



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



Vorsitzender:

Hubert Kaiser
(0151/14292351)
hubert.kaiser@lcsolbad.de

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung

Sabine Lünstroth
(05425/7135)
info@lcsolbad.de

Sportabzeichen

Wilhelm Habighorst
(05428/929680)
wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik

Antje Strothmann
(05425/930547)
antje@sspin.de

Lauftreff

Carsten Völz
carsten.voelz@gmx.de
(0160/93827522)

Triathlon

Udo Lange
(05423/5628)
U.L.BO@gmx.de

Walking

Birgitt Lange
adi.lange@t-online.de
05203/884823

Ergebnisse

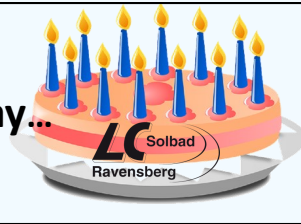
Sabine Lünstroth
dpl.luenstroth@t-online.de

Inline:

Dirk Rüter
05204/2897
dirk-rueter@web.de



Happy
Birthday...



02.10. Oliver Diehr
 03.10. Volker Atzler
 04.10. Uwe Löffeld
 04.10. Sarah Knapp
 05.10. Marlena Knemeyer
 05.10. Carsten Hensiek
 05.10. Emilia Doth
 06.10. Inge Schürmann **75 Jahre**
 06.10. Marco Lückebergfeld
 07.10. Marianne Niemann
 08.10. Lars Flaschel-Steiniger
 08.10. Johanna Gerling
 10.10. Jens Meyer
 13.10. Doris Potthoff **60 Jahre**
 14.10. Volker Hallen
 15.10. Heike Hengstenberg
 15.10. Finja Steiniger

15.10. Rudi Ahnen **60 Jahre**
 16.10. Sabine Lünstroth
 16.10. Malin Bruhns
 18.10. Elke Hußtegge
 18.10. Rudolf Voß
 18.10. Dorothee Heinze
 19.10. Andrea Kampmann **60 Jahre**
 19.10. Julia Speckmann
 19.10. Lina Speckmann
 20.10. Carsten Völz
 21.10. Anke Atzler
 21.10. Hannes Schweppe
 23.10. Paul Gerling
 23.10. Linnea Haschke
 24.10. Felix Ahlemeyer
 25.10. Isabel Dickob
 25.10. Matthias Stratmann
 29.10. Ralf Niemann
 29.10. Jörg Wischmeier
 30.10. Ansgar Steinnökel

Liebe Mitglieder,

wer seine Daten in Zukunft nicht
 mehr in der Geburtstagsliste
 veröffentlicht haben möchte, teilt
 das bitte schriftlich oder per Mail

Wir gratulieren

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Joshua Woodward Leichtathletik
 Justus Wieder Leichtathletik
 Elias Loleit Leichtathletik
 Tom Bentlage Leichtathletik
 Henning Schwöbbermeyer Leichtathletik

Austritte:

Elke Tiemann Leichtathletik
 Dieter Gorges Leichtathletik
 Heinz Warning Leichtathletik



Muldenservice & Baustoffe

⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³ ⇒ Baustoffe aller Art
 ⇒ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen ⇒ zuverlässig und preiswert

Telefon 0 54 25 / 18 56
www.elbracht-muldenservice.de

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**Fleischermeister
Bernd Goldbecker**
 Inh. A.+B. Goldbecker

Am Uphof 9 | 33829 Borgholzhausen | Fon 0 54 25 / 933 158 | Fax 933 742 | Mo. bis Fr. 7-19 Uhr | Samstag 7-14 Uhr



Steckbrief

Carsten Haßpecker
Geboren: 17.01.1970

Wie bist Du auf den LC aufmerksam geworden:
Aushang Laufkurs in der Firma

Familienstand: geschieden, 2 Kinder

Beruf: Elektrotechniker

Hobbys: reisen, lesen, wandern, laufen, Fahrrad fahren

Sportliche Ziele: mit netten Leuten laufen, Fitness

Liebblingsgericht: Jägerschnitzel mit Kroketten

Lebensmotto: Wer kämpft kann verlieren, wer nicht
kämpft hat schon verloren

Worüber freust du dich: Ausschlafen und ganz lange früh-
stücken

Laster: Süßigkeiten naschen

(Die Fragen stellte Martina Kölsch)

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: dpl.luenstroth@t-online.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: dpl.luenstroth@t-online.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.

**Wir finden für Sie den passenden Schuh -
garantiert, denn wir bieten Ihnen ...**

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose

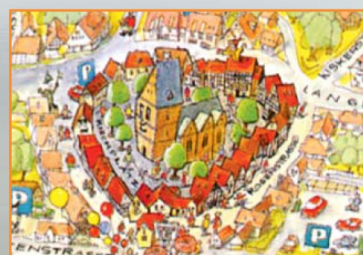
Jack
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



seit
2009

**Schuhe + Sport
Reichelt**

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle
Tel. 05201-2356
mail@schuhsport-reichelt.de

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

Der LC Solbad trauert um Wolf-Dieter Poschmann

v. Ecki-Kleine.Tebbe

Wolf-Dieter Poschmann, Langstreckenläufer und Sportmoderator hat uns verlassen. Auch der LC Solbad Ravensberg, die etliche Kontakte zu ihm pflegte, trauert um diesen sympathischen Sportler, Mensch und Sportreporter.

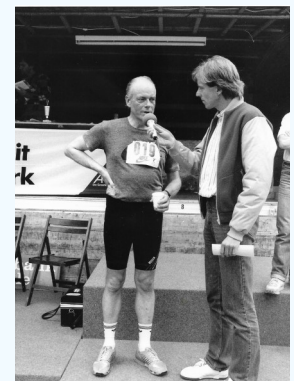
„Poschi“, wie ihn alle nannten, wurde am 22. Mai 1951 in Köln geboren. Seine erste sportliche Betätigung war der Fußball, wo er hohe Ziele verfolgte, die ihm jedoch versagt blieben. Im Jahre 1965 spielte der beim SF Pasing, bevor er im Jahre 1968 in die Leichtathletik zum Mittelstreckenlauf wechselte. Während seiner Bundeswehrzeit in der Sportgruppe Wahn entdeckte er seine Liebe zum Langstreckenlauf, wo er seine größten Erfolge errang. Im Jahre 1973 wurde er deutscher Vizemeister im Marathonlauf, 1975 gewann er den Paderborner Osterlauf, den er bis zuletzt noch moderierte und 1979 siegte er bei der „Nacht“ von Borgholzhausen vor dem amtierenden deutschen Meister Günther Mielke (LG Odenwald). Oft hat er sein Training überzogen, wie er selbst sagt. Wenn er gut in Form war, hat er noch zugelegt. Das kostete ihn die Olympiateilnahme in Montreal. Immerhin konnte er u.a. mit folgenden Bestzeiten aufwarten: 5.000 m 13:35:07 Min., 10.000 m 28:28:64 Min., Halbmarathon 1.:03:36 Std., Marathonlauf 2:19:29 Std.

Die Solbäder, und daran erinnern sich die älteren Vereinsmitglieder, hatten vor allem bei den westfälische Crossmeisterschaften gute Kontakte zu Wolf-Dieter Poschmann, der für en TV Wattenscheid startete und der nach Beendigung seiner aktiven Laufbahn zum ZDF nach Mainz ging. Dort moderierte er das „Aktuelle Sportstudio“, wurde dort Sportchef und man sah und hörte ihn bei vielen Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften in etlichen Sportarten, nicht nur in der Leichtathletik, sondern auch im Fußball und im Eisschnelllauf.

Aber auch in Borgholzhausen war er präsent. Er moderierte mit Friedhelm Boschulte die „Nacht“, machte Interviews mit dem Sieger und Platzierten und er moderierte auch im Haus Hagemeyer die Altkreis-Sportlerwahl.

„Poschi“ war immer ein gern gesehener Gast in unserer Region und er war ein Kämpfer im Beruf und im Sport. Diesen Kampf gegen eine heimtückische Krankheit, die ihn nur eine kurze Zeit belastete, hat er leider verloren.

Wir werden diesen sympathischen Menschen in guter Erinnerung behalten.



●●● 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

Wie die Jungfrau durch Corona richtig giftig wurde – eine Herausforderung der Extraklasse in der Schweiz



Von Annemarie Bluhm-Weinhold

Dass mit der „Jungfrau“ nicht zu spaßen ist, das wissen die Läuferinnen und Läufer im Altkreis Halle, seitdem die „Teutobergbeisser“ Jahr für Jahr zu dem gleichnamigen Marathon in die Schweiz fahren. Auch jetzt war die Gruppe, zu der auch etliche Solbader gehörten, unter Leitung von Andreas Stockhecke wieder in Interlaken am Start – was für eine Freude, nach so langer Corona-Abstinenz wieder einen Marathon laufen zu können. Doch welche böse Überraschung: Die Corona-Auflage des Jungfrau-Marathons war noch eine ganze Ecke anspruchsvoller als es das Original ohnehin schon ist.



„Es war so hart“, sagte **Ilona Pfeiffer** am Ende, mit 5:18,17 erste Solbaderin im Ziel, das diesmal direkt auf dem Eigengletscher lag. Sie wurde 17. ihrer Altersklasse W45 und 157. in der Wertung der Frauen. Andere sprachen sogar von „Schinderei“. Denn die Originalstrecke ist wenigstens auf den ersten zehn Kilometern noch spiegelglatt. Dann führt sie etwas profiliert am Flüsschen Lüttschne nach Lauterbrunnen, wo am Ende bei Kilometer 26,5 die berühmt-berüchtigte „Wand“ wartet, die steilen Serpentinaufgänge hinauf in den Skiort Wengen und weiter in hochalpines Gelände. Aber am Ende, nachdem auch die Eigermoräne überwunden ist, gewährt sie der Läufer-schar wenigstens einen lockeren Zieleinlauf auf der Kleinen Scheidegg. Doch nun das! Coronabedingt war die „Jungfrau2021“ regelrecht giftig.

Wenigstens war das Wetter gut und das Dreigestirn von Jungfrau, Mönch und Eiger nur teils etwas umwölkt. Aber um das Starterfeld von 4000 Teilnehmern und den Zieleinlauf sowie den Rücktransport der Läufer zu entzerren, hatten die Marathon-Organisatoren den Streckenverlauf nicht unerheblich geändert. Los ging es diesmal

nicht auf der Flaniermeile von Interlaken – sonst immer schon ein stimmungsmäßig beflügelnder Hotspot –, sondern in zeitlich weit versetzten Blöcken auf dem ehemaligen Flugfeld außerhalb der Stadt. Die neue Runde Richtung Briener See wartete bereits bei Kilometer fünf mit einer erheblichen Steigung auf, die mächtig in die Beine ging. Und am Ende waren es noch einmal fast 200 Höhenmeter mehr, weil der Zieleinlauf – oder besser: der Zieleingang, denn an Laufen war nicht mehr zu denken – 2320 Meter hoch auf dem Eigergletscher platziert war. Wenigstens ging es danach mit der Eigerexpress-Gondelbahn schnellstens wieder hinab vom Berg.

Doch mindestens eine halbe Stunde plus – wenn nicht mehr – verbuchte jeder der „Teutobergbeisser“ auf seinem Zeitkonto.

Die weiteren Ergebnisse aller „Teutobergbeisser“, die sich durchgebissen haben: Ulrich Kansteiner 5:37,54 (181. der M50), Andreas Stockhecke 6:19,17 (302. M50), Carsten Völz 6:25,16 (121. M60), Andreas van Westen 6:28,37 (227. M55), Reinhard Stricker 6:28,58 (126. M60), Christiane Scheele 6:38,45 (59. W55), Andrea Kampmann 6:42,40 (14. W60), Sebastian Neugebauer 6:42,49 (287. M40), Andreas Klose 6:50,04 (144. M60), Christine Völz 6:52,03 (71. W55), Heidi Diekhaus 6:53,37 (74. W35), Melanie Plumpe 6:56,30 (137. W40). Und zwei Teutobergbeisser haben auf dieser superharten Marathonstrecke gar debütiert: Jürgen Steinblock war in 6:42,26 (286. M40) im Ziel, Katja Schröder-Petter in 6:43,19 (127. W40) fast zeitgleich.

Und drei von uns haben sich wenigstens „die kleine Jungfrau“, den Harder Run, „gegönnt“. Dieser war eine coronabedingte Premiere, weil die kurzen Freitagabendläufe in Interlaken-City noch ausfallen mussten. Es ist ein virtueller Lauf über steile 750 Höhenmeter, verteilt auf nur 3,6 Kilometer hinauf auf Interlakens Hausberg Harder Kulm, der noch bis zum 30. November weitergeht. Die Autorin dieser Zeilen absolvierte ihn in 1:15:55, Franz Dammann-Kölsch in 1:25:15 und Martina Kölsch in 1:25:22.

Fazit: Die Reise war klasse – wegen der wieder einmal guten Organisation, der sicheren Reise im Bus mit Uli Kansteiner am Steuer, wegen des tollen Rahmenprogramms, das zu Hotspots des Berner Oberlandes wie dem malerischen Örtchen Müren oder den gigantischen Trümmelbach-Wasserfällen führte, und natürlich auch wegen dieses hammerharten Marathons. Großes Lob an die Organisatoren des Jungfrau-Marathons, dass sie alles drangesetzt haben, damit dieser Lauf überhaupt stattfinden konnte. Aber!!! Für die Zeit nach Corona wünschen wir uns den alten Streckenverlauf dringend zurück. 2022 soll es wieder nach Interlaken und zur Jungfrau gehen. Andreas Stockhecke nimmt bereits Anmeldungen entgegen...

**Timmendorfer Strand**

NEUE LAUFREISE
05. bis 07. November
2021 Timmendorfer Strand

Timmendorfer Strand: Vielseitiges Ostseebad

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 5 km und 10 km - Ostseelauf – auch mit Nordic Walking/Walking – findet am Samstag den 06. November 2021 auf der Promenade am Timmendorfer Strand und Niendorf/Ostsee statt - eine der schönsten Laufstrecken mit Blick auf die Ostsee. Diese Läufe werden in Eigenregie der Reiseleiter Hans-Dieter Wierum u. Bernd Lüdemann durchgeführt.

Leistungen:

Wir wohnen im beliebten Hotel Parkfrieden, Kurpromenade 4, Timmendorfer Strand. Ein schönes, kleines Hotel in unmittelbarer Nähe des Kurparks und des Strandes. Zentrale Lage und kurzer Weg zum Start und Ziel des Ostseelaufes.

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: Anteilig ½ Doppelzimmer: 195,00 € , Einzelzimmer: 229,00 €. Uns stehen leider nur 2 Einzelzimmer zur Verfügung.

Auf Grund von vielen Anfragen aus dem Kreis der Läuferinnen u. Läufer erwarten wir eine große Resonanz an Mitreisenden. **Anmeldeschluss für die Reise ist der 25. Oktober – wenn nicht schon vorher ausgebucht!**

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

Anmeldung zur Laufreise zum Ostseelauf an den Timmendorfer Strand vom 05. bis 07. November 2021:

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 im September zugesandt.

Person: Name: _____ Vorname: _____

Person: Name: _____ Vorname: _____

Verein: _____

Adresse: _____

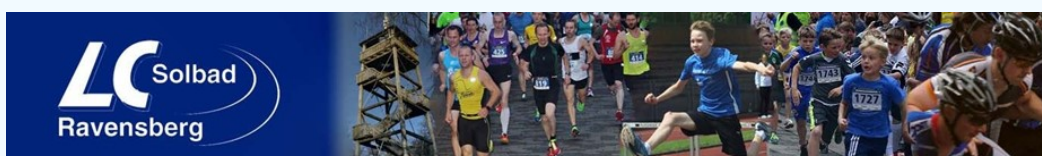
Mailadresse: _____ Telefon: _____

Datum und Unterschrift: _____

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 !

Wichtige Info!

Natürlich ist die Pandemiezeit noch nicht vorbei. Aber wir können beobachten, dass viele Mitreisende von euch schon zumindest einmal oder auch zweimal geimpft wurden. Wir werden den weiteren Verlauf der Pandemie gewissenhaft im Auge behalten. Die Gesundheit hat bei uns oberste Priorität! Wir glauben aber fest daran, dass bei unserem 3. Versuch die Reise an den Timmendorfer Strand stattfinden wird!



Laufen auf Borkum

v. Andrea Kahl



Borkum

Ein gutes Dutzend unermüdlicher, „wir wollen endlich wieder miteinander laufen und verreisen“ der Läufer aus Münster, Ostbevern, Bielefeld, Oerlinghausen, Halle, Versmold und Borgholzhausen machte sich am 03.09. auf die Reise nach Eemshaven um auf Borkum ihren „virtuellen“ Meilenlauf zu absolvieren.

Wir wohnten direkt an der Promenade, mit wunderbarem Ausblick auf Meer und Seehunde, direkt am Start / Zielbereich der Vorjahresläufe.

Am Samstag haben wir uns alle aufgemacht, um unsere 10,5 und 21,1 km zu erlaufen. Zu unterschiedlichen Zeiten, manch(e)r wollte eben länger frühstücken. Am späten Mittag hatten wir alle unsere Lafeinheiten hinter uns gebracht – alle auf der Originalstrecke.

Uns blieb im Anschluss genug Zeit um zu schwimmen (in der Nordsee oder im Hotel) lecker Blechkuchen und/oder Milchreis zu essen, ausgiebige Fahrradtouren zu unternehmen (am Sonntag), kleine Shopping Touren zu machen, Abendessen in einer beliebten und gut besuchten Pizzeria.

Und endlich wieder Seeluft schnuppern.

Wir waren beileibe nicht die einzigen Besucher dort, aber die Fülle in den Einkaufsstraßen und auf den Radwegen, oder die einfach als solche genutzt wurden, hatte sich am Samstag und Sonntag wieder entspannt. Unsere Rückreise Fähre ging erst am frühen Sonntag Abend, sodass sich das Wochenende nicht nur zeitlich im besonderen Maße lohnte!



Vom Handballer zum Ironman

Haller Kreisblatt



Borgholzhausen. Als das Haller Kreisblatt im März 2017 zum ersten Mal groß über Christian Hotmar berichtete, ist an das, was der 48-Jährige nun geschafft hat, noch überhaupt nicht zu denken: Damals hatte der Piomer gerade erst so richtig mit dem Ausdauersport Triathlon begonnen. Von Haus aus ist Hotmar eigentlich Handballer. 35 Jahre trug er das Trikot vom TuS Borgholzhausen. Bis der Rücken zwickte und ihn zum Aufhören zwang. „Mir war aber klar, dass ich weiter Sport machen will“, sagt Hotmar. Auf der Suche nach Alternativen stieß er im Jahr 2013 auf einen Triathlon-Schnupperkurs vom LC Solbad. Schnell entwickelte sich eine Leidenschaft, die jetzt ihren Höhepunkt gefunden hat.

Seit einigen Tagen darf sich Hotmar nun „Ironman“ nennen. In Hamburg erfüllte er sich diesen großen Traum. Viele Jahre hat er auf das Ziel hingearbeitet. Auch Rückschläge gehörten dazu. Als die Veranstaltung in der Hansestadt im März 2020 wegen Corona abgesagt und um mehr als ein Jahr verschoben wurde, fiel Hotmar in ein richtiges Tief, wie er zugibt. „Plötzlich waren die Trainingspläne hinfällig, sagt er: „Der ganze Aufwand umsonst.“

Rund einen Monat haderte Hotmar mit der Situation - dann raffte er sich auf, die Motivation kehrte zurück. Gemeinsam mit seinem Coach Holger Steuer, der wie Hotmar Triathlet im LC Solbad ist und ihn auch mental sehr unterstützte, schrieb er einen neuen Trainingsplan. Ausgelegt auf einen längeren Zeitraum. Mit Erfolg. Als der Ironman in Hamburg jetzt endlich mit viel Verspätung stattfand, war Hotmar „auf dem Punkt topfit“, sagt er. Zum ersten Mal überhaupt ging er in der „Königsdisziplin“ des Triathlons an den Start. Dass nach dem Schwimmen (3,8 Kilometer), dem Radfahren (180 Kilometer) und dem abschließenden Marathon-Lauf (42 Kilometer) am Ende trotzdem eine beachtliche Premieren-Zeit von 11:35,35 Stunden und Platz 556 von fast 1.000 Startern herausrang, hätte Hotmar selbst nicht gedacht. Ich bin einfach erleichtert und glücklich“, sagt er und ergänzt: „Das wäre nicht ohne die Unterstützung der Familie gegangen.“ Frau und Tochter hätten ihm in den vergangenen Monaten stets den Rücken freigehalten. Sie brachten viel Verständnis auf, wenn ihr Ehemann und Vater mal wieder nur wenig Zeit hatte, weil er trainieren musste. In Hamburg standen sie gemeinsam an der Strecke und feuerten ihn an - trotz 15 Grad und Dauerregen.


Sparkassen-Triathlon
in Versmold
8. Mai 2022



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

Restart nach den Sommerferien - Es läuft wieder...



Während für die Jugendlichen mit den FLVW-Meisterschaften Mitte September ein letzter Höhepunkt der Bahnsaison anstand, kommen auch die Erwachsenen allmählich wieder in Schwung. Einige nahmen an den ersten größeren Laufveranstaltungen teil: der Jungfrau-Marathon in der Schweiz war ebenso eine Reise wert wie die Marathonläufe in Münster und Berlin. (Berichte hierzu an anderer Stelle dieser Ausgabe). Die heimischen Teilnehmer genießen es, ihr sportliches Hobby wieder mit zahlreichen Gleichgesinnten ausüben zu können, auch wenn dabei noch besondere Vorkehrungen zu beachten sind.

Und mit dem Bockstiegeellauf stand bereits die erste Lauf-Veranstaltung im Altkreis auf dem Programm, bevor im Oktober der Hermannslauf (ausnahmsweise im Herbst) folgt. Dadurch kam der Volks- und Straßenlauf in Brockhagen leider „unter die Räder“. Ursprünglich für den 9.Oktober angesetzt, dann um eine Woche vorgezogen auf den 2.Oktober, machte rund drei Wochen vor der Veranstaltung die Absage für 2021 die Runde. Eine Terminüberschneidung mit dem Verler Citylauf (Traditionell am Abend vor dem 3.Oktober) und ein zurückhaltendes Meldergebnis einer bisher typischen „Nachmelder-Veranstaltung“ führten zu dieser Entscheidung.

Auch der Trainingsbetrieb kommt immer besser in Schwung und ist unter freiem Himmel auch wieder in größeren Gruppen möglich. Erfreulich groß ist der Andrang bei den Trainingszeiten unseres Nachwuchses (Kindergruppe und Schülergruppe) besonders am Freitag. Mit Begeisterung Laufen, Springen und Werfen die Mädchen und Jungen. Hoch im Kurs stehen derzeit Staffelläufe – ganz gleich ob Hindernis-Pendelstaffel oder Runden-Staffeln.

Für's erste reicht schon das Wettstreifen der Teams beim Training, aber hoffentlich sind bald auch wieder kleine Vergleiche mit benachbarten Vereinen wie die Winter-Olympiade in Vermold möglich. Bis Ende der Herbstferien bleiben wir zum Training draußen im Stadion, nach den Herbstferien steht dann dem Wintertraining in der Turnhalle Nord hoffentlich nichts mehr entgegen.

Auch in der Jugendgruppe von Igor Rebkaló wird fleißig trainiert. Montags, Mittwochs und Freitags laufen die Jugendlichen zunächst im Gelände und/oder im Ravensberger Stadion, freitags kommt nach den Herbstferien dann auch noch Athletik-Training in der Turnhalle dazu. Bei den FLVW-Jugendmeisterschaften

in Lage holte sich Malin Bruhns den 1500-Meter-Titel in der WJU18, während Bjarne Heidner dort wegen Knieproblemen passen mußte. Für Bjarne, der die Beschwerden inzwischen auskuriert hat, geht es im Oktober erstmals ins Höhenttraining mit DLV-Nachwuchstrainer Pierre Ayadi nach Kühtai in Tirol.



Außerdem vertraten die Speckmann-Zwillinge Julia (800 Meter) und Lina (300 Meter) die Farben des LC Solbad Ravensberg in Lage unter den besten Nachwuchsathleten der W15 aus Westfalen. Till Heienbrok ist noch ein Jahr zu jung, um bei der M14 bei Landesmeisterschaften mitspringen zu dürfen. Der Antrag des Landestrainers Olaf Hilker auf eine Sonderstartgenehmigung wurde vom FLVW abgelehnt. Allerdings erhielt der M13-Westfalenrekordler inzwischen eine Einladung zur Sichtung für das „Goldgas Talent-Team“, den westfälischen Landeskader am 10.Oktober in Dortmund. Mit Alexander Sczyrba haben wir inzwischen einen kompetenten Stabhochsprung-Trainer für Till gefunden, der mittwochs das Stabhochsprung-Training in Bielefeld leitet.

Fabio Mende (M12) setzte sich mit seinem 2000-Meter-Ergebnis (7:25 min) von Melle an die Spitze der westfälischen Läufer seines Jahrgangs 2009, gehört auch über 800 Meter mit in Münster gelaufenen 2:37,53 Minuten zu den Top10 in Westfalen. Hier liegt Trainingskamerad Cedric Czerny mit 2:37,27 Minuten aktuell auf Position 5 in Westfalen, Fabio rangiert direkt dahinter.

Auch beim Bockstiegeellauf zeigten einige der jüngeren Laftalente aus der Gruppe von Igor Rebkalovorn beim 2,5 km Schülerlauf ihr Können. Neu dabei sind seit ein paar Wochen Ben Ebert (1.MJU14) und Elias Loleit (2.MJU14/ beide Jg.2008), die gemeinsam mit Fabio Mende (3.MJU14) dafür sorgten, dass in der MJU14 die Medaillenränge in der LC-Trainingsgruppe blieben. Julia Speckmann (1.WJU16), Henrieke Wacker (3.WJU14) und Finja Schürdt (3.WJU16) waren bei den Mädchen vorn dabei.



Die Sportler vom LC Solbad Ravensberg waren nicht nur beim Bockstiegeellauf im Einsatz. In Münster debütierte die 16jährige **Malin Bruhns** über 5000 Meter auf der Bahn. In 18:10,54 Minuten unterbot sie nicht nur ihre bisherige 5km-Straßenlaufbestzeit deutlich. Sie sicherte sich auch deutlich die Qualifikationsnorm (19:00,0) für die Deutsche Langstreckenmeisterschaft in der WJU20 für die kommende Saison.

Der vielzeitige 13jährige **Till Heienbrok** startete in Oelde beim Speerwerfen und Stabhochsprung. Mit guten 29,13 Metern blieb Till zwar noch knapp unter der 30-Meter-Marke, hat diese aber fest im Visier. Beim Stabhochsprung überquerte Till die 3,20 Meter so deutlich, dass er die nächste Höhe ausließ. Die folgenden 3,40 Meter waren dann diesmal doch etwas zu hoch. Am kommenden Wochenende steht für Till zum Saisonabschluss ein Wettkampf in Dülmen auf dem Plan und für den 10. Oktober ist er zu einer Talent-Sichtungsmaßnahme des FLVW in Dortmund eingeladen.

Beim Berlin-Marathon erfüllte sich für **Jörg Geesmann** die Hoffnung auf eine persönliche Bestzeit. Mit 3:50:38 Stunden erntete er die Früchte eines konsequenten Marathon-Trainings. Weitere LC-Marathonis in Berlin waren **Sascha Ellerbrock**, **Andrea Kampmann** und **Thomas Steiner**.

Beim Bergzeitfahren "Brockenheroes" ging es von Schierke aus über 11,2 Kilometer mit 585 Höhenmetern hinauf zum Brocken. Als gesamt Schnellste Fahrerinnen stellte die 19jährige **Lisa Strothmann** erneute ihre Kletterqualitäten mit dem Rad unter Beweis und stellte mit 31:28,1 Minuten einen Streckenrekord auf. Die Eltern **Dirk** und **Antje** jeweils in der Altersklasse (M50 / 29:35,0 bzw. W50 / 39:38,9) vorn. Beim sportlichen Familienausflug meisterten auch **Jörn Strothmann** (M40 / 35:55,9) und **Sarah Strothmann** (W16 / 43:57,6) die Herausforderung, den Brocken mit dem Rad zu erklimmen.



Borkriegel Lauf



Bäckerei - Konditorei

WELPINGHUS

Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhaftes Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffeespezialitäten und mehr bei Welpinghus in Borgholzhausen und Steinhagen.

www.konditorei-welpinghus.de

✓ 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

Caféhaus
Woerdener Straße 3
33803 Steinhagen
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55



Handgemachte Qualität seit 1770.

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 Bierzeltgarnitur, 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

Mit tiefer Trauer erfüllt uns der plötzliche Tod unseres langjährigen Mitgliedes



Markus Peperkorn

Sein erster Wettkampf im Jahr war die „Luise“, gefolgt vom „Hermann“. Das besondere Flair der Nacht ließ er sich auch nicht entgehen und als Wertheraner schnürte er natürlich auch für den „Böckstiegeellauf“ die Laufschuhe. Wann immer sein voller Terminkalender es zuließ konnten wir Markus auch beim Weihnachtscross begrüßen.

Markus war ein begeisterter Läufer. ...und dieses „war“ tut weh.

Markus überzeugte durch seine hilfsbereite, von Menschlichkeit geprägte Art. In seiner Funktion als Leiter der Volksbank Borgholzhausen war er immer beratend und unterstützend an unserer Seite.

Wir werden ihn sehr vermissen.



**Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr**

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●
www.astrid-schuetze-immobilien.de





...wer will fleißige Handwerker sehen?



...die Gelegenheit war am 2. Oktober.

Hubert Kaiser, Carsten Völz, Franz Dammann-Kölsch und Jürgen Steinblock haben den Boden im Rennstall erneuert.

Vielen Dank!

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Jan-Christian Hochmann
Fachanwalt für Strafrecht

David Volke

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld
Tel. 0521 96 41 20 - Notfall-Nr. 0151 17 63 78 93 - www.kanzlei-rostek.de



Glückliche Berlin-Marathon Finisher vorm Brandenburger Tor: Jörg Geesmann läuft mit 3:50 h persönliche Bestzeit und freut sich hier mit seinem Trainingskollegen Sascha Ellerbrock und dessen Gattin



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- PC-Service



Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570

Sportabzeichensaison 2021

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2021

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet noch bis zum **15. Oktober** jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:00 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 04.11.2021 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Donnerstag, 11.11.2021 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu Schwimmterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 9289983 oder WilhelmHabighorst@t-online.de



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.



Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback. Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO₂-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de

Berg-Einzel-Zeitlauf 5,1 km

am Samstag, 20. November 2021
in Borgholzhausen



Startzeit: ab 14.00 Uhr – Einzelstart alle 15 sec (begrenzt auf 300 Teilnehmer)

Start: Ecke Sundernstraße / Hengebergweg in Borgholzhausen

Ziel: am Fuße des Luisenturms (276m ü. NN)

Veranstalter: LC Solbad Ravensberg e.V.

Strecke: Hengebergweg, Wellingholzhauser Straße, Peter-Eggermont-Str. (Wendepunkt vor dem Windpark) über den Luisenturm-Parkplatz zum Luisenturm (hier erfolgt die Zeitmessung).



Anmeldung: www.lcsobad.de (ab Mitte Oktober)

Meldeschluss: 10. November 2021 – bzw. solange der Vorrat reicht.

Startgebühren: 8€ - keine Nachmeldungen möglich.

Startunterlagen:

Startkartenausgabe ab 12:30 Uhr im Ravensberger Stadion
Startnummer und Chip dürfen nicht übertragen werden.
Um- bzw. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nicht möglich.



Parkplätze: Am Ravensberger Stadion, im Schul- und Sportzentrum, beim Bürgerhaus, am Rathaus und in der Innenstadt vorhanden.

Umkleide- und Duschmöglichkeiten:

sind nicht vorhanden. Bitte in Sportkleidung anreisen.
Die Toiletten im Ravensberger Stadion können unter Einhaltung der Hygieneregeln (Abstand, Alltagsmaske) benutzt werden.

Verpflegung: Heißer Tee am Ziel.

Ergebnisse: Werden nach Zielschluss im Internet veröffentlicht.

Siegerehrung: Platz 1 bis 3, Gesamtwertung W/M, ab ca. 16:30 Uhr im Stadion

Urkunden können über die Internetseite www.lcsolbad.de
ab Sonntag heruntergeladen werden.

Die Veranstaltung wird nach der dann geltenden Corona-Schutzverordnung durchgeführt.

Trainingszeiten im Oktober 2021

| Gruppe | Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung im Oktober | Übungsleiter/ Ansprechpartner |
|--|---|---|
| Kinder U10/U08 | Freitag 15 bis 16 Uhr nach den Herbstferien: 15 bis 16.15 Uhr in der Turnhalle Nord | Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer |
| Nachwuchs U14/U12/U10 | Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr – nach den Herbstferien in der Sporthalle PAB Freitag 16 bis 17.30 Uhr - nach den Herbstferien 16.15 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle Nord | Antje Strothmann (Do & Fr) & Conny Schlie (Do) |
| Lauf-Treff | Mittwoch ab 19 Uhr Freitag ab 18.30 Uhr Sonntag 9.30 Uhr | Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer) |
| Bahntraining | Mittwoch ab 18.30 Uhr | Franz Dammann- Kölsch |
| Walking-Treff | Mittwoch ab 19 Uhr (weitere Termine nach Absprache) | Birgitt Lange |
| Jugend U18/U16/U14 | Mo, Mi, Fr – 17 bis 19 Uhr; nach den Herbstferien: Mo & Mi 17 bis 19 Uhr; Fr 16.30 bis 17.30 Uhr im Stadion, anschl. 17.30 bis 18.30 Uhr Turnhalle Nord | Igor Rebkalo |
| Sportabzeichen | Freitag ab 17.15 Uhr (plus Sondertermine für Radfahren und Schwimmen) | Wilhelm Habighorst |
| Sofern nicht anders angegeben, treffen sich die Gruppen im Ravensberger Stadion; die Lauf-Treff-Gruppen und der Walking-Treff starten von dort aus ins Gelände. | | |

Leichtathletik-Herbstferien-Camp vom 20.10. bis 22.10.2021 in Borgholzhausen



Mittwoch – Spiel-Leichtathletik-Training

im Ravensberger Stadion (15 bis 17 Uhr)



Donnerstag – Crosslauf und Spiele

bei „Bauer Bernd“ in Barnhausen (15 bis 18 Uhr)

Freitag - Sportabzeichen-Abnahme

im Ravensberger Stadion (15 bis 18 Uhr)



Teilnehmen können Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2008 und jünger
(kostenlos für Mitglieder im LC Solbad Ravensberg)

Anmeldungen (bis 18. Oktober 2021) an:

Antje Strothmann, antje@sspin.de oder 015775882693

Den Verler Citylauf nutzten einige Läufer*innen des LC Solbad Ravensberg als Straßenlauf-Formtest. Im 5-Kilometer-Einzellauf kamen Elmar Remus (17:36 min) und Katja Bielefeld (21:24) jeweils als Gesamtsiebte auf den 1. Platz in ihren Altersklassen M40 bzw. W40. Im 5km-Teamlauf waren Jörn (18:51 min) und Sarah Strothmann („unter 23 min“) zusammen mit Nils Milde (17:57) als „Ölbachexpress“ unterwegs; da Sarahs Zeit zunächst nicht erfasst wurde, blieb dem Trio der 1. Platz in der Mixed-Kategorie verwehrt.

Über 10 Kilometer lief Dirk Strothmann nach 35:26 Minuten (1.M50) ins Ziel und zeigte, dass er mit Blick auf die 10-Kilometer-Straßenlauf-DM in Uelzen am 31. Oktober auf einem guten Weg ist. Nach einer Reihe von erfolgreich absolvierten Radrennen ging Lisa Strothmann in Verl ebenfalls über 10 Kilometer an den Start und verbesserte sich deutlich auf 42:19 Minuten. Damit war die 19jährige sechstschnellste Läuferin im Gesamtklassement und beste Jugendliche (1.WJU20). Mit 44:09 Minuten folgte ihre Mutter Antje Strothmann auf Rang 8 des Gesamteinlaufs (1.W50).

Weitere LC-Läufer in Verl: 5km – 23:03 Minuten Jürgen Steinblock, 29:10 Minuten Olaf Sorge; 10 km – 55:21 Minuten Christopher Wolf.

Zum Saisonabschluss bestritt der 13jährige Till Heienbrok in Dülmen einen Stabhochsprung-Wettkampf. Er überquerte diesmal 3,31 Meter und war damit 1.M13. Der Stabhochsprung-Westfalenrekordler dieser Altersklasse war vor einer Woche in Oelde mit dem Speer (29,13 Meter) nocheinmal ganz nah an seine persönliche Bestleistung (29,19 Meter) heran gekommen. Till erihlet für das kommende Wochenende vom Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) eine Einladung zum Sichtungslerngang für das „goldgas Talent-Team“. Auch die jungen LC-Mttelstreckler Fabio Mende (Jg. 2009) und Henrike Wacker (Jg. 2008) werden am 10. Oktober in Dortmund an einer Sichtungsmaßnahme teilnehmen.

Unterdessen ist der 16jährige Bjarne Heidner, in diesem Jahr Siebter der Jugend-DM U18 über 1500 Meter, mit einer Gruppe um Nachwuchs-Bundestrainer Pierre Ayadi in sein erstes Höhentrainingslager gestartet. Drei Wochen lang steht Training in der Höhenlage von Kühtai in Tirol auf dem Programm. Mit dabei sind starke Nachwuchsläufer aus dem gesamten Bundesgebiet.





Unsere London-Marathon-Finisher
Chrissie und Uwe.
Zeit 4:46:12 Std.

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingestroth.de



Damme
Malerfachbetrieb

Malararbeiten | 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

Drei Stunden Pionierarbeit

Haller Kreisblatt



Theenhausen. Die Box mit den Medaillen und Urkunden hat Irmhild Holste lange nicht mehr hervorgeholt. Jetzt steht sie vor ihr auf dem Tisch. Auch kleine Stoffabzeichen sind darin, eins in Grün und Gelb mit dem Schriftzug „35 km Hermannslauf '73“. In der Frühzeit der Volksläufe wurde großzügig aufgerufen. Tatsächlich waren die Sportler und Sportlerinnen auch damals „nur“ gut 30 Kilometer zwischen Detmold und Bielefeld unterwegs. Irmhild Holste hat auch die Medaille von 1973 mit schwarz-rot-goldenem Band in der Box. Und auf der Archivseite im Internet einen Eintrag in die Annalen des Teuto-Klassikers: als Siegerin der zweiten Ausgabe.

Den Erinnerungsschatz bereichert ein quadratisches Farbfoto vom 8. April 1973. Auf dem linken Bildrand schaut Irmhild Holste zur Seite, ihr Gesicht ist im Profil zu sehen. Einen gelben Trainingsanzug und eine lange Hose trägt die damals 29-Jährige, dazu weiße Sportschuhe. Ein paar Meter neben ihr blickt Friedhelm Boschulte mit der Nummer 125 entschlossen in die Kamera. Der spätere Macher des LC Solbad scheint zu schnellem Lauf bereit, tatsächlich wird er am Ende 21. unter gut 1.100 Teilnehmenden.

Los geht es damals noch zu Füßen des Cheruskerfürsten. Gut drei Stunden später ist Irmhild Holste an der Sparrenburg. Genau genommen sind es 3:02:05, wie die Gesamtsiegerseite des Hermannslaufs verrät. Keine Teilnehmerin an diesem 8. April 1973 ist schneller als sie. Im Jahr zuvor hat der Hermannslauf seine Premiere mit 800 Läufern und Läuferinnen gefeiert. Veranstalter ist damals der Bielefelder Skiclub. Zu dieser Zeit kommt auch Irmhild Holste die Idee, teilzunehmen. Sie und ihr Mann Gerhard sind damals wie heute Mitglieder im Alpenverein Bielefeld. „Wir waren immer zum Klettern“, erzählt die Theenhausenerin. „Auf dem Mont Blanc, auf der Zugspitze, auf dem Großglockner.“ Das Höhentraining sollte sich für den Lauf, der später zum Klassiker werden wird, als sehr geeignet herausstellen.

Marathonlauf als Zeichen der Emanzipation. Irmhild Holste leistet Pionierarbeit. Frauen sind damals die Ausnahme auf den langen Strecken. Die Männer in ihrem Bekanntenkreis aber spornen sie wohlwissend um das Talent der Theenhausenerin an: „Lauf doch mit“, heißt es. Das Talent formt sie nach ihrem Triumph. Sie tritt in den TuS Solbad Ravensberg ein, dessen Leichtathleten sich gut 20 Jahre später zum LC Solbad Ravensberg zusammenfinden werden.

„Damals hat man die Sache noch nicht so ernst genommen“ erinnert sich Irmhild Holste an den beginnenden Lauf-Boom der 1970er Jahre. Sie selbst ist bei ihrem Sieg 1973 das rennende Beispiel. Am Beginn der Promenade - für Irmhild Holste sind es noch 1.500 Meter bis zur Sparrenburg - bietet ihr eine Zuschauerin einen Schnaps an. Holste nimmt unter dem Applaus des Publikums an. Erst kurz vor dem Ziel merkt sie, dass sie die Schnellste ist. Ein Zuschauer ruft: „Da kommt die erste Frau.“

Es folgen weitere Hermänner mit einem dritten Platz im Jahr 1974 und einem zweiten Platz 1975. Ihre beste Zeit erzielt sie 1976 in 2:44:20 Stunden. Damit wird sie Vierte. Drei Jahre nach Holstes Triumph ist die weibliche Konkurrenz schon größer - mittlerweile sind es mehr als 100 Frauen - und schneller geworden. Die Pionierarbeit trägt Früchte.

Liane Winter, mit sieben ersten Plätzen bis heute Rekordsiegerin des Hermannslaufs, gewinnt 1976 in 2:06:41 Stunden. Damit ist Winter fast eine Stunde schneller als Holste 1973, und damit hätte sie ungeachtet der wechselnden Streckenführung mehr als die Hälfte der Hermannsläufe gewonnen. Als Irmhild Holste 2004 in 3:25:39 Stunden Achte der W 60-Altersklasse wird, gibt sie zu Protokoll: „Mit etwas mehr Training wäre sicherlich eine bessere Zeit herausgesprungen.“

Die Theenhausenerin wagt sich auch an längere Strecken. Den Marathon in Dülmen absolviert sie 1976 in 3:38:07 Stunden, nimmt im selben Jahr in Krefeld an den Deutschen Meisterschaften im Marathon teil. „Die Emanzipation der Frau macht auch vor der längsten olympischen Laufdisziplin nicht halt“, heißt es anschließend im Duktus der Zeit in der heimischen Presse. 1977 startet Holste beim Internationalen Ravensberger Volkslauf und Pfingstmarsch gar über 50 Kilometer. Ihre Zeit: 4:46 Stunden.

Kein Wunder, dass Irmhild Holste auch mit heute 78 Jahren noch immer auf Achse ist, oder, wie es ihr Mann Gerhard ausdrückt: „DU - dauernd unterwegs.“ Ihr Pensum ist beachtlich. Möglichst täglich geht es mit dem E-Bike nach Werther und zurück. Eineinhalb Stunden Spaziergang mit dem Hund der Tochter lässt sie sich auch nicht nehmen. Den Hermannslauf traut sie sich nicht mehr zu. In seinen Annalen wird sie immer stehen.



Sonntags-Lauftreff in Borgholzhausen, Halle und Werther

Du möchtest fit durch den Winter kommen 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. Los geht es am 7. November ab Ravensberger Stadion. Du bist noch nie gelaufen und möchtest das ändern. In Borgholzhausen vermitteln wir Einsteigern jeden Mittwoch ab 18:30 Uhr die Freude am Laufen. Schon nach wenigen



Borgholzhausen



Halle



Werther

Treffpunkte und Termine

| Monat | Borgholzhausener Stadion | Parkplatz Schloss Tatenhausen Halle | Parkplatz Ascheloh Werther |
|----------|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| November | 7./28 | 14. | 21. |
| Dezember | 19. | 5./26. | 12. |
| Januar | 9./30 | 16. | 2./23. |
| Februar | 20. | 6./27 | 13. |
| März | 13. | 20. | 6./27. |
| April | 3./24. | 10. | 17. |



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

Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Gütersloh nen. Michael F...
acht sich als Einkaufsstadt im- ...
er besser...



ZUM 9. MAL



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

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

M Graf Metternich QUELLEN

Natürlich-GLASKlarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0

AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesundheit #verbessern
Auch die Abwehrkräfte

Wir sind da, damit Sie „verbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-verbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

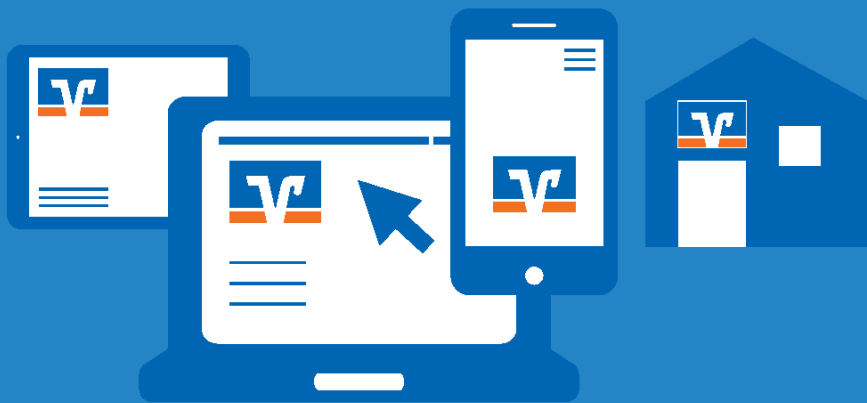
Glocken-Beune

Glocken-Beune GmbH & Co. // Westfälische Fleischwarenfabrik // Hesselteicher Straße 16 // D-33829 Borgholzhausen

www.glocken-beune.de

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere
persönliche Beratung in Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen: Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in einer unserer Filialen oder auf [vb-halle.de](https://www.vb-halle.de)

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

