



RUNNING
TRIATHLON
BIKEWEAR

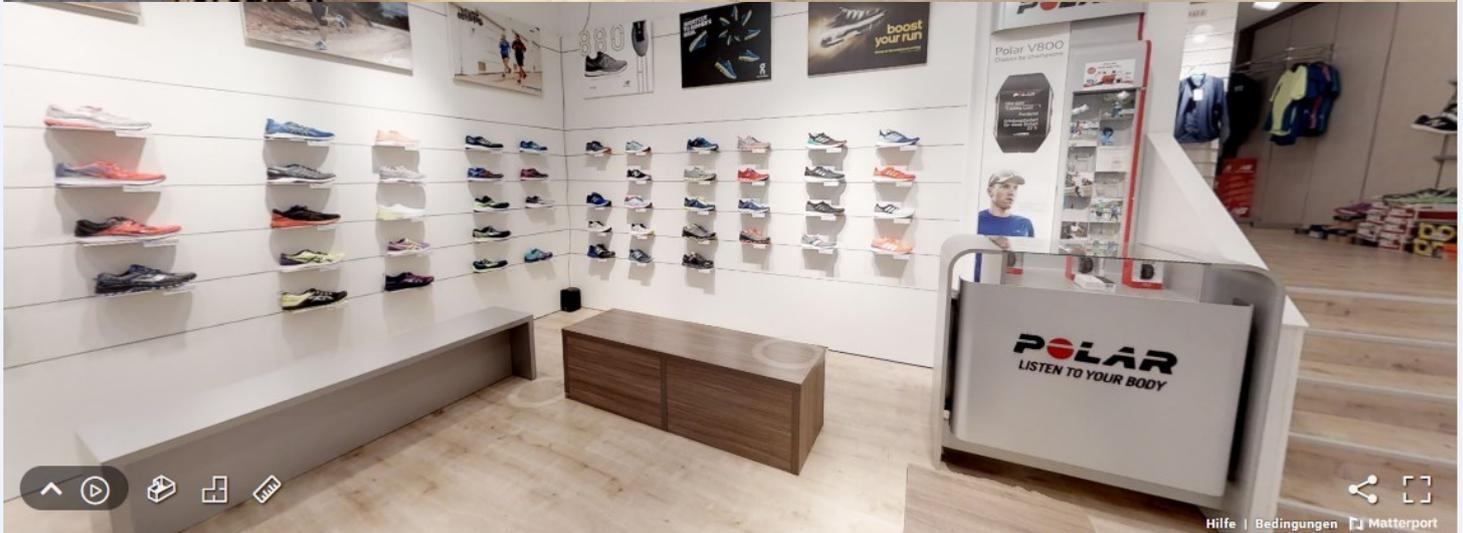
ACTIVE SPORTSHOP



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



Oktober
2022

Reisen

Triathlon

Leichtathletik



Inline



WESTFALEN-BLAU
Solbad Ravensberg



Das Foto zeigt Lilly Knoepke beim
Meller-Läuferabend
Foto: privat

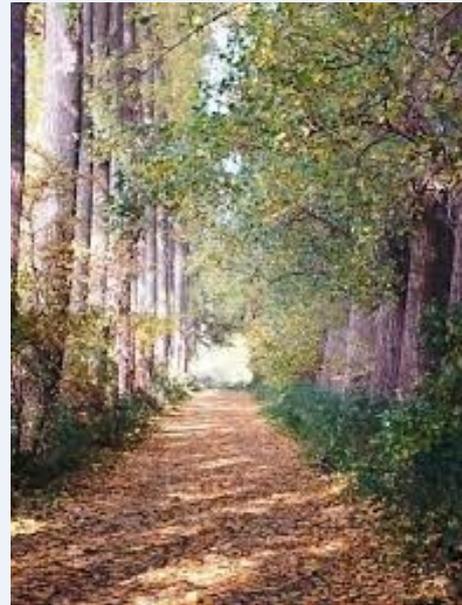
<p><u>Vorsitzende:</u> Antje Strothmann (0157/7 5882693) antje@sspin.de</p> <p><u>Geschäftsführung</u> Sabine Lünstroth 05425/7135 info@lcsolbad.de</p> <p><u>Mitgliederverwaltung</u> Sabine Lünstroth (05425/7135) info@lcsolbad.de</p>	<p><u>Sportabzeichen</u> Wilhelm Habighorst (05428/929680) wilhelmhabighorst@t-online.de</p> <p><u>Leichtathletik</u> Antje Strothmann (05425/930547) antje@sspin.de</p> <p><u>Lauftreff</u> Carsten Völz carsten.voelz@gmx.de (0160/93827522)</p>	<p><u>Triathlon</u> Udo Lange (05423/5628) U.L.BO@gmx.de)</p> <p><u>Walking</u> Birgitt Lange adi.lange@t-online.de 05203/884823</p> <p><u>Ergebnisse</u> Sabine Lünstroth dpl.luenstroth@t-online.de</p>	<p><u>Inline:</u> Dirk Rüter 05204/2897 dirk-rueter@web.de</p> 
--	---	--	---

Happy
Birthday...

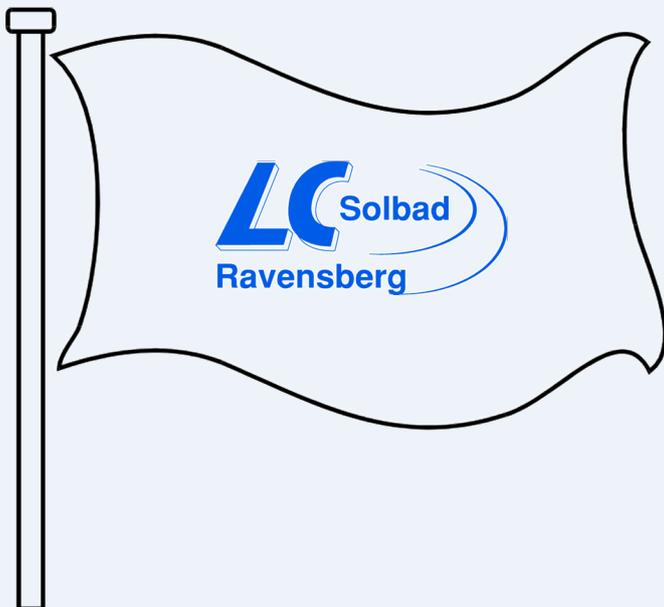


02.10.	Oliver	Diehr	
04.10.	Sarah	Knapp	
05.10.	Carsten	Hensiek	
05.10.	Marlena	Knemeyer	
05.10.	Emilia	Doth	10 Jahre
06.10.	Inge	Schuermann	
06.10.	Marco	Lueckebergfeld	
07.10.	Marianne	Niemann	
08.10.	Lars	Flaschel-Steiniger	
08.10.	Johanna	Gerling	
10.10.	Jens	Meyer	
12.10.	Raphael	Henke	
13.10.	Doris	Potthoff	
15.10.	Rudi	Ahnen	
15.10.	Heike	Hengstenberg	65 Jahre
15.10.	Finja	Steiniger	
16.10.	Malin	Bruhns	
16.10.	Sabine	Luenstroth	
18.10.	Elke	Husstegge	
18.10.	Rudolf	Voss	
19.10.	Julia	Speckmann	
19.10.	Lina	Speckmann	
19.10.	Andrea	Kampmann	

20.10.	Carsten	Voelz	
21.10.	Anke	Atzler	
21.10.	Hannes	Schwepe	
23.10.	Paul	Gerling	
23.10.	Linnea	Haschke	
24.10.	Felix	Ahlemeyer	10 Jahre
25.10.	Isabel	Dickob	
25.10.	Matthias	Stratmann	70 Jahre
29.10.	Ralf	Niemann	
29.10.	Joerg	Wischmeier	60 Jahre
30.10.	Ansgar	Steinnoekel	



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



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Nele Kirchhoff	Leichtathletik
Tom Nätcher	Leichtathletik
Henri Fischer	Leichtathletik
Johanna Ida Jupke	Leichtathletik

Austritte:

keine

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: dpluenstroth@t-online.de

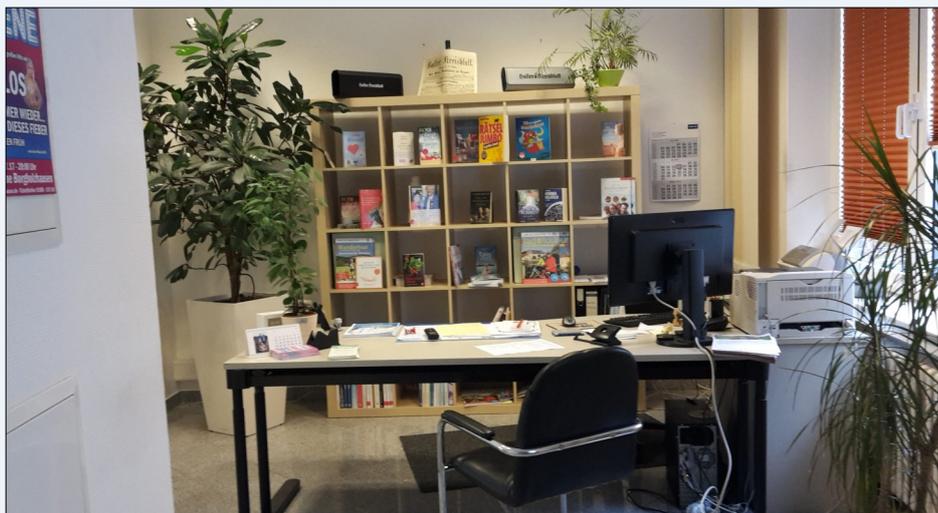
Für den Inhalt verantwortlich:

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.



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Sommerzeit: Mo-Mi-Fr. von 11:00—17:00 Uhr
Winterzeit: Mo-Mi-Fr. von 10:00—16:00 Uhr
Di. und Do. arbeite ich im Homeoffice und bin per Mail erreichbar.
Gerne könnt ihr auch Jonas Niemeyer am Donnerstag kontaktieren

Stadtsportverband

Masch 2a

33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 9339970

Mobil: 0171 2233829

Mail: info@sport-in-pium.de Do: 8 bis 13:00 Uhr und 15 bis 18:00 Uhr



**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

Trainingszeiten im Oktober für das Gruppentraining

Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Winterplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Beginnt nach den Herbstferien: Freitag 15 bis 16.15 Uhr in der Turnhalle Nord	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10	Beginnt nach den Herbstferien: Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr – in der großen Sporthalle der PAB Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle Nord	Conny Schlie (Do) Antje Strothmann (Do & Fr)
Jugend U18/U16/ U14	Mo & Mi 17 bis 19 Uhr im Stadion; Fr 16.30 bis 17.30 Uhr im Stadion, anschl. 17.30 bis 18.30 Uhr Turnhalle Nord (Hallentraining beginnt nach den Herbstferien)	Igor Rebkalov
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion (2.Oktober & 23.Oktober), Halle/ Schloss-parkplatz Tatenhausen (9.Oktober & 30.Oktober), Werther/ Sportplatz (16.Oktober) siehe www.lcsolbad.de)	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff-Betreuer)
Walking-Treff	Dienstag ab 9:30 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache) Mittwoch 19:00 Uhr ab Stadion	Birgitt Lange Ohne Begleiter
Sportabzeichen (für die ganze Familie)	Bis zum 14.Oktober 2022: Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst
Sportabzeichen	Sondertermine am 8.Oktober – 9.30 Uhr Treff bei Bostik zum Radfahren ; 10 Uhr Treff am Cafe Lefelmann, Versmold zum Wal- king ; Schwimmen am 3. und 10.November um 17.45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle (Bitte meldet euch zu den Sonderterminen bei Wilhelm Habighorst an)	Wilhelm Habighorst 05428/929680 wilhelmhabighorst@t-online.de

Auskünfte:

LC-Vorsitzende: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693

Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen

info@lcsolbad.de. Homepage: www.lcsolbad.de

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.
Kreis Bielefeld



-Kreis-Leichtathletik-Ausschuss-

Einladung zur Leichtathletik-Informationsveranstaltung

am Mittwoch, 19.10.2022

Ort : Seidensticker Halle Bielefeld

Zeit: um 19:00 Uhr

An die Leichtathletik-Abteilungen, Leichtathletik-Vereine des KLVW Kreises Bielefeld und
Nutzer der Seidensticker Halle in Bielefeld

Bielefeld, 29.09.2022

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,

derKLA Bielefeld möchte Euch recht herzlich zur Leichtathletik-Informationsveranstaltung am
Mittwoch, den 19.10.2022 in die Seidensticker Halle im VIP Raum einladen.

Tagespunkte:

- Informationen zur Hallennutzung
- Trainingszeiten
- Planung Stützpunkttraining
- Verschiedenes

Mit sportlichen Grüßen

Gerd Grundmann

(VKLA FLVW Kreis Bielefeld)

Till Heienbrok führt mit dem Stab DLV-Bestenliste der M14 an

v. Antje Strothmann

Nach den Sommerferien standen vor allem für die Jugendlichen noch einige Wettkämpfe auf dem Programm. Beim Meller Läuferabend nutzten **Fabio Mende** (M13) und **Rebecca Bartling** (W14) die Startgelegenheit auf der 2000-Meter-Strecke, um persönliche Bestzeiten aufzustellen. Rebecca trat zum ersten Mal über diese Distanz an und lief mit 7:49,15 Minuten in die westfälischen Top10 ihres Jahrgangs. Fabio Mende verbesserte sich auf 7:12,55 Minuten und setzte sich damit sogar an die Spitze der Westfälischen Bestenliste, die in der M14 mit **Elias Loleit** (6:32,16 Ende April bei der NRW-Meisterschaft in Rheine) ein weitere LC-Athlet anführt. Elias lief in Melle die 800-Meter, konnte dort aber seine im Mai mit 2:12,31 Minuten aufgestellte Bestzeit nicht mehr toppen. Beim Ländervergleichskampf Westfalen gegen die Niederlande in Recklinghausen sammelte der 14jährige als jüngster Läufer im U16-Rennen Erfahrungen und wurde Fünfter.



Till und Elias in der Westfalenauswahl beim Länder Vergleichskampf gegen die Niederlande in Recklinghausen.

In Melle überzeugten mit **Lilly Knoepke** (Jg.2013/ 2.W10 in 3:12,51) und **Laila Eberhardt** (1.W12/ 3:05,58) zwei Junge LC-Läuferinnen über die 800 Meter. **Julia Speckmann** (WJU18) verabschiedete sich mit einem 800-Meter-Sieg in 2:43,01 Minuten. Sie startete mit Zwillingsschwester **Lina** Anfang September nach Kanada, wo die beiden (getrennt voneinander) fünf Monate als Austauschschülerinnen verbringen.



800m Start mit Laila Eberhardt und Lilly Knoepke in Melle

In Bestform präsentierte sich **Till Heienbrok** nach seinem 12.Platz bei der Deutschen Meisterschaft im Neunkampf in Halle/Saale (persönliche Bestleistung mit Verbesserungen in 6 von 9 Disziplinen) auch beim Ländervergleich in Recklinghausen, wo er mit 3,71 Metern die Spitze der Deutschen Bestenliste zurück eroberte und auch den Wettkampf gegen die Niederländer gewann. Der 14jährige Wertheraner erhielt für Anfang Oktober eine Einladung zum Lehrgang des Stabhochsprung-Kaders und muss daher auf einen eigentlich noch eingeplanten Wettkampf in Holzmin-den verzichten.



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570



Fünf junge LC-Athleten waren schließlich beim Vergleichskampf der OWL-Kreise auf der Bielefelder Rußheide in der Kreisauswahl dabei (8 waren nominiert, 3 mussten leider absagen).

In der U16 war **Till Heienbrok** mit 3 Siegen (80m Hürden, Weitsprung und Hochsprung) und einem soliden Speerwurf-Ergebnis ein wertvoller Punktlieferant. Herausragend waren an diesem Tag seine 1,68 Meter beim Hochsprung. In der U14 siegte **Fabio Mende** über 800 Meter in persönlicher Bestzeit von 2:30,85 Minuten, sprintere außerdem 75 Meter und in der 4x75-Meter-Staffel. Als jüngster LC-Läufer war **Torben Wacker** (M10) im U12-Team über 800 Meter im Einsatz. Bei den Mädchen U12 hatte **Pauline Loleit** (W11) gleich mehrere erfolgreiche Einsätze: 50 Meter (8,23 sec/ pB), 800 Meter 2:50,42 Minuten und beim Ballwerfen (33,5 Meter/ pB). In der U16 kam **Henriette Wacker** über 800 Meter zum Einsatz.

Bei einem Abendsportfest in Gütersloh war neben **Till Heienbrok**, der u.a. mit 3,62 Metern seine zweitbeste Höhe mit dem Stab überquerte, auch **Linnea Haschke** (WJU20) über 100 Meter im Einsatz. Da es zuvor geregnet hatte, wurde es für einen richtig schnellen Sprint doch schon etwas zu frisch. Sie kam auf 15,17 Sekunden.

Neben einigen Cross- und Straßenläufen steht im Herbst mit den FLVW-Crossmeisterschaften am 12.11.22 in Riesenbeck auch noch ein Meisterschaftsrennen auf dem Programm.



Jugendgruppe beim Läuferabend in Melle



Bielefelder Kreisauswahl beim OWL Vergleichskampf auf der Rußheide



Julia und Lina Speckmann verabschiedeten sich Anfang September von ihrer Trainingsgruppe und flogen für 5 Monate nach Kanada

Swim and Run - doch etwas fehlt

(HK Claus Meyer)

Bei der abgespeckten Variante des Vermolder Sparkassen-Triathlons gibt es 262 Finisher. Davon, dass Radfahren demnächst wieder dabei ist, hängt wohl der Fortbestand der Veranstaltung ab.

Denn das Fehlen der dritten Disziplin hat dem Wettbewerb rund um das Vermolder Kurt-Nagel-Parkstadion einiges an Zulauf gekostet. Davon ist Wettkampfleiter Hubert Kaiser überzeugt. „Die offenen Disziplinen sind sehr übersichtlich, weil sie ohne Radfahren nicht so attraktiv sind“, sagt er. „Wir hatten viele Voranmeldungen“, pflichtet Sabine Lünstroth bei. „Aber als klar war, dass aus dem Triathlon ein Swim & Run wird, kamen die Absagen“, sagt die Geschäftsführerin des LC Solbad Ravensberg, der zusammen mit der Spvg. Vermold Veranstalter ist.

Beide sehen das Gütersloher Straßenverkehrsamt in der Pflicht. Das hatte wie berichtet nach einem Radunfall beim Harsewinkler Triathlon für die Disziplin in Vermold hohe Auflagen verlangt, welche die Wettkampfleitung in der Kürze der Zeit nicht habe umsetzen können. „Wir sind dran.“



„Vielleicht gibt es im nächsten Jahr eine neue Strecke“, hofft Hubert Kaiser hier auf eine Einigung. Komme die nicht, stehe die Veranstaltung vor dem Aus, machen beide klar.

Die Athleten und Athletinnen hätten am Sonntag zwar positives Feedback gegeben. „Sie hätten aber eben gern einen Triathlon“, sagt Hubert Kaiser.

Eines unterstreichen die Verantwortlichen: Die Voraussetzungen für Schwimmen, Laufen und Radfahren sind in Vermold grundsätzlich sehr gut. Parkbad, Stadion und Stadtpark liegen direkt nebeneinander, auch die bisherige Radrennstrecke war unmittelbar angeschlossen.

Die erschwerten Bedingungen fallen in eine Zeit, in der bei den Sportlern und Sportlerinnen ohnehin noch eine gewisse Coronamüdigkeit herrscht. Dazu kommen hohe Spritpreise, bei denen sich der ein oder andere überlegt, ob er oder sie die lange Reise - etwa aus Köln - nach Vermold wirklich antritt.



Am Sonntag sind es die offiziellen Wettbewerbe, die das Swim & Run retten. Triathlon-Verbandsliga und -Landesliga dürfen in abgespeckter Version stattfinden, nachdem der Landesverband grünes Licht gegeben hat. Auch mit knapp 90 Meldungen beim Nachwuchs ist die Wettkampfleitung zufrieden. „Wir hatten aber auch schon einmal 190“, sagt Hubert Kaiser. Insgesamt gibt es am Ende des Tages 276 Meldungen und 262 Finisher. Zu anderen Zeiten waren beim Sparkassen-Triathlon rund 500 Sportler und Sportlerinnen auf der Strecke.

Heiko Lewanzik belegt mit Tri Speed Marienfeld II Rang zwei in der Verbandsliga-Mannschaftswertung und ist in der Einzelwertung über 500 Meter Schwimmen und 5.000 Meter Laufen in 26:21 Minuten der Schnellste. Für ihn selbst sei es okay gewesen, dass nur zwei Disziplinen stattgefunden haben. „Ich habe der Mannschaft vor drei Wochen zugesagt. Mit dem Radfahrtraining wäre es da knapp geworden“, sagt der Steinhagener. Grundsätzlich sieht aber auch er das diesjährige Format problematisch. „Als Swim & Run kann die Veranstaltung nicht überleben“ - davon ist Lewanzik überzeugt.



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

Veranstaltungen, Wettkämpfe & Meisterschaften

Ausgewählte Lauf-Veranstaltungen im Oktober, November und Dezember 2022

- Sa 15.10.** Teutolauf, Lengerich-Hohne (6km bis 29km)
- Sa 22.10.** SchiederSee Lauf Schieder (0,8km bis 10km)
- Sa 22.10.** Straßenlauf Kreismeisterschaft U16/U14 des Kreises Beckum, Wadersloh (5km)
- So 06.11.** Meller Crosslauf
- So 06.11.** Straßenlauf in Gütersloh (2km bis 21,1km), mit NRW-Meisterschaft 21,1 km (für Meisterschaft Startpass erforderlich)
- Sa 12.11.** FLVW Crosslauf Meisterschaft in Hörstel-Riesenbeck (Startpass erforderlich)
- So 13.11.** Sportrevue „Sport in Pium“ in der PAB-Sporthalle
- Sa 19.11.** Lipperland Marathon, Humfeld
- Sa 26.11.** Deutsche Crosslauf Meisterschaft in Löningen (Startpass erforderlich)
- So 27.11.** Bertlicher Straßenläufe, Marl-Bertlich (5km bis 42,195km)
- Fr 02.12.** Wiedenbrücker Christkindllauf (10km)
- So 04.12.** Oelder Nikolauslauf (0,6 bis 11,5 km)
- So 04.12.** Adventslauf in Lage (1km bis 10km)
- Sa 10.12.** Sparkassen Adventslauf in Rietberg (5km und 10km)
- So 18.12.** Weihnachtscross in Borgholzhausen (5km bis 16km)
- Sa 31.12.** Silvesterläufe in Gütersloh, Osnabrück, Rödinghausen, Werl-Soest etc.

Hallenwettkampf für den Nachwuchs

Sa 26.11. „Speed Cup“ in der Seidenstickerhalle mit Sprint und Weitsprung

für die Jahrgänge 2010 bis 2015 (ab 13 Uhr)

(zusammengestellt v. Antje Strothmann)



Dies & das...

v. Antje Strothmann

Am **8. Oktober 2022** lädt Ecki Kleine-Tebbe anlässlich des Jubiläums „50 Jahre Lauf Treffs in Deutschland“ zu einem Treffen nach Brockhagen ein. Läufer*innen aus dem FLVW-Kreis Bielefeld und darüber hinaus sind zu einem Erfahrungsaustausch mit gemeinsamer, lockerer Laufmöglichkeit eingeladen. Ab 15.30 Uhr können die 5km oder 10km Strecke des Brockhagener Volkslaufs absolviert werden, los geht es an der Sporthalle in Brockhagen. Danach oder auch schon unterwegs gibt es sicher jede Menge zu erzählen.

Die „**Sportrevue**“ des Stadtsportverbandes ist für Sonntag, den **13. November 2022** vorgesehen. In der Sporthalle an der Gesamtschule wollen die örtlichen Sportvereine zeigen was „Sport in Pium“ alles zu bieten hat. An diesem Nachmittag wird sich auch der LC Solbad Ravensberg mit Beiträgen aus dem Nachwuchstraining der Leichtathleten und vielleicht noch weiteren Aktionen beteiligen. Ein Besuch lohnt sich bestimmt.

In der Seidenstickerhalle in Bielefeld veranstaltet die SV Brackwede am **26. November 2022** mit dem „**Speed Cup**“ einen Wettkampf für Leichtathletik-Einsteiger der Jahrgänge 2010 bis 2015. Im Angebot sind Sprint und Weitsprung (3 Versuche je Teilnehmer) – auch Gründen der Chancengleichheit sind Spikes bei diesem Wettkampf, der viele Neulinge anlocken soll, nicht gestattet (sondern nur saubere Hallen-Sportschuhe). Wer mitmachen möchte, setzt sich bitte mit Antje Strothmann in Verbindung.

Für das Jahr 2023 ist auch die Fortführung des „**Volksbanken Schüler Cup**“ in Bielefeld geplant. Dabei stehen verschiedene Laufwettkämpfe vom Hallenrennen in der Seidenstickerhalle über Bahnrennen und die Traummeile am Obersee auf dem Programm. Eine Ausschreibung folgt noch.

Ein andere traditionsreicher Kinder-Wettkampf fällt in diesem Jahr leider aus: Die „Nikolaus-Olympiade“ der Spvg. Vermold (sonst immer samstags vor dem 1. Advent) findet in diesem Jahr nicht statt. Im Laufe des Winters (Februar/März) suchen wir noch einen geeigneten Termin für einen internen Spieleleichtathletik-Wettkampf – vielleicht mal freitags zur Trainingszeit in der Turnhalle Nord oder an einem Samstagvormittag in der großen Sporthalle.



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



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
www.telecomfort.de

Vermold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
info@telecomfort.de

...und im Oktober ist noch lange nicht Schluss, unsere fleißigen Laufbegleiter arbeiten emsig an den Terminen

November bis April



Sonntags-Lauftreff in Borgholzhausen, Halle und Werther



Du möchtest fit werden/bleiben oder dich gezielt auf einen Wettkampf vorbereiten? Dann bist du bei uns richtig. Wir bieten jeden Sonntag ab 9:00 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. 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 Wochen kannst du an diesem Sonntags-Lauftreff teilnehmen.



Borgholzhausen



Werther



Halle

Treffpunkte und Termine

Monat	Borgholzhausener Stadion	Parkplatz Schloss Tatenhausen Halle	Parkplatz Sportplatz/PAB Werther
Oktober	2/23	9/30	16

Unser Lauftrainer beantwortet gerne alle Fragen. Mobil: 0170/9036394/Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.de>



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Nettozeiten - 42,105 km Lauf

3:38:00 Alexa Krebs

3:51:58 Uwe Graf

4:25:37 Christiane Scheele

4:38:08 Yasmin Moussa (Marathon-Debüt)

4:41:23 Yvonne Becker-Schwier (Marathon-Debüt)

4:52:59 Andreas Metten

Inliner

36. Markus Pape 1:05:12



Berlin –Marathon 2022



Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

- ✓ 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.

Laufberichte der Saison

v. Arnd Bruhns

Irgendwann kann man sich nicht mehr drücken. Und nachdem Sabine die Bitte geäußert hat, dass ich etwas zum Hannover Halbmarathon und zum Paderborner Osterlauf schreibe und Antje meinte, auch ein kleiner Bericht von den European Championships in München wäre doch nett, will ich meine "Schuld" mal einlösen.

Der Hannover Halbmarathon. Ich war jetzt bereits in meinem kurzen LC-Läuferdasein bereits das dritte Mal da. Also muss da was dran sein. Der Hannover Halbmarathon ist einfach schön. Schnell zu erreichen, schnell zu laufen (da sehr flach und wenig Kurven), ein großes Teilnehmerfeld und viele Zuschauer, die überall Stimmung machen - mit anderen Worten, so einfach und unkompliziert bekommt man keinen großen Stadtlauf.

Das Wintertraining lief bei mir gut, mit vielen Zwift-Ausfahrten wurde eine schöne Grundlage gelegt und dann über 8 Wochen vermehrt ins Lauftraining eingestiegen. So ein bisschen hatte ich schon mit einer neuen Bestzeit geliebäugelt, aber vor allem wollte ich in einen Lauf Flow kommen.

Mit Mütze und langärmeligen Shirt fiel bei 3°C der Startschuss. So richtig ins Schwitzen kam man bei der Kälte nicht, aber der Flow kam. Hannover hat mit seinen langen Geraden am Beginn der Strecke eine Flow-Garantie.

Ich fühlte mich die ganze Zeit schnell bis zu dem Punkt, wo ich von zwei fröhlich vor sich hinquatschenden LC-Läufern, vielmehr einer LC-Läuferin und einem LC-Läufer, überholt wurde. Die LC-Läuferin wurde hinterher Vierte bei den Frauen. Aber auch ich habe mein Ziel erreicht und mit 1:21:25 eine neue PB aufgestellt.

Mein Fazit zu Hannover: Nächstes Jahr bin ich wieder dabei. Mein Rat: Startet da mal, ich glaube es wird euch gefallen.

Zwei Wochen nach Hannover stand der Paderborner Osterlauf an. Eigentlich ist es nicht so meine Art, aber hier wollte ich dann mal auf Risiko gehen und die 37min über 10km brechen. Man wird ja nicht jünger und die Form war ja da. Zwei Bahntrainings genutzt um etwas Schwung in die Beine zu bringen und dann war auch schon Karsamstag.

Wer ihn noch nicht kennt, der Paderborner Osterlauf ist eigentlich ein Muss für uns OWL Straßenläufer. Man sollte den



mal gerannt sein. Eine schöne Schleife durch die Stadt mit einem üblicherweise extrem guten und großem Teilnehmerfeld und vielen Elite-Läufern.

So ein schneller 10km Lauf ist was ganz anderes als ein Halbmarathon. Da darf man nicht mit einem Flow-gefühl rechnen. Wie heißt es so schön: "Wenn man ein gutes Gefühl hat, läuft man zu langsam". Nach 2km hätte ich aufhören können und nach 4km war ich gefühlt komplett durch. Aber als ich dann bei 5km gesehen habe, dass ich zu meiner Zielzeit 6 Sekunden gut hatte, hat mich das vorerst zum Weitermachen motiviert. Leider hatte ich keine Gruppe und auch das GPS gaukelte mir vor, dass ich eher knapp über 37min ins Ziel kommen würde. Zu dem Zeitpunkt sah ich meine Felle schwimmen. 3km vor Schluss konnte ich jedoch zu einem jungen Bekannten auflaufen und ihn motivieren, mich ins Ziel zu ziehen. So eine Chance bekommt man so schnell nicht wieder. Neue Kräfte wurden freigesetzt und tatsächlich stolperte ich in 36:45 über die Ziellinie. Damit hatte ich wirklich eines meiner ganz großen und zu Beginn meines LC-Läuferdaseins nie für möglich gehaltenen Ziele erreicht.

Mein Fazit zu Paderborn: Ein Muss und in der Combo mit Hannover absolut sinnvoll, wenn mal eine Bestzeit angreifen will.

Kleines Intermezzo bevor Antje zu ihrem Recht kommt.

Nachdem ich läuferisch alles im Frühjahr abgehakt hatte, hab ich den Frühling und Sommer entspannt angehen lassen. Die Prio verschob sich mehr in Richtung Rennrad. Da war eine unbetreffende tolle Rennradwoche mit Malin auf Mallorca. Der Hype bzgl. Rennrad und Mallorca ist absolut gerechtfertigt. Und dann war da noch mein erstes Rennradrennen überhaupt, der Arlberg Giro mit 150km und 2500Hm ein nicht zu schwerer Einstand in die Welt der Alpengiros. Wer mich kennt, weiß, dass mich solche eine Rennsituation immer packt. Noch nie im Leben war ich so fertig wie nach diesem Giro. Da war wirklich überhaupt kein Können mehr da. Aber es hat einen Riesenspaß gemacht und mich angefixt, mehr und besser vorbereitet solche Girs zu fahren.

Im August fuhren Malin und ich dann zu den European Championships, einer Ansammlung von verschiedenen Europameisterschaften in München. An drei Tagen/Abenden haben wir die Leichtathletikveranstaltungen besucht. Das Olympia-Stadion hat ja eh sein eigenes Flair, aber was da besonders am Dienstag Abend und Donnerstag Abend abging, hat wahrscheinlich fast jeder aus den Übertragungen und Nachrichten mitbekommen. Wir hatten das Glück beide Male vor Ort zu sein. Bei den Läufen von Niklas Kaul und Koko Klosterhalfen ist einem fast das Trommelfell geplatzt und der Sieg von Gina Lückenkemper schlug ein wie eine Bombe. Noch Stunden später war man von der Veranstaltung geflasht. Wenn eben möglich, geht mal zu ei-

ner Leichtathletikgroßveranstaltung. Eine ausnahmslos positive Stimmung, in der alle Athleten egal welcher Nationalität angefeuert und gefeiert werden. Und auch wenn in der Presse immer so getan wird, als ob nur eine Medaille oder zumindest ein Platz unter den ersten Acht zählt, erkennt man doch mal, welche überragende Leistung jeder einzelne abliefern. Ansonsten haben wir den englischen Garten noch mit ausgiebigen Dauerläufen erkundet. Den Sprung in den Eisbach haben wir jedoch auf ein nächstes Mal verschoben.



A collage of images related to a t-shirt printing business. It includes a red fish logo, a rainbow flag, a green t-shirt with the text 'gut... manche besser!', a green t-shirt with 'PROVINCIAL Redemann', and a white t-shirt with 'Trikot DRUCK'. The text 'Atelier 82' is written in a blue script font. At the bottom, there is a website address 'www.atelier82.de' and an email address 'mail:info@atelier82.de'. The background shows various printing equipment and materials.



Martina Kölsch beim Brocken -Lauf in Ilsenburg
9,6 km 2. W60

Atelier 82

gut... manche sind besser!

T-Shirt und Trikot-Druck
Res Friedrichsdorf

www.atelier82.de

mail:info@atelier82.de

PROVINCIAL Redemann

Trikot T-Shirt DRUCK

Sportabzeichen 2022



Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 08.10.2022 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen (Neu!!)

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 03.11.2022 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Donnerstag, 10.11.2022 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Walking (Ausdauer)

Samstag, 08.10.2022 um 10:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Vermold (Neu!!)

„Sportabzeichen statt Frühschoppen“ im Ravensberger Stadion

Sonntag, 6. November 2022 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Donnerstag, 31. Dezember 2022 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 14. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:00 Uhr im Ravensberger Stadion statt-

Bitte meldet Euch zu den Rad-, Walk- und Schwimmterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

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

Erfolgreich auf dem Rad

v. Antje Strothmann

Im September standen für die 20jährige Lisa Strothmann drei Rad-Wettkämpfe auf dem Programm. In Genthin startete sie mit dem Bundesliga-Team „BikeAid Women“ im Vierer-Mannschaftszeitfahren über 40 Kilometer. Hinter den hohen Favoritinnen vom Team „Maxx Solar Lindig“ kam das Quartett mit der mehrfachen Senioren-Weltmeisterin Adelheid Schütz, Sam Sandten, Kimberly Miller und Sarah Strothmann mit einem Stundenmittel von 43,93 km/h und deutlich vor den nächstplatzierten Teams auf Platz 2. Dabei hatten drei der vier Fahrerinnen erst am Vortag erstmals das gemeinsame Formationsfahren geübt, harmonisierten im Rennen trotzdem ausgesprochen gut. Für die Männer zählte das Team-Zeitfahren um den Spee-Cup übrigens als Deutsche Meisterschaft, bei den Damen fehlt diese Meisterschaftskategorie dagegen (noch).



Bei Bergzeitfahren im hessischen Obermelsungen (5,3 km mit 210 HM) und den „Brockenheroes“ in Schierke (11,2 km mit 550 HM) stellte die 20jährige Studentin mit überlegenen Siegen ihre Kletterqualitäten unter Beweis. In Obermelsungen fuhr ihre 17jährige Schwester Sarah bei den Lizenzfahrerinnen auf den 4. Platz. Die Eltern, Antje und Dirk Strothmann, waren im Jedermannrennen bei den Frauen bzw. in der Ü40 erfolgreich.

Drei Wochen nach den Waldbränden am Brocken konnte Lisa Strothmann (31:06 min) ihren Titel bei den „Brockenheroes“ verteidigen und war nochmal rund 20 Sekunden schneller als im Vorjahr und verbesserte den Streckenrekord.



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



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



Weihnachtscrosslauf 18.12.2022



Start: 11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafe, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafe ist am Sonntag geöffnet.



FRÜH MELDEN – GELD SPAREN

Wettbewerbe:	Anmeldung bis: 13.11.2022	Meldeschluss: 11.12. 2022	Nachmeldung am 18.12. 2022
16 km Männer - Frauen	9,00 €	10,00 €	13,00 €
10 km Männer-Frauen	8,00 €	9,00 €	10,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jugend – Schüler	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jedermannlauf	7,00 €	8,00 €	9,00 €
7,5 km Nordic - Walking	7,00 €	8,00 €	9,00 €

Wer läuft wo?



Julia Speckmann ist in Kanada in die Crosslauf Saison eingestiegen. Auch als Auslandsschülerin bleibt sie der Leichtathletik treu.

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 Bierzelt-
garnitur, 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



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). Güterslohen, Michael...
acht sich als Einkaufsstadt im...
er besser...

Olaf
Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 9. MAL

Kompetenz · Beratung · Service · Marken
14
JAHRE
2005 - 2019



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-
GLASKLARE
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste 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

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

