

# Solbad Nachrichten



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

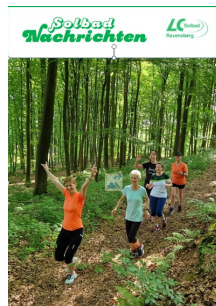
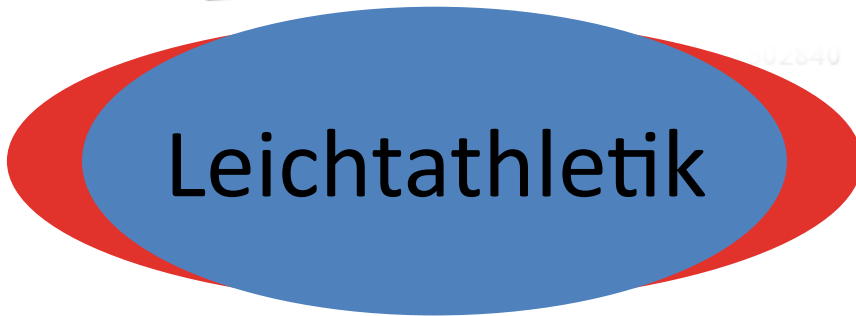
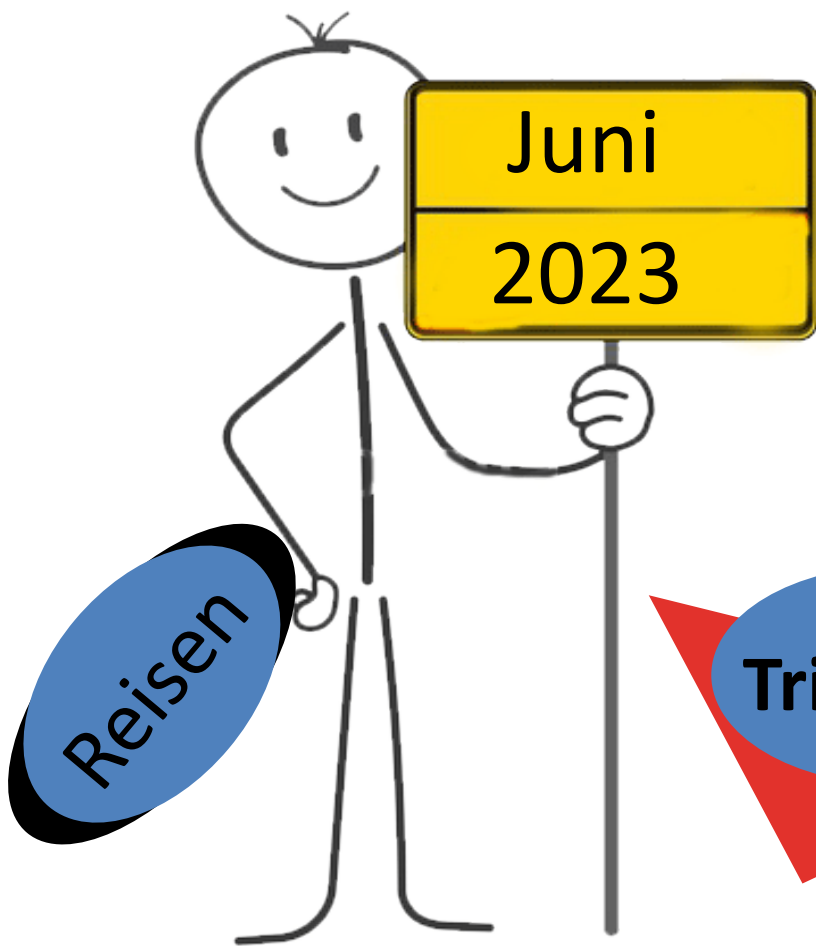
Rennstraße 26,  
32052 Herford

Montag - Freitag  
10:00 - 13:00  
15:00 - 18:30

Samstag  
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



**Vorsitzende:**

Antje Strothmann  
0157/7 5882693  
antje@sspin.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  
info@lcsolbad.de

**Inline:**

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

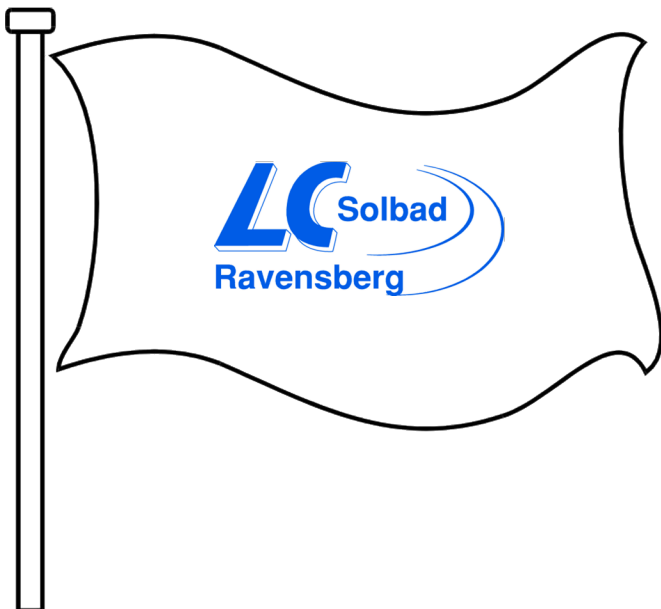


Happy  
Birthday...



02.06.	Rainer	Wittig	<b>60 Jahre</b>	18.06.	Nicola	Justus	
05.06.	Karsten	Schnelle		18.06.	Christiane	Scheele	
07.06.	Carina	Gresselmeier			Pauline		
08.06.	Carsten	Schoster		18.06.	Sophie	Loleit	
09.06.	Johannes	Gerhards		19.06.	Jonas	Bossow	
09.06.	Anna	Ristau		19.06.	Peter	Remmert	
10.06.	Mechthild	Boehme		19.06.	Lina	Edelmann	
10.06.	Bernd	Lüdemann		20.06.	Martina	Graesner	
11.06.	Arnd	Bruhns		22.06.	Ellen	Schmidt	<b>60 Jahre</b>
12.06.	Anja	Siebert		23.06.	Elke	Guenner	
12.06.	Alexandra	Dockhorn		23.06.	Christoph	Ullrich	
15.06.	Kerstin	Speckmann		24.06.	Maxine	Schley	
16.06.	Daniel	Steinborn		25.06.	Angelika	Hümer	<b>65 Jahre</b>
18.06.	Klaus	Johanning	<b>70 Jahre</b>	25.06.	Kalle	Kortz	
				26.06.	Ulrich	Schroeder	
				26.06.	Sabine	Vietoke Wagenfuehrer	
				26.06.	Uta	Ahnen	
				27.06.	Christiane	Bauer	<b>60 Jahre</b>
				27.06.	Lasse	Gola	
				28.06.	Axel	Keil	
				30.06.	Birgit	Hille	
				30.06.	Hans-		
				30.06.	Hermann	Koop	<b>65 Jahre</b>
				30.06.	Wolfgang	Neugrewe	

*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:

Anja Sylvester	Leichtathletik
Michael Sprink	Leichtathletik

**Austritte:**

Andreas Metten	Leichtathletik
----------------	----------------

## 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](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)

Wir bedanken uns beim Haller  
Kreisblatt und beim Westfalen-  
Blatt für Berichte und Fotos.



Es war heute richtig klasse zum Laufkursus viele alte und neue Gesichter total schön...  
es gibt eine organisatorische Änderung mit der Anfangszeit am Freitag. Wir werden frei-  
tags schon um 17:30 Uhr beginnen mittwochs bleibt es bei 18:30 Uhr.



## Zeigt Flagge für Euren Verein!

Trikots stehen für Leidenschaft, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Sie zeigen, mit welchem Verein oder welcher Mannschaft Ihr Euch verbunden fühlt. Ihr tragt sie mit Stolz. Grund genug, wieder einen eigenen Tag für sie ins Leben zu rufen, der ganz im Zeichen des Vereinssports steht: Den 2. **#TrikotTagNRW!** Am 14. Juni 2023 rufen nicht nur der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und seine Sportjugend alle Sportvereinsmitglieder in NRW dazu auf, im Trikot Werbung für ihren Verein zu machen. Auch viele andere Landessportbünde werden ebenfalls an diesem Tag den TrikotTag ausloben, so dass die Aktion in diesem Jahr bundesweite Anerkennung findet. Ziel ist es, ein Zeichen für den Vereinssport zu setzen, indem am 14.06.2023 alle Vereinsmitglieder das Trikot, das Polo-Shirt oder den Trainingsanzug des Vereins zur Arbeit, zur Schule, zum Einkaufen und überall in der Öffentlichkeit tragen.



## Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg vom 05.05.2023

Die Einladung zu dieser JHV erfolgte auf der Internet-Homepage und durch Veröffentlichung in den Solbad Nachrichten und in der heimischen Tagespresse.

Protokollführerin: Petra Pegel

Beginn: 19:00 Uhr im Haus Hagemeyer-Singenstroth in Borgholzhausen

Die 1. Vorsitzende Antje Strothmann begrüßt alle anwesenden Mitglieder und bedankt sich bei den Vorstandsmitgliedern für ihre Arbeit. Es erfolgt die Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten sowie die Genehmigung der Tagesordnung.

Es wurden keine Anträge gestellt.

Es erfolgen die Ehrungen von Vereinsmitgliedern durch Sabine Lünstroth; Jens Meyer und Antje Strothmann

### 25 Jahre Vereinsmitgliedschaft:

#### **Birgitt Lange**

Niels Beckwermert (nicht anwesend)

Franziska Remmert (nicht anwesend)

### 30 Jahre Vereinsmitgliedschaft:

Björn Justus (abgemeldet)

Nicola Justus (abgemeldet)

**Steffen Dittmann (extra aus Potsdam angereist, war 1995 Deutscher Marathonmeister in Berlin)**

### 35 Jahre Vereinsmitgliedschaft:

#### **Gabriele Ortner**

Bettina Geisemeier (entschuldigt)

#### **Hermann Mussnug**

#### **Jörn Strothmann**

**Anni Vosschenrich (vertreten durch Siegfried) Inge Schürmann**

### 55 Jahre Vereinsmitgliedschaft:

Dieter Hotmar (nicht anwesend)

Gedenkminute an die Verstorbenen Jürgen Lichtfuß und Hartmut Splett.

### DLV-Besten-Nadeln /Bronze

**Elias Loleit** (800m, 2000m und 5 km unter den Top 30 der M14 in Deutschland, entschuldigt)

**Till Heienbrok** (2022 bester Stabhochspringer Deutschlands in der M14)

### Sportler des Jahres

(Laudatio durch Antje: Jugend; Martina.: Erwachsene)

#### **Lukas Bartling**

#### **Linnea Haschke**

#### **Erwachsene**

#### **Kalle Anwander**

#### **Lisa Strothmann**

### Verabschiedung Andrea Kahl aus dem Vorstand

Hubert bedankte sich bei Andrea für ihre herausragende Arbeit im Vorstand als 2. Vorsitzende. Ihr großes Engagement im Verein, unter anderem für das Catering auf den Veranstaltungen, auf denen Andrea federführend fungierte. Als Laufbetreuerin und einfach als tolles Vereinsmitglied. Schön, dass sie dem Verein erhalten bleibt.

### Bericht des Vorstandes

Regelmäßige Vorstandssitzungen

Unterstützung durch „Sport in Pium“ (Stadtssportverband) Normalisierung des Sportbetriebs in der abklingenden Corona-Zeit“

(Organisation des Trainings- und Wettkampfbetriebs, Planung und Durchführung eigener Veranstaltungen).

Sponsorensuche

### Kassenbericht

Sabine stellt den Kassenbericht vor und bezieht Stellung. Es gibt keine Einwände vonseiten der Mitglieder

### Bericht der Kassenprüfer

**Birgit Vogt** und **Walter Stöner** haben die Kassenprüfung übernommen. Birgit lobt die vorbildliche Kassenführung durch Sabine. Die Kassenprüfung verlief wie immer absolut reibungslos

### Entlastung des Vorstandes -einstimmig

### Neuwahl eines Kassenprüfers

**Birgitt Lange** wird vorgeschlagen und nimmt den Posten an

### Satzungsänderung/Beitragserhöhung

Die Satzung §6 Mitgliederversammlung wird geändert und lautet jetzt:

Die Mitgliederversammlung wird vom Vorstand unter Einhaltung einer Frist von mindestens 2 Wochen in Textform einberufen.

Auflösung des Vereins §9

...Bei Auflösung oder Aufhebung des Vereins oder nach Wegfall des steuerbegünstigten Zwecks fällt das nach Beendigung der Liquidation vorhandene Vereinsvermögen an die Stadt Borgholzhausen, die es unmittelbar und aussch. für gemeinnützige Zwecke, insbesondere

Im Falle einer Fusion des Vereins mit einem anderen Verein fällt das Vermögen nach Vereinsauflösung an den neu entstehenden, steuerbegünstigten Fusionsverein bzw. den aufnehmenden steuerbegünstigten Verein, der es ausschließlich und unmittelbar für gemeinnützige Zwecke zu verwenden hat.

Dem wurde einstimmig zugestimmt.

### Beitragserhöhung

<b>Beiträge</b>	<b>bisher pro Jahr</b>	<b>monatlich</b>	<b>neu pro Jahr</b>	<b>monatlich</b>	<b>Erhöhung pro Monat</b>
<b>Erwachsene</b>	65,00 €	5,42 €	<b>80,00 €</b>	6,67 €	1,25 €
<b>Familien</b>	120,00 €	10,00 €	<b>150,00 €</b>	12,50 €	2,50 €
<b>Studenten</b>	50,00 €	4,17 €	<b>60,00 €</b>	5,00 €	0,83 €
<b>Schüler</b>	27,50 €	2,29 €	<b>36,00 €</b>	3,00 €	0,71 €
<b>Förderer</b>	32,50 €	2,71 €	<b>36,00 €</b>	3,00 €	0,29 €

**Die Beitragserhöhung gilt ab dem 01.07.2023**

### Bericht aus den Abteilungen

**Leichtathletik (Antje):** Die Abteilung hat guten Zulauf, ansehnliche Erfolge. Es geht aber auch um Spaß und ein lebendiges Vereinsleben. Die Fahrt nach Texel war ein voller Erfolg, einzelne Sportler und deren Eltern haben sich für die nächste Fahrt schon angemeldet.

Nach den Coronabeschränkungen kann eine gute Wiederaufnahme der sportlichen Veranstaltungen verzeichnet werden.

**Lauf-Treff (Carsten):** Seit dem 28.04. findet mittwochs und freitags der Lauf-Einsteigerkurs statt, der sehr gut angenommen wird. Unter anderem auch von Vereinsmitgliedern als Wiedereinstieg. Das Laufen in der Gruppe und die unterschiedlichen Startorte für den Sonntags-Lauftreff werden gut frequentiert. Durch die vielen neuen Laufbetreuer kann gut organisiert werden.

**Sportabzeichen (Tabea):** Das Sportabzeichen wird 25 Jahre alt und wird auch schon so lange von Wilhelm Habighorst geleitet. Momentan gibt es 8 Abnehmer, allerdings wünschen die sich mehr Teilnehmer. Tabea lädt nochmal dazu ein, freitags ab 17:15 Uhr im Stadion für das Sportabzeichen zu trainieren.

Am 1. Augustwochenende findet im Stadion wieder ein Sportabzeichen-Camp für Kinder statt.

**Triathlon (Udo):** In der Abteilung wünscht man sich mehr Teilnehmer. Für den 17.09. ist ein Workshop geplant, wobei das Schwimmen im Vordergrund steht (Hallenbad Dissen), aber auch Theorie wie z.B. Wechselzone.

Am 03.09. ist der Triathlon-Wettkampf geplant, für den noch Helfer gesucht werden. Allerdings sollen die Streckenposten von angeworbenen Sicherheitskräften besetzt werden, da die Sicherheit im Vordergrund steht. Auch wenn dieser Einsatz sehr teuer ist. Die Auflagen für diese Veranstaltungen sind sehr hoch.

**Inline-Skater (Dirk):** Die Abteilung ist sehr geschrumpft. Von den 22 Mitgliedern stehen ca. 10 auf Rollen. Man trifft sich mehr oder weniger spontan, obwohl montags und freitags in Gütersloh eigentlich das Training stattfindet. Dieses Jahr hat man 8 Rennen zu einer Serie zusammengefasst, unter anderem findet ein Rennen in Isselhorst statt. Da bleibt es abzuwarten, wie hoch die Resonanz ist. Es gibt sehr viel weniger Skater.

### Organisation der Veranstaltungen

Luiseturmlauf - 03.05.2023 (Sabine, Jens)

Kinder-LA - 25.03.2023 (Antje)

Nacht von Borgholzhausen – 17.06.2023 (Antje, Jens, Sabine)

Triathlon – 03.09.2023 (Hubert, Udo)

Läuferabend (mit Kreismeisterschaft) – 08.09.2023 (Antje, Gunnar)

W-Cross – 17.12.2023 (Sabine, Hubert)

Die Helferfete am 03.06.2023 steigt im Bönkerschen Steinbruch ab 17:00 Uhr

### Trainingsangebote-Kurse-Reiseplanungen

**Sonntagsrunde des Lauf-Treff** im Wechsel an den 3 Standorten Borgholzhausen (Stadion), Halle (Tatenhausen) und Werther (Ascheloh)

### „Trainingslager/Aktiv-Urlaub“ Texel 2023

mit 46 Teilnehmenden (auch 2024 wieder in der 1. Osterferien-Woche)

(Wieder-) **Einsteiger-Laufkurs „In 50 Tagen fit für 5 km“** seit 28.04.2023

**Gemeinsame Ziele:** z.B. Teilnahme am Staffel-Marathon in Rheda am 13. August 2023 (für alle Altersgruppen)

### Verschiedenes

Der Bürgermeister lädt alle zur Einweihung des Bürgerzentrums ein, auf der sich die Vereine vorstellen.

Ende der Veranstaltung 20:50 Uhr

Petra Pegel

Protokollführerin







### LC Solbad Ravensberg – Unsere Termine 2023

Samstag, 3.Juni 2023

**Helfer-Fete**

Samstag, 17.Juni 2023

**Die Nacht von Borgholzhausen** mit Referees'Run 10km

Firmenlauf ca. 5km

Schoolrunning 1,6km bzw. 3km

Bambinilauf

Infos: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

Sonntag, 3.September '23

**Versmolder Sparkassen Triathlon**

ab Parkbad/Parkstadion

Freitag, 8.September 2023

**Sommer-Bahnmeeting** im Ravensberger Stadion (U12+)

50m/ 75m/ 100m; 800m; 1500m; 3000m, 5000m

Sonntag, 17.Dezember'23

**Weihnachts-Crosslauf** 16km, 10km, 5km

ab Ravensberger Stadion



vb-halle.de

**Zusammen können wir  
mehr erreichen.**

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank stehen für uns Teamwork und Fair Play an erster Stelle. In diesem Sinne wünschen wir allen Sportlern und Fans eine tolle Saison mit vielen einzigartigen Momenten.

**V Volksbank  
Borgholzhausen**  
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

### DM Duathlon Mitteldistanz in Alsdorf (10-60-10 km) Medaillenränge für Antje und Dirk Strothmann

v. Antje Strothmann

In Alsdorf wurden im Rahmen des „Powerman“ Duathlons die DM-Titel über die Mitteldistanz vergeben. Die 20jährige **Lisa Strothmann** startete im Damen-Elite-Feld und kam als 6. ins Ziel, war damit in diesem Jahr 5. der DM-Wertung, da eine der vor ihr platzierten Athletinnen aus den Niederlanden kommt. Mit 2:59:46 Stunden konnte sie auch in diesem Jahr die 3-Stunden-Grenze unterbieten, obwohl sie mit dem Radfahren nicht so recht zufrieden war. „Die Veränderung an der Sitzposition, die ich kürzlich vorgenommen hatte, ist mir wohl doch nicht gut bekommen.“ Immerhin war sie, dank eines starken 2.Laufs, trotzdem insgesamt noch 9 Sekunden schneller als bei ihrem Mitteldistanz-Debüt im Vorjahr.

**Dirk Strothmann** war in 2:44:39 Stunden als Dritter der M50 im Ziel in damit sogar 49 Sekunden schneller als im Vorjahr, als er an gleicher Stelle den DM-Titel und EM-Silber holte. „Das Laufen klappte besser als erwartet“, meinte er hinterher. „Auf dem Rad konnte ich die Aeroposition nicht über die volle Distanz halten und hatte eigentlich gehofft, noch etwas schneller fahren zu können.“

**Antje Strothmann** erreichte das Ziel nach 3:15:08 Stunden als



Zweitplatzierte in der W55 und verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr um mehr als 8 Minuten. Besonders auf dem Rad zeigte sie sich deutlich verbessert und holte allein hier gegenüber 2022 rund sechseinhalb Minuten heraus. „Der erste Lauf war mit 44:06 Minute nur minimal schneller als 2022, aber auch die Wechsel und der zweite Lauf (45:56 min) klappten diesmal noch besser als im Vorjahr. „Dass die Radform gut ist, hatte sich schon im Training angedeutet. Mit so einer deutlichen Verbesserung hatte ich jedoch nicht gerechnet.“

Als Vierte im Familienbunde startete die 17jährige **Sarah Strothmann** als jüngste Teilnehmerin auf der Sprintdistanz (5-20-5 km). Mit genau 1:26:00 Stunden war sie Beste ihrer Altersklasse W18. Auch Sarah machte auf dem Rad richtig Druck und erreichte ihr persönliches Ziel, die anderthalb Stunden zu unterbieten, deutlich. Im Rahmen der Liga-Wettbewerbe starteten mit Paul-Moritz Hundeloh (Tri-Team Gütersloh/ Männer Regionalliga) und Ellen Knoepke (TV Buschhütten/ NRW-Damen-Liga) zwei weitere Bekannte über die 5-20-5 km. Beide kamen in ihrem jeweiligen Liga-Feld mit überzeugenden Leistungen als Siebte ins Ziel und gewannen mit ihren Teams den ersten Liga-Durchgang der Saison 2023.

### Erfolge unserer Jugend im Mai

v. Antje Strothmann

Till Heienbrok auf dem Sprung zu den Deutschen U16-Meisterschaften



#### Viele Bestzeiten für die Jugendlichen über 800 Meter

Im Mai standen neben ersten Bahn-Wettkämpfen auch bereits die OWL-Meisterschaften auf dem Programm. Besonders aktiv waren bei den Jugendlichen **Fabo Mende** (M14), **Till Heienbrok** (M15) sowie **Rebecca Bartling** und **Henrieke Wacker** (beide W15). Aber auch **Lukas Bartling**, **Paul Gerling**, **Lina Speckmann** und **Linnea Haschke** stiegen in die Wettkampf-Saison ein.

Till Heienbrok konnte trotz der durch einen Wadenbeinbruch im Januar bedingten Pause schon kurz nach seinem Oster-Trainingslager auf Borkum an seine Vorjahresergebnisse anknüpfen und sogar die Qualifikation zur Deutschen U16-Jugendmeisterschaft in Stuttgart unter Dach und Fach bringen. Neben den in seiner Spezialdisziplin, dem Stabhochsprung, in Dortmund überquerten 3,70 Meter sicherten ihm die als OWL-Meister über 80 Meter Hürden erzielten 12,42 Sekunden die Ergänzungsnorm. In der U16 muss nämlich eine weitere Mindestleistung aus

einem anderen Disziplinblock ergänzend zur Hauptdisziplin nachgewiesen werden. Beim Weitsprung gelangen Till in Nammen zudem ein Weitsprung über die 5-Meter-Marke hinaus und ein Speerwurf-Ergebnis mit mehr als 35 Metern.

Einen weiteren OWL-Meistertitel erlief in Nammen (bei Porta Westfalica) Rebecca Bartling. Zuvor war Rebecca Ende April bei ihrem ersten Start über 3000 Meter auf Anhieb unter zwölf Minuten geblieben und hatte den 10. Platz bei der NRW-Meisterschaft erreicht. In Melle verbesserte Rebecca ihre 800-Meter-Bestzeit auf 2:34,98 Minuten, musste dort aber ihrer Trainingskameradin Henrieke Wacker den Vortritt lassen, die sich nach Aufbaurennen in Harsewinkel und Brackwede (jeweils 2:36 Minuten) in Melle auf 2:32,52 Minuten steigerte.

Fabo Mende gelang in Brackwede eine erste Bestmarke mit 2.26 Minuten. Bei den OWL-Meisterschaften holte er den Vize-Titel und ließ in Melle 2:25,47 Minuten folgen. Dort war er tags zuvor noch die 2000 Meter nach etwas zu forschem Beginn quasi im Alleingang in 7:03,43 Minuten gelaufen. Über diese Strecke ist in einem besser besetzten und gleichmäßigeren Rennen sicher noch eine Zeit deutlich unter 7 Minuten möglich.

Lukas Bartling, der bei den OWL-Meisterschaften in Minden Dritter der MJU20 über 800 Meter wurde, verbesserte sich in Melle zwar auf 2:14,03 Minuten, blieb damit aber noch knapp über seiner Bestzeit aus dem Vorjahr. Paul Gerling steigerte sich deutlich auf 2:22,79 Minuten.

Im 200-Meter-Sprint waren Lina Speckmann (1. WJU18 in 31,18 Sekunden) und Linnea Haschke (WJU20/ 32,78 Sekunden) vertreten.



# 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

Linnea hatte zuvor schon die 100 Meter in 15,22 Sekunden absolviert und sich nach einer Verletzungspause zurück gemeldet.

Ihren ersten Bahnwettkampf absolvierten die Zwillinge **Yasemine und Sara Chaabani** (W12) mit Erfolg: in 2:53,67 bzw. 2:54,11 Minuten liefen sie auf die Plätze 2 und 3 ihrer Altersklasse. Der 1. Platz ging übrigens an **Pauline Loleit**, die im Vorjahr in der Trainingsgruppe von Igor Rebkaló mit dem Laufen begann, jetzt aber wie ihr Bruder Elias für den LC Paderborn startet. Elias (M15) lief in Melle eine neue persönliche Bestzeit: 2:06,97 Minuten.

Im Juni stehen die FLVW-Meisterschaften auf dem Programm. Die 800 Meter stehen am 10. Juni für die Klassen U16+ in Lage auf dem Programm. Eine Woche später werden die Titel im Stabhochsprung in Horn-Bad Meinberg vergeben



Wir machen Kommunikation komfortabel !

**telecomfort** GmbH

**MIT VORORT-SERVICE**

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



Partner

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

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

[www.telecomfort.de](http://www.telecomfort.de) • [info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)

### Gesundheit und mehr

v. Martina Kölsch

Im Rahmen unseres Laufkurses in diesem Jahr haben wir eine Information über Herzgesundheit bei Läufern angeboten.

Diese fand am 24. Mai 2023 direkt im Stadion vor Kursbeginn statt und dazu konnte ich direkt einen der (sportlichen) Ärzte der ortsansässigen Hausarztpraxis Borgholzhausen Zentrum, Dr. Hans Scheller gewinnen.



**Hans Scheller** ist Sportarzt und Mitglied im LC Solbad Ravensberg, hat natürlich schon unzählige Laufkilometer zu verzeichnen. Die höchsten Berge im Nepal, Frankreich oder auch in den Alpen sind immer wieder seine Herausforderung, und in der Kooperation mit dem Heimatverein am Ort bietet er oftmals Wanderungen in der ostwestfälischen Umgebung an.

Wenn die Knochen mal Erholung brauchen fährt er dann auch Rennrad im RC Teuto/Halle.

Meine ‚Chefs‘ sind quasi meine sportlichen Vorbilder.

Also ab ins Stadion am Mittwoch -

- Das Thema ‚Herzgesundheit‘ ist gerade für Anfänger zu wichtig, als dass wir es unerwähnt lassen konnten.

Es ging um Vorbeugung von Herzkreislauferkrankungen, Gewichtskontrolle, Steigerung der Leistungsfähigkeit z.B., auch über im Einzelfall besser auszusetzende Lafeinheiten bei fieberhaften Erkrankungen, unbehandeltem Bluthochdruck, akute Phase nach Herzinfarkt, Herzerkrankungen, oder auch Erkrankungen/Veränderungen der Füße, Beine und Gelenke.

Außerdem wurde über Nebenwirkungen bei Überlastung, zu hohem Ehrgeiz bei zu hoch dosierten Einheiten, gesundheitlichen unbekanntem Vorschäden, oder auch falschem Schuhwerk gesprochen.

Laufen beginnt mit den Füßen, und dort muss alles passen. Die Aufprallwirkung ist (bis zu) durch das 2,5 - fache des Körpergewichtes nicht unerheblich und sollte mit dementsprechenden Laufschuhen gut unterstützt werden.

Hans Scheller beendete den Vortrag mit Hinweis auf folgende Faustregeln:

Immer individuell dosieren, langsame Steigerung in Dauer und Tempo, man muss sich beim Laufen unterhalten können, die Steuerung über die Pulsfrequenz ist dabei sinnvoll. An dieser Stelle ist eine sportärztliche Untersuchung mit einer Ergometrie durchaus zu empfehlen, dann hat der Sportler u. a. Basiswissen seiner Herzfrequenz und kann damit in der Grundlagenausdauer arbeiten und sein Training beginnen.



Die wöchentlichen Einheiten sollten 2-4 mal pro Woche stattfinden, dann hat der Körper ( Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskulatur ) ein gutes Intervall sich auf die neue Belastung einzustellen, aufzubauen und letztendlich den Lauf in der Gruppe gar nicht mehr als Belastung wie am Anfang zu spüren.

Am Schluss beantwortete Dr. Scheller noch Fragen der Teilnehmer, dann ging es aber auch schon ‚auf Strecke‘ mit den Laufbetreuern.

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

**NIEHOFF**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

### 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 9:30 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. Du bist noch nie gelaufen und möchtest das ändern. **In Borgholzhausen hat der neue Laufkursus für Anfänger und Wiedereinsteiger begonnen.** Mittwoch 18:30, Freitag 17:30 Uhr. Nach wenigen Wochen kannst du an diesem Sonntags-Lauftreff teilnehmen.



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



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



# Sonntags-Lauftreff

**Wir starten immer um 9:30 Uhr**

Borgholzhausen Stadion	Halle Schlossparkplatz Tatenhausen	Werther Parkplatz Ascheloh
07./28.05.2023	14.05.2023	21.05.2023
18.06.2023	4./25.06.2023	11.06.2023
09./30.07.2023	16.07.2023	02./23.07.2023
20.08.2023	06./27.08.2023	13.08.2023
10.09.2023	17.09.2023	03./24.09.2023
01./22.10.2023	08./29.10.2023	15.10.2023

Unser Laufbetreuer beantwortet gerne alle Fragen.

Mobil: 0170/9036394

Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.de>

**Laufzeit ca. 60 - 90 Minuten**







### Die Termine für den Night-Cup 2023

- 17. Juni**            **Nacht von Borgholzhausen**  
**23. Juni**            **Oesterweger Feuerwehrlauf**  
**24. Juni**            **Isselhorster Nacht**



## Wettkämpfe & Meisterschaften

- 3./4. Juni    OWL-Mehrkampf Meisterschaften in Blomberg
10. Juni    FLVW Meisterschaften I in Lage (100 m, 4x 100 m, 800 m, Kugel, Diskus; U16 und ältere)
- 10. Juni**    **neu: FLVW 5 km Straßenlauf Meisterschaft in Oelde (U18 und ältere)**
11. Juni    FLVW Meisterschaften II in Lage (200 m, 2000 m / 3000 m, / 5000 m, 3x 800 m /  
3x 1000 m, 400 m Hürden, Weitsprung, Speerwurf; U16+; 4 x 200 m Staffel M/F gemischt)
17. Juni    FLVW Seniorenmeisterschaft in Rheken
18. Juni    FLVW Meisterschaften III in Recklinghausen (300 m, 1500 m, Kurzhürden,  
Hindernisläufe, Hochsprung und Dreisprung; U16+) 29./30. Juli    DM U16 in Stuttgart
- 12./13. Aug.    DM Senioren in Mönchengladbach
20. August    FLVW Meisterschaft 10 km Straßenlauf in Dortmund-Hörde
26. August    FLVW U14 Meisterschaft in Hagen
1. Oktober    DM Marathon in Köln
11. Nov.    FLVW Crosslauf Meisterschaften in Herne

**Details dazu im FLVW-Terminkalender [www.flvw.de](http://www.flvw.de)**

**Für alle Meisterschaften ist eine Startlizenz erforderlich.  
Meldungen zu diesen Wettkämpfen über Antje Strothmann ([antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de))**



***Laufen ist gesund. Laufen macht glücklich.  
Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen.***

Das zeigt ganz Lauf-Deutschland wieder am 7. Juni 2023, dem Global Running Day. Initiiert wird der *Tag des Laufens* vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), dem von ihm unterstützten Portal laufen.de und German Road Races (GRR), dem Verbund der großen Laufveranstaltungen im deutschsprachigen Raum. Dabei kannst du entweder allein, mit deiner eigenen Crew oder bei einem der vielen Events laufen, die an diesem Mittwochabend ab 18 Uhr in ganz Deutschland stattfinden.

### **Run for the Trees**

Am Tag des Laufens sammeln wir gemeinsam Kilometer für Bäume. Unter dem Motto Run for the Trees unterstützen wir Projekte, mit denen der Wald wieder aufgeforstet wird, der in den vergangenen Jahren an Hitze, Trockenheit, Stürmen und dem Borkenkäfer gelitten hat.

### **Gewinnspiel**

Und wenn du ein Foto von deinem Lauf am 7. Juni mit den Hashtags #gemeinsammehrbewegen und #tagdeslaufens so auf Instagram oder Facebook postest, dass es hier auf unserer Social Wall mit deutlich sichtbarer Startnummer erscheint, hast du bei unserem Gewinnspiel die Chance auf ein Laufoutfit im Wert von über 1000 Euro. Inklusiv Polar-Laufcomputer und Nike-Laufschuhe!

Den Tag des Laufens gibt es in den USA schon seit 2009. Sieben Jahre später wurde daraus 2016 der Global Running Day. **Und am 7. Juni 2023 zeigt ganz Laufdeutschland an einem Tag, wie groß unsere Bewegung mittlerweile ist.**

Weil Laufen mehr ist als die Summe seiner Teile. Mehr als die Bestzeitenjagd auf der Straße und auf der Bahn. Mehr als das Streben nach Fitness. Mehr als die einzigartigen Naturlebnisse, die durchs Laufen möglich werden. Und mehr als der Gesundheit wegen joggen zu gehen. **Laufen vereint so viele Menschen wie keine andere Sportart und hilft, besser zu leben: Glücklicher. Engagierter. Bewusster. Und natürlich gesünder.**

Egal, ob du schneller oder fitter werden willst, ob du für mehr Gesundheit läufst oder ob Begegnungen mit anderen Menschen oder die Erfahrungen in der Natur deine Motivation sind: Du bist willkommen, am 7. Juni einfach mitzulaufen und mit deiner individuellen Startnummer und deinen Kilometern zu zeigen, was die Laufbewegung kann: **Gemeinsam mehr bewegen.**

Mitmachen kannst du entweder allein, mit einer Gruppe oder bei den zahlreichen Events, die an diesem Mittwochabend in vielen deutschen Städten stattfinden werden – initiiert vom Deutschen Leichtathletik-Verband und von German Road Races, der Vereinigung der Laufveranstalter im deutschsprachigen Raum, und unterstützt von DATEV, dem Softwarehaus und IT-Dienstleister für Steuerberater, Wirtschaftsprüfer, Rechtsanwälte und deren Mandanten.

### Nordic Walking beim LC Solbad Herrliche Aussichten garantiert

von Elke Günner



Blick von der Plattform unterhalb der Johannessegge

Wir haben **LUST** auf

- Bewegung
- Gesundheit
- Gemeinschaft
- Natur
- Nordic Walking
- und viel mehr



Es ist ein wahrer Genuss, dienstagsmorgens  
und/oder mittwochsabends  
über Stock und Stein  
Borgholzhausen und die Umgebung  
„abzuwalken“:

z. B. den Barenberg hoch,  
wenn der Ginster blüht.



Nach dem Treffen auf dem Parkplatz am ‚Ravensberger Stadion‘ durchstreifen wir auf einer Vielzahl von Wegen rund 60 Minuten lang die Natur und kommen in vielen Fällen leicht an eine Distanz von sechs und zum Teil auch mehr Kilometern, wobei wir beim Tempo auf die unterschiedlichen Leistungsstärken eingehen.



... so schön wie im Urlaub



... plötzlich „Kahlschlag“

z. B. die 5km Runde „Hildegard – Wald“

Es gibt auch jede Woche reichlich Gesprächsstoff – seien es die kleinen Geschichten und Erlebnisse der vergangenen Woche oder auch die großen Themen in der Welt.

Aufgrund einer gemeinschaftlichen Teilnahme an einem Borgholzhausener Gewinnspiel konnten wir 2022 im ‚Eiscafé Ferreira‘ ausgiebig schlemmen – was für ein Spaß.



Auf unseren  
Streifzügen  
gibt es immer  
wieder mal etwas

... zu naschen oder

... zu schmücken





Die Walking-Runden werden natürlich bei jedem Wetter gedreht – Sonne/Hitze, Regen, Eis + Schnee, nichts hält uns ab.

Im Sommer finden dann und wann außerordentliche Treffen statt: so gab es ...



... einen Grillabend auf Schloß Brincke inkl. Schloßführung,



... einen Spaziergang in Tatenhausen und einen geselligen Abend im dortigen Gasthof,



... einen Sonntags-Lunch (z. B. 'Rossini' am 4. September 2022) mit anschließendem Spaziergang in Eggeberg „rund um den Golfplatz“.

Wöchentlich bildet ein Besuch des Café Schulze den Abschluss der Nordic Walking-Runde der Dienstags-Walker, um noch ein Stündchen zu klönen.



Auch im Sommer 2023 freuen wir uns neben den heimatlichen Touren wieder auf viele interessante Ziele in der näheren und etwas weiteren Umgebung.

**Die aktive sportliche Betätigung an der frischen Luft wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung. Geistige Frische und Stressabbau ist garantiert.**

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

## ●●●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](http://www.bartling-verpackungen.de)

Erstmals nimmt Borgholzhausen in diesem Jahr an der Aktion „Stadtradeln“ teil. Dabei geht es darum, im dreiwöchigen Aktionszeitraum möglichst viele Wege mit dem Rad statt mit dem Auto zurück zu legen. Der Aktionszeitraum dauert vom 3. bis 23. Juni 2023.

Auf der Seite [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de) ist eine Anmeldung möglich. Wer im Team des „LC Solbad Ravensberg“ mitmachen möchte, wählt zunächst „Borgholzhausen“ als Teilnehmergemeinde aus und dann „Stadtssportverband“ - hierunter ist als Unterteam der „LC Solbad Ravensberg“ geführt.

Das Fahrrad ist nicht nur ein umweltfreundliches und gesundes sondern auch flexibles Verkehrsmittel.

Um die Rad-Infrastruktur zu verbessern, können in der Stadtradeln-App übrigens auch Gefahrstellen gemeldet werden. Es lohnt sich also mitzumachen!



Michael Sprink, unser neues Mitglied, lief beim Gütersloher die 10 km in 46:09 und wurde Dritter in der Altersgruppe M45. Lag die Schnelligkeit an dem neuen LC-Trikot?



# Arbeitsbühnen



# Schneiker



# ☎ 05201 668570



Das Triathlon-Team des LC Solbad Ravensberg startete Mitte Mai in Drensteinfurt in die Oberliga-Saison.

In der Besetzung **Mario Steigelmeyer, Axel Keil, Andre Kather** und **Thorsten Jenke** kam das LC-Quartett auf den 16. Rang.



## 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](http://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



### Speedskater Markus Pape siegt in Stuttgart

Markus Pape, in 2019 auf Platz zwei, konnte beim Stuttgarter Halbmarathon am Sonntag 21. Mai 2023, den damaligen Sieger hinter sich lassen.

Auf dem selektiven Stadtkurs, suchte der Italiener Dr. Christian Losio die Entscheidung schon auf dem 1. Km. und setzte sich vom Feld ab. Markus Pape, vom Team "der-rollenshop.de", schaffte es schon bis Km 2 zu ihm aufzuschließen. Gemeinsam fuhren sie einen Vorsprung von einer Minute zum drittplatzierten Schweizer Matthias Nägeli und gut 1 1/2 Minuten auf das Verfolgerfeld heraus.

Im Zielsprint konnte Markus Pape seine Sprinterstärke ausspielen und siegte mit 2 Sekunden Vorsprung in **34:54 Minuten**.



### Speedskater Markus Pape fährt Doppelsieg ein

Markus Pape, vom Team "der-rollenshop.de", siegt am Pfingstwochenende bei zwei Rennen im Modus, 45 Minuten plus 1 Runde. Am Sonntag, ging es im Rahmen des Radrennens Cologne-Classics, in Köln-Longerich, auf eine 2200 Meter-Runde.

Nach ca. 30 Minuten, setzten sich Markus Pape und der Düsseldorfer J. Stücher vom Feld ab. Nach 10 Runden und einem Schnitt von 25 km/h, siegte Markus Pape, mit 2 sec. Vorsprung in 51:52 Minuten. Im WSC-Cup, liegt er nun mit zwei Siegen auf Platz 1.

**Dirk Rüter** vom LS-Solbad, kam auf Platz 10 ins Ziel.

Am Montag, dann ein Doppelstart.

Vormittags startet M. Pape, im Rahmen der Radrenntage "Großer Preis von Borsum", bei Hildesheim, artfremd auf dem Rennrad. Nach 20 Runden auf dem 1,3 Km langen Rundkurs, kam er auf Platz 6 ins Ziel.

Drei Stunden später beim Inlinerrennen konnte Markus Pape, nach 21 Runden in 47:33 Minuten, den starken Zeller Skater Martin Rumpf, im Zielsprint besiegen. LC-Skater **Ralf Jording**, belegte Platz 10.

*Wir sitzen auf heißen Kohlen...*

*... und läuten wieder die Grillsaison ein.  
Jeden Donnerstag bieten wir Ihnen ein  
vielseitiges Salat- und Beilagen Buffet.*

Frontcoking am Grill  
Verschiedene Fleischsorten in hausgemachter Marinade  
Traumhaftes Biergarten Ambiente  
Kühles Fassbier und Softgetränke

jeden  
Donnerstag  
ab 18:00  
Uhr



**Haus Hagemeyer  
Singenstroth**

Bahnhofstr. 81 | 33829 Borgholzhausen  
Telefon (0 54 25) 9 20 23 | [www.haushagemeyer.de](http://www.haushagemeyer.de)



Kompetenz • Beratung • Service • Marken  
**18**  
JAHRE  
2005 - 2023

**ZUM  
11. MAL  
GANZ  
VORN!**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 - 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 - 403 10 45  
[info@olafs-laufladen.de](mailto:info@olafs-laufladen.de) | [www.olafs-laufladen.de](http://www.olafs-laufladen.de) | Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr · Sa. 9.30 - 17.00 Uhr

# Sommer-Trainingsplan für das Gruppentraining

(gültig ab Juni 2023)



## Leichtathletik, Lauf- & Walking Treffs und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Sommerplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Freitag 15 bis 16.15 Uhr im Ravensberger Stadion	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10 (U16)	im Juni und in den Sommerferien Mi 17 bis 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Antje Strothmann
Jugend U18/U16/U14	Mo, Mi 17 bis 19 Uhr, Fr 16.30 bis 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion (in den Sommerferien nach Absprache)	Igor Rebkalov
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Einsteiger-Laufkurs	Mittwoch 18.30 Uhr / Freitag ab 17.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (vom 28. April bis 16. Juni 2023)	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (offener Treff, ohne Betreuung) „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Werther & Tatenhausen siehe <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a> )	
Walking-Treff	Dienstag 9.30 Uhr – Treffen am Stadion (oder nach Absprache) Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion	Birgitt Lange
Sportabzeichen (für die ganze Famiie)	Ab 28. April 2023 Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst
<p><u>Auskünfte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• LC-Vorsitzende: Antje Strothmann <a href="mailto:antje@sspin.de">antje@sspin.de</a> 015775882693</li><li>• Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen <a href="mailto:info@lcsolbad.de">info@lcsolbad.de</a>. Homepage: <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a></li></ul>		

### Sportabzeichenehrung



Klar entfernt vom Rekord und doch zufrieden 326 Piumer schaffen ihr Sportabzeichen. Die Verantwortlichen verfehlen damit bei der Verleihung ihr erklärtes Ziel deutlich – Corona wirkt nach. Es gibt aber auch positive Entwicklungen und einen Teilnehmer, der besonders herausragt.

Borgholzhausen. Im Jahr 2019 ergatterten erstmals mehr als 400 Sportlerinnen und Sportler in Borgholzhausen den deutschen Breitensportorden - ein Rekord in Pium. Dann kam die Pandemie, die den Höhenflug nicht nur in Borgholzhausen mit einem Schlag beendete.

Bis heute sind die Folgen spürbar: Zwar hatte Sportabzeichenobmann **Wilhelm Habighorst** vom LC Solbad Ravensberg für 2022 das ambitionierte Ziel ausgegeben, 500 Abzeichen am Ende der Saison verleihen zu wollen, doch die Borgholzhausener waren träger als erwartet. Viele scheuten anscheinend kurz nach dem Ende der Pandemie die sportliche Bewegung. „Ich weiß auch nicht genau, woran das gelegen hat“, sagte er. So schaffte Pium nur 326 Sportabzeichen.

Trotzdem zeigten sich die Verantwortlichen um Habighorst und den Sportabzeichenobmann im Stadtsportverband, **Karl-Hermann Kleine**, zufrieden. Als „herausragend“ bezeichnete Habighorst zum Beispiel das Engagement des Prüfer-Teams: Manchmal sei auf jeden Bewerber ein Prüfer gekommen. Auch das Sportabzeichencamp im vergangenen Sommer war ein Erfolg: Mehr als 60 Kinder und Jugendliche nahmen teil und krönten die Anstrengungen mit einer farbenfrohen Disco am Abend. „Das war eine wunderbare Werbeveranstaltung für uns“, sagte Habighorst.

Verantwortlich für die meisten der 326 Sportabzeichen in der Lebkuchenstadt waren die Vereine. Neben dem LC Solbad Ravensberg engagierten sich etwa der Boxsportverein und der TuS Ravensberg Borgholzhausen. Etwas enttäuscht war der Sportabzeichenobmann offenkundig von den Schulen: Nur wenn es gelinge, die Schulen zu stärkerem Engagement zu motivieren, sei das von Bürgermeister **Dirk Speckmann** ausgegebene Ziel von 700 Sportabzeichen zu erreichen, erklärte Wilhelm Habighorst.

Erfreulich aber sei die relativ hohe Zahl von 21 Erwachsenen und 65 Jugendlichen, die zum ersten Mal die Prüfungsanforderungen in Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination erfüllten. Dazu zählte etwa das Ratsmitglied **Torsten Indiesteln**, der bei der Verleihung der Abzeichen im Bönkerschen Steinbruch Bürgermeister Dirk Speckmann als offizieller Gratulant der Stadt vertrat. „Ich war überrascht, wie viele Möglichkeiten es mittlerweile gibt“, sagte er. Indiesteln erfüllte die Anforderungen unter anderem durch Seilspringen rückwärts, was ihm besonders gut gefallen habe.

An der Verleihung vor der Natur- und Freilichtbühne im Steinbruch nahmen 40 Sportlerinnen und Sportler bei gutem Abendwetter teil. Habighorst rief die einzelnen Namen der Absolventen auf und überreichte die Urkunden und die Abzeichen, Torsten Indiesteln gratulierte und übergab bei besonderen Leistungen noch eine Box Lebkuchen. Zu den besonders treuen Sportabzeichenabsolventen zählt Armin Ruhe: Er hat 44 Prüfungen erfolgreich bestanden und ist damit laut Habighorst „der Champion“ in Borgholzhausen. Der zweite Platz in der stadtinternen Wertung ist doppelt besetzt:

Wilhelm Habighorst und **Winfried Reher** haben bislang jeweils 36 Mal das Sportabzeichen errungen. Für Wilhelm Habighorst war es zudem ein Jubiläum: Zum 25. Mal seit Bestehen des Ravensberger Stadions verantwortete er die Durchführung und die Verleihung.

Später fragte er die Anwesenden, ob jemand gegen eine Verleihung im Bönkerschen Steinbruch sei, wo die Veranstaltung erst zum zweiten Mal stattfand. Niemand wandte sich dagegen.

# Sportabzeichen



## Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

**Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 28.04.2023 um 17:15 Uhr**

**Keine Sportabzeichenabnahme am 8. September 2023 (Läuferabend)!!!**

### **Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen**

Samstag, 24.06.2023 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 15.07.2023 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Donnerstag, 10.08.2023 um 18:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 23.09.2023 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

### **Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen**

Donnerstag, 08.09.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 22.09.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 03.11.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Donnerstag, 10.11.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

### **Walking (Ausdauer)**

Samstag, 24.06.2023 um 10:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold

Donnerstag, 15.09.2023 um 18:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold

**Sportabzeichenaktionstag: Termin noch offen! Sportabzeichencamp: Termin noch offen!**

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 13. 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 und Anmeldungen an

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



### Wer hilft mit bei der „Nacht 2023“ ?

17. Jun 2023

Die Nacht von Borgholzhausen läuft wieder in der Piumer Innenstadt auf den bekannten Strecken. Die Vorbereitungen sind längst angelaufen. Für eine gelungene Veranstaltung brauchen wir natürlich wieder Helfer aus den eigenen Reihen. Um vielen Vereinsmitgliedern aber auch eine aktive Teilnahme an einem der Lauf-Wettbewerbe zu ermöglichen, müssen wir gut planen und bitten dabei um deine Mithilfe. Für ein einheitliches Auftreten unserer Helfer haben wir Kapuzenpullis („Hoodies“) mit dem Nacht-Logo vorn und dem LC-Logo auf dem Rücken angeschafft. Ein paar Restposten in der Größe L/XL/XXL sind in der Geschäftsstelle noch vorhanden.

#### o Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2023“ als Helfer dabei:

<b>Name, Vorname</b>	<b>Telefon:</b>	<b>Mail:</b>
----------------------	-----------------	--------------

#### o Ich möchte bei der "Nacht von Borgholzhausen 2023" mitlaufen

Strecke :

Einsatzbereich, Ort	Zeitraum	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Startnummern eintüten, im Gemeindehaus	Do. 16.06. ab 16:00 Uhr	
Aufbau Gemeindehaus	Fr. 16.06. ab ? 18:30 Uhr	
Startnummern-Ausgabe (Obfrau: <b>Martina Kölsch, Sabine Lünstroth</b> ) im Gemeindehaus	Sa. 17.06. ab 17:00 - 18:30 Uhr	
	Sa. 17.06. ab 18:30 - 20:00 Uhr	
	Sa. 17.06. ab 20:00 Uhr	
Aufbau (Start- Ziel-Bereich, Strecke)	Sa. 17.06. ab 14:00 Uhr	
Abbau	Sa. 17.06. ab ca. 23 Uhr	
Streckenposten (Obmann: <b>Carsten Völz</b> ) weisung 17.30 Uhr Geschäftsstelle Einsatzzeiten: (auch einzelne möglich)	Schoolrunning : Ein- Firmenlauf : Nacht 10km :	Sa. 17.06. 17.30 bis 19.45 Uhr
		Sa. 17.06. 20:00 bis 21:00 Uhr
		Sa. 17.06. 21.30 bis 23:00 Uhr
Zielverpflegung, Getränkeausgabe Aufbau : Ab 18 Uhr besetzt (Wasser, Obst etc. <b>Werner Ahlemeyer</b> mit Eltern etc.) „Krombacher“ ab 20.30 Uhr Ausschank bis ca. 23 Uhr ( <b>Volker Tarrach &amp; Team</b> ) evtl. 2 Schichten	Firmenlauf : Nacht 10km :	Sa. 17.06. ab 18:30 Uhr
		Sa. 17.06. 20:30 bis 21:15 Uhr
		Sa. 17.06. 22:00 bis 23:00 Uhr
Aufräumen	Sa. 17.06. ab ca. 23:00 Uhr	
Plogging“ (der Kirchplatz muss bis zum Gottesdienst besenrein sein!)	So. 19.06. ab 8:00 Uhr	
Beschilderung • Hinweis auf Veranstaltung / Parkverbot etc • Streckenbeschilderung		Mi. 14.06. ab 18:30 Uhr
		Fr. 16.06. ab 18:30 Uhr
Siegerehrungen	Schoolrunning 5 km: Einzelwertung	Sa. 17.06. 19:30 Uhr
		Sa. 17.06. 21:00 Uhr
		Sa. 17.06. 23:00 Uhr
Werbung für die „Nacht“		

Helfer-Zusagen bitte per Mail an [antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de) oder [carsten.voelz@gmx.de](mailto:carsten.voelz@gmx.de)/ [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de) (unter Angabe von Namen, Kontaktdaten und bevorzugtem Einsatz) oder in Papierform an Antje Strothmann (Lohkamp 5, 33829 Borgholzhausen) bzw. beim Lauf-Treff an Carsten Völz abgeben. Das erleichtert uns die Planung und erspart stundenlanges Telefonieren...

# Firmenlauf

## im Rahmen der Nacht von Borgholzhausen

17. Juni 2023



### Teams:

Startberechtigt sind Teams, deren Mitglieder jeweils einer Firma oder Behörde angehören. Keine Vereinsmannschaften.  
Streckenlänge: 5 km (auch für Laufeinsteiger)

### Wertung:

Die Mitglieder eines Teams erhalten fortlaufende Startnummern. Die Wertung erfolgt durch Zeitaddition. Die Zeitnahme erfolgt mittels Computerchip (liegt den Startunterlagen bei und ist von jedem Teilnehmer am Schuh mittels Schuh schnürung zu befestigen).

### Es gibt 3 Wertungskategorien:

1. Frauenteam (3 Frauen)
2. Männerteams (3 Männer)
3. Mixedteams (3 Teilnehmer/min. 1 Frau)
4. Walkingteams

## Das Lauferlebnis im 3er Team

### Teambekleidung:

Einheitliche Teambekleidung (z.B. T-Shirts gleicher Farbe oder Verkleidung etc.) wird erwünscht.

### Startgeld:

30.- € pro Team (Nachmeldung nur gegen Aufpreis von 10.-€ möglich bis eine Stunde vor dem Start, Ummeldung 5.-€)

### Startunterlagen:

Werden am Tag der Veranstaltung dem jeweiligen Teamleiter ab 17 Uhr übergeben. Die Unterlagen liegen bei der Startnummernausgabe am Ev. Gemeindehaus in Borgholzhausen

### Online-Anmeldung:

[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

### Meldeschluss:

11. Juni 2023

Gemeinsam laufen macht einfach mehr Spaß  
und fördert Motivation und Teamfähigkeit!  
Probieren Sie es aus!





# SCHOOL RUNNING

17. JUNI 2023

Wer wird die  
lauffreudigste  
Schulklasse?



**Für Kids, die es auch in den Beinen haben:**

Das Laufereignis für alle von der 1. bis zur 13. Schulklasse  
Je mehr Schüler/innen einer Klasse mitlaufen, desto größer ist  
die Möglichkeit die lauffreudigste Schulklasse 2023 zu werden!

**Samstag, 17. Juni 2023 in Borgholzhausen**

Lauf 1: W/M 1. - 4. Schuljahr 1 Meile (= 1,6 km), 18.30 Uhr

Lauf 2: für alle 5. - 13. Schuljahr 3 km, 2 kl. Runden 19.00 Uhr

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde und  
eine Medaille!







CITYLAUF  
seit  
1976

# Die Nacht von Borgholzhausen

17. Juni 2023



**Die „Nacht von Borgholzhausen“**  
Straßenlauf am Samstag, 17. Juni 2023, in Borgholzhausen  
Start: Freistraße Ziel: Finkenau (vor der Eisdiele)

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Benedikt Brockmann lief 75 Kilometer von Münster nach Osnabrück

Am 29.05. fand anlässlich der 375 Jahre Westfälischer Frieden ein 75km Ultra von Münster nach Osnabrück statt. Bei schönem, fast zu warmen Wetter ging es auf dem Wanderweg X1648 vom historischen Rathaus am Prinzipalmarkt in Münster zum historischen Rathaus nach OS. Tolle VP, eine schöne Medaille und ein Shirt gab's zur Belohnung obendrein. Viele Bekannte Gesichter waren am Start, insgesamt eine tolle Veranstaltung.



**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**

### Die 4 großen Borgholzhauser Sportvereine planen Fusion

Zur Informationsveranstaltung der 4 größten Borgholzhauser Sportvereine über eine geplante Kooperation mit dem Ziel, zu einem großen Verein zu fusionieren, kamen rund 100 Mitglieder der Vereine TuS Ravensberg Borgholzhausen, TuS Solbad Ravensberg, LC Solbad Ravensberg und TV Jahn Borgholzhausen im Haus Hagemeyer-Singenstroth zusammen.

Seit Jahresbeginn gab es bereits mehrere Treffen der Vorstände, die mit Unterstützung von LSB Vereinsberaterin Katrin Schulze-Kersting bereits verschiedene Aspekte dieses Vorhabens genauer unter die Lupe genommen haben.

Abzüglich der bestehenden Doppelmitgliedschaften würde der Fusionsverein rund 2300 Sportlerinnen und Sportler umfassen, und ihnen breite Palette sportlicher Angebote (z.B. Handball, Fußball, Basketball, Leichtathletik, Tanzen, Volleyball, Badminton, Pickle Ball, Baseball, (Eltern-Kind- bzw. Kinder-) Turnen, Gymnastik, Ringen, Judo, Fitness-Training etc.) für alle Altersgruppen vom Kleinkindalter bis zu den Senioren unter einem Dach bieten. „Keine bestehende Gruppe soll durch die Fusion aufgelöst werden“, versichern die Vorsitzenden der 4 Vereine. Die Überschneidungen der Vereinsangebote sind minimal.

„Wir versprechen uns Synergie-Effekte und bessere Chancen für eine Professionalisierung in der Geschäftsführung und Vereins-

Foto: John Gerhards



arbeit,“ erläutert Jonas Niemeyer (aktuell Vorsitzender der TuS Solbad Ravensberg und beim Stadtsportverband als Geschäftsleiter u.a. für die Verwaltung der Mitgliederdaten verantwortlich).

„Außerdem wird es einfacher für die Sporttreibenden, da ein Wechsel der Sportart zukünftig ohne Vereinsaustritt und erneute Neuanmeldung in einem anderen Verein möglich sein wird. „Mit über 2000 Mitgliedern haben wir bessere Mitwirkungsmöglichkeiten in den Verbänden und eine größere Wirkung für Sponsoren, die angesichts der vielen örtlichen Vereine momentan Zurückhaltung üben, um niemanden im Ort gegen sich aufzubringen, in dem ein anderer Verein unterstützt wird“.

In allen Vereinen gibt es engagierte Mitarbeiter, die ihren Kompetenzen zukünftig bündeln und voneinander lernen wollen. Sportvereine in der Größenordnung von ca. 500 bis 1000 Mitglieder lassen sich nicht mehr ohne weiteres nach Feierabend vom Sofa aus verwalten. Da ist viel Bürokratie im Spiel. Es bringt deutliche Vorteile, wenn sich ein Mitarbeiter beispielsweise um Anträge und Zuschussmöglichkeiten kümmern kann. Und davon profitieren dann natürlich auch die Sportlerinnen und Sportler. Auch sind Kooperationsmöglichkeiten mit dem Ganztagsbetrieb der Schulen bessere, wenn hierfür beispielsweise Bundesfreiwilligen-Dienstler eingestellt werden und sinnvoll eingesetzt werden könnten.

Rational betrachtet gibt es also viele Vorteile. Unter den anwesenden Mitgliedern wurde die Idee überaus positiv aufgenommen. Das Stimmungsbild ergab ein einstimmiges Votum, die Zusammenarbeit fortzusetzen und die Weichen für eine Fusion zu stellen, über die zu einem späteren Zeitpunkt in einer „Fusionsversammlung“ abgestimmt werden soll, wenn die Arbeitsgruppen aus den Vertretern der Vereine sich über die Organisationsstruktur, ein Leitbild und weitere Details verständigt haben. Mitgliedsjahre aus den bestehenden Vereinen gehen dann in den Fusionsverein über.

**M**  
Graf  
Metternich  
QUELLEN

Natürlich-GLAS klarer 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

FOR THE BOTTLE  
WEHRWEG

**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](http://aok-verbessern.de)

Jetzt zur AOK wechseln!

## Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

SEIT 1925  
**Glocken-Beune**  
QUALITÄT AUS TRADITION

**Knabber-Cabanossi**  
Ready to SNACK  
TASTIC  
SPEZIELLE REZEPTE FÜR GASTGEBER

**BEUNES BESTE**  
DEELENWURST  
Im Baumwollbeutel getrocknete Mettwurst, auch ohne Familienrezeptur.

**RÄUCHERBROTWURST**  
Kärliger würziger Geschmack  
Nur frisch gebacken nach traditionellem Rezept hergestellt.

**KNOBLAUCH-WURST**  
Große Salami, perfekt für  
Aromatisch gewürzt, auch ohne Familienrezeptur.

**BAUCH-SPECK**  
AUS DEM STÜCK GESCHNITTEN  
Reinigt sich leicht mit kaltem Wasser  
Nach guter Tradition hergestellt und gebacken

Mehr Infos unter [glocken-beune.de](http://glocken-beune.de)

Glocken-Beune GmbH & Co. | Hesselteicher Str. 16 | 33829 Borgholzhausen