selbst. Ferner können wir als Veranstalter nicht verhindern, dass andere Personen, Bilder/Videos aufnehmen und veröffentlichen.

Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, können Sie an dieser Veranstaltung leider nicht teilnehmen.





Bewegte Winterzeit



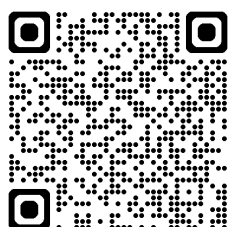
Unter dem Motto „

„Glühende Muskeln statt Glühwein „

bietet die Leichtathletikabteilung auch in
diesem Jahr wieder einen Winter-Workout an.

Durch gezielte Übungen werden die Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und die Koordination verbessert.

- Kursort: Neues Bürgerhaus, Borgholzhausen
Kursdauer: November bis April
Kursbeginn: 2. November
Uhrzeit: Jeden Montag von 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: Mitglieder: 15€/Nichtmitglieder: 45€
Kursleitung: Anne Albersmann/0151-41250337
Anmeldung: <https://form.jotform.com/Ravensberger/anmeldung-zum-gymnastik-kursus>



RSV Borgholzhausen
Einer für Alle.