



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

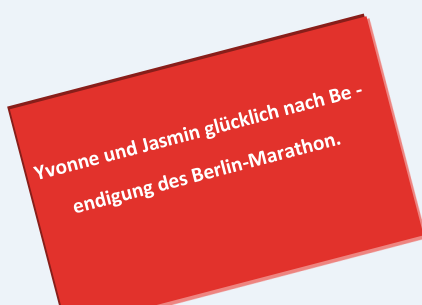
Rennstraße 26,
32052 Herford

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



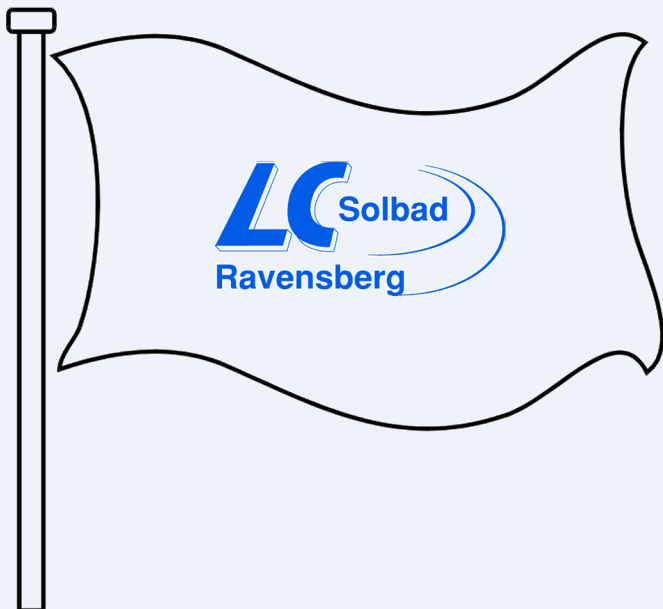
Happy
Birthday...



02.10.	Oliver	Diehr	
03.10.	Volker	Atzler	
04.10.	Uwe	Löffeld	
04.10.	Sarah	Knapp	
05.10.	Carsten	Hensiek	
05.10.	Emilia	Doth	
06.10.	Inge	Schürmann	
06.10.	Marco	Lueckebergfeld	
07.10.	Marianne	Niemann	70 Jahre
08.10.	Lars	Flaschel-Steiniger	
10.10.	Jens	Meyer	
12.10.	Raphael	Henke	
13.10.	Doris	Potthoff	
15.10.	Rudi	Ahnen	
15.10.	Heike	Hengstenberg	
15.10.	Finja	Steiniger	

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

16.10.	Malin	Bruhns	
16.10.	Sabine	Lünstroth	
18.10.	Elke	Husstegge	60 Jahre
18.10.	Rudolf	Voss	80 Jahre
19.10.	Julia	Speckmann	
19.10.	Lina	Speckmann	
19.10.	Andrea	Kampmann	
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	30 Jahre
29.10.	Ralf	Niemann	
29.10.	Joerg	Wischmeier	
30.10.	Ansgar	Steinnoekel	



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Johanna Kißler	Leichtathletik
Konstatin Schubert	Leichtathletik
Silvia Berlander	Leichtathletik

Austritte:

Fam. Justus	Leichtathletik
Fam. Furtmann	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.
e-mail: info@lcsolbad.de

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

Aus Kalifornien grüßt **Malin Bruhns**, die seit Mitte August in Fullerton studiert und mit dem Cross Country Team ihrer Uni, den "Titans" schon das erste Rennen bestritten hat. "Die Laufform wird immer besser", berichtet die 18jährige, "und das Training mit dem Team macht Spaß."



Atelier 82
T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf
www.atelier82.de
mail:info@atelier82.de

Bahnmeeting 2023

HK, Gunnar Feicht

Sprinter mögen Temperaturen um die 30 Grad, für Mittel- und Langstreckler oder Werfer sind sie ein Graus, zumal bei Windstille. Trotzdem hat der heimische Leichtathletik-Nachwuchs an einem der heißesten Wochenenden des Jahres mit einigen persönlichen Bestleistungen gegläntzt.

Und beim Sommer-Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg konnten die Zuschauerinnen und Zuschauer sogar eine Leistung auf deutschem Top-Niveau bestaunen: Jule Krüger, Siebte der deutschen Meisterschaften ihrer Altersklasse W15 über 800 Meter, lief in 2:15,70 Minuten bis auf wenige Zehntel an ihre Bestleistung heran, mit der sie in der nationalen Jahresbestenliste Rang sechs belegt. Besonders hochwertig ist die Zeit, weil die 15-Jährige von der SV Brackwede mangels gleichwertiger Konkurrenz im Alleingang vorneweg rennen musste.



Das kleine Pümer Orga-Team musste nach dem krankheitsbedingten Ausfall der bewährten Crew für die Stadion-Beschallung improvisieren. „Trotz einiger kurzfristiger Herausforderungen haben wir die Veranstaltung gut über die Bühne bekommen und vielen Athleten persönliche Bestleistungen ermöglicht“, bilanzierte **Antje Strothmann**, die Vorsitzende des LC Solbad. Sie dankte den Helferinnen und Helfern für deren Einsatz.

Lisa Strothmann über 3.000 Meter schnellste Frau

Überglücklich war beispielsweise Ann-Christin Opitz vom benachbarten SC Melle 03, die über 1.500 Meter mit 4:25,73 Minuten ihre Bestzeit pulverisierte und mit dieser Leistung jetzt Nummer drei des niedersächsischen Saison-Rankings ist. Den abschließenden 5.000-Meter-Lauf gewann Maik Lep-

per vom TV Lengerich in 16:12,60 Minuten. Schnellste Frau war hier Larissa Bergtold vom TSVE Bielefeld (19:20,21) Über 3.000 Meter blieben die drei Erstplatzierten unter neun Minuten: Der 19-jährige Floyd Schnaars (TV Lilienthal) siegte in 8:49,25 Minuten vor dem 20-



**ZUM
11. MAL
GANZ
VORN!**

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

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



gleichaltriger Teamkollege **Joshua Woodward** lief mit 8,45 auf den dritten Platz. **Nele Kirchhoff** gewann den 75-Meter-Lauf der W 13 in 11,25 Sekunden.

Tags darauf bewies wieder einmal der 15 Jahre alte **Till Heienbrok** seine vielseitige Klasse: Bei den Offenen Kreismeisterschaften in den Wurfdisziplinen absolvierte er bei brütender Hitze in gut vier Stunden vier Wettbewerbe und erzielte drei persönliche Bestmarken. Herausragend der Leistungssprung im Speerwurf: Mit einer Steigerung um mehr als sechs Meter auf 41,82 katapultierte sich der Mehrkämpfer von Rang zwölf der westfälischen Jahresbestenliste auf Platz vier in der M 15. Im Kugelstoß verfehlte Heienbrok mit der Verbesserung auf 9,97 nur knapp die 10-Meter-Marke, beim Ballwurf flog das 200-Gramm-Gerät auf 50,50 — erstmals weiter als 50 Meter. Auch die Diskus-Weite hatte mit 29,65 Metern noch gutes Niveau. Ohne das Verletzungspech der ersten Jahreshälfte hätte der Wertheraner mit seinem aktuellen Potenzial im Neunkampf gewiss die 5.000-Punkte-Marke geknackt.

Heienbroks älterer Bruder **Aaron Thieß** (LG Bünde-Löhne) überzeugte in Bielefeld in der Männer-Klasse vor allem im Speerwurf mit 48,06 Metern, seiner besten Weite seit 2021. Mit dem Diskus kam er auf 32,02, mit der 7,26-Kilo-Kugel auf 10,64 Meter.

jährigen Tom-Leon Bens (ASG Teutoburger Wald/8:54,58) und Sören Sprehe (SC Melle 03/8:58,84). **Lisa Strothmann** (LC Solbad) überzeugte hier als schnellste Frau mit 11:12,48 Minuten.

Auch für den Solbad-Nachwuchs gab es einige persönliche Bestzeiten. Über 1.500 Meter lief **Rebecca Bartling** zum Beispiel in 5:20,59 Minuten auf Platz eins der weiblichen Jugend U 18. Außerdem präsentierten sich **Lukas Bartling, Fabio Mende, Maximilian Morgan, Torben Wacker, Nele Kirchhoff, Laila Eberhardt, Sara Chaabani, Julia Speckmann und Henrieke Wacker** über 800 Meter in guter Verfassung.

Auf den Sprint-Strecken erzielte **Tilo Zurmühlen** (Jahrgang 2013) aus Sicht des Ausrichters das beste Ergebnis: Er gewann die 50-Meter-Wertung der M 10 in 8,16 Sekunden, sein





Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomcomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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

.....T.....

Partner

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

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
info@telecomcomfort.de

Sportabzeichen Stützpunkt Borgholzhausen:

Haller Kreisblatt

Sportabzeichen trotz künstlicher Hüfte Nur an drei Orten im Kreis Gütersloh kann für Menschen mit Behinderung die Abnahme erfolgen. Ein begeisterter 'Wiederholungstäter' erzählt, was ihm beim LC Solbad besonders gefällt. Computergenerierter Alternativtext: Borgholzhausen. Karl-Udo Priesmeier ist ein sportlicher Mann. Auch mit mehr als 75 Jahren. Auf Youtube hat er unter dem Titel "My Teuto" einen eigenen Kanal, auf dem er den heimischen Wald radfahrend präsentiert. Das Sportabzeichen hat er in seinem Leben 50. Mal abgelegt, in diesem Jahr war goldenes Jubiläum. Auch am Freitagabend war Karl-Udo Priesmeier wieder zum Trainieren im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Dabei musste er vor nicht allzu langer Zeit umdenken. Seit drei Jahren lebt Priesmeier mit einer künstlichen Hüfte. Übungen wie Seilspringen, Hoch- oder Weitsprung seien damit für die Gelenke eine ganz schlechte Idee, fand sein Arzt Dabei gehören sie beim Sportabzeichen zu den gängigen Kernanforderungen. Karl Udo Priesmeier verzagte nicht. "Ich hatte intensive Gespräche mit meinem Orthopäden", sagt er. "Ich kann mir alles erlauben, aber nicht alles tut der Prothese gut." Computergenerierter Alternativtext: Er betätigte also ein paar Stellschrauben. Das Sportabzeichen legte er in diesem Jahr zum zweiten Mal in der Kategorie Bi für Menschen mit Behinderung ab. Die Kategorie umfasst einseitige Beinbehinderungen mit einem Grad der Behinderung von 20 bis 60 Prozent. Insgesamt gibt es bei Menschen mit Behinderung Kategorien von A bis J.



Sechs Punkte für den Kreis in der Mitte Karl-Udo Priesmeier schlägt den dicken Ordner auf, der neben den Umkleidekabinen liegt. 193 Seiten umfasst das Handbuch des Deutschen Behindertensportverbands. Auf Seite 40 findet sich seine Kategorie: Bi, Männer von 75 bis 79 Jahren. Die Anforderungen sind angepasst. Beispiel "Ausdauer": Während 75-Jährige ohne Behinderung auf Goldniveau die 3.000 Meter in 20 Minuten laufen müssen, sind es bei den Menschen in der Kategorie Bi 11:48 Minuten über 1.500 Meter. Zehn Kilometer auf dem Rad muss Karl-Udo Priesmeier in 27:49 Minuten absolvieren, um den Goldstandard zu erreichen. Menschen ohne Behinderung werden für 20 Kilometer 51:30 Minuten zugebilligt. Dann betritt Karl-Udo Priesmeier den Rasen des Ravensberger Stadions. Mit **Rudi Ahnen** und Klaus Kügler trainiert er den Zielwurf. Mit ihm können Prüflinge in der Kategorie "Koordination" einen Teil des Sportabzeichens ablegen. **Tabea Ahnen** und **Lisa Strothmann** haben dafür ein Netz mit drei Treff-Flächen ausgelegt. Trifft man den Kreis in der Mitte, bringt das sechs Punkte, die angrenzende Fläche bringt drei Punkte, die äußere einen. Priesmeier stellt sich drei Meter vom Mittelpunkt des Netzes entfernt auf und wirft sechs Sandsäcke. Die fünf besten Würfe kommen in die Wertung. 20 Punkte bedeuten Goldstandard beim Sportabzeichen der Kategorie Bi. Computergenerierter Alternativtext: Im Kreis Gütersloh gibt es drei Stützpunkte, an denen Menschen mit Behinderung das Sportabzeichen ablegen können, erklärt Sportabzeichenobmann **Wilhelm Habighorst**. Neben Borgholzhausen sind das Gütersloh und Rheda-Wiedenbrück. "Wir haben das Equipment, und wir haben vier Prüfer und Prüferinnen, die die Befähigung haben, das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung abzunehmen", sagt Habighorst. Eine davon ist **Tabea Ahnen**, die speziell geprüft worden ist. "Ein Top-Team" Karl-Udo Priesmeier möchte, dass das Angebot am Stützpunkt Borgholzhausen bekannter wird. Die Besonderheit des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung sei selbst eingefleischten Absolventen offenbar noch nicht großflächig bekannt. Den Ehrenamtlichen vom LC Solbad Ravensberg macht er Komplimente: "Das ist hochprofessionelle Arbeit. Ein Top-Team mit großem Engagement." Zudem sei eine Teilnahme unbürokratisch möglich. Für Menschen mit einer künstlichen Hüfte reiche etwa der TEP-Pass, den man nach der Operation erhält.

Wer möchte, kann das Sportabzeichen beim LC Solbad im Ravensberger Stadion noch bis zum 13. Oktober jeden Freitag ab 17.15 Uhr ablegen.



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

Das M50-Trio Uwe Heidner, Dirk Strothmann und Arnd Bruhns lief bei der 10 km Straßenlauf DM in Bad Liebenzell auf Platz 4 der Mannschaftswertung. In 36:47 Min. war Dirk Strothmann als 8. der Einzelwertung bei Temperaturen über 30 Grad in der Mittags-hitze schnellster im Team. Arnd Bruhns (38:54) und Uwe Heidner (39:04) mussten der Hitze Tribut zollen, kämpften sich aber ins Ziel durch.



...einfach nur schön!

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.

**Volksbank
Borgholzhausen**
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Weist. eG

Ex-Fußballer machen laufend Furore

(HK, Gunnar Feicht)

Beim 19. Bockstiegel-Lauf mischen Erik Schüttforth und Moritz Stockbrügger die Langstrecken-Szene auf. Jens Hiermayr und Franz Bossow Siegen auf der Langstrecke. Auch die Teilnehmerzahlen sind im Aufwind. Bei seiner dritten Auflage nach der Corona-Zäsur ist der Bockstiegel-Lauf wieder deutlich im Aufwind: Nach 611 beim Comeback 2021 und 702 im Vorjahr nähert sich der Landschaftslauf mit insgesamt 854 Finishern um einen großen Schritt der magischen 1.000er-Marke. Neue Namen haben sich in die Liste der Gesamtsieger eingetragen: Jens Hiermayr (ASG Teutoburger Wald) gewann den 18-Kilometer-Hauptlauf überlegen, der 22-jährige Erik Schüttforth (DJK Gütersloh) setzte sich über 10 Kilometer durch.

Für die Überraschung des Tages sorgte Moritz Stockbrügger vom TSV Amshausen auf Platz zwei hinter Hiermayr. Der Kampfsportler (1. Dan jiu jitsu), der bis 2020 beim TSV auch als Fußballer aktiv war, hat während der Corona-Pandemie sein Lauftalent entdeckt: „Da knüpfte ich an meinen Vater Heiko an, der achtmal den Hermannslauf bestritten hat. Als Kinder habe ich ihn auf dem Fahrrad beim Training begleitet.“

Jetzt wird der Junior selbst immer schneller: „Ich wollte eine Zeit um 1:09 laufen und war selbst überrascht“, kommentierte der 23-Jährige die 1:07:58, mit der er seinen ständigen Verfolger Max-Wilhelm Brünger knapp auf Platz drei verwies. „Das Training auf der Bahn bei DJK Gütersloh hat mir noch mal einiges gebracht“, dankt Stockbrügger den Gütersloher Lauf- und Trainer-Legenden Hansi Böhme und Ingmar Lundström.

Die beiden schnellsten Frauen kannten bereits das Gefühl, auf dem Wertheraner Venghauss-Platz als Erste ins Ziel zu laufen. Franz Bossow (TSVE Bielefeld) wiederholte ihren Sieg von 2014, war in 1:12:18 Stunden mehr als zwei Minuten schneller als vor neun Jahren. Julia Böttchers, 2021 Erste über die Langdistanz, absolvierte diesmal „nur“ die 10 Kilometer - passend zum Namen ihrer Laufgruppe „Teilzeitläufer Bielefeld“. Mit der einzigen Zeit unter 40 Minuten lag sie auch auf dieser Distanz vorne. Die Triathletin, die für das Triteam des Gütersloher TV in der NRW-Liga startet, verwies Vorjahressiegerin Nele Starck (SV Brackwede) auf den zweiten Rang. Starck war dennoch hochzufrieden: „Mein erster Laufwettkampf, nachdem ich im Juni noch im Kranken-



haus gelegen habe." Erst im Aufbau befindet sich auch der Wertheraner Oscar Werner, der gemeinsam mit seiner SVB-Vereinskollegin lief und sich nach dem dritten Rang über die Langdistanz im Vorjahr jetzt mit Platz 18 über 10 Kilometer begnügt: „Ich hatte den gesamten Sommer über Probleme mit der Hüfte. Jetzt hat mir ein Physio die richtigen Übungen gezeigt und es geht wieder aufwärts“, sagte der 24-Jährige, der beim Gütersloher Halbmarathon Anfang November angreifen will. Vom Fußball zum Laufsport - wie Werner und Moritz Stockbrügger ist auch 10-Kilometer-Sieger Erik Schüttforth diesen Weg gegangen: „Mein erster Volkslauf-Sieg, es lief heute wirklich optimal“, freute sich der 22-Jährige, der bisher für die DJK Gütersloh vor allem Bahnrennen bestritten hat und von einer starken Trainingsgruppe profitiert: „Tempo- und Intervallläufe macht man eben nicht so gerne alleine.“ Über die lange Strecke dominierte in Abwesenheit des ursprünglich angemeldeten Topfavoriten Patrick Boehme (TSVE) diesmal Jens Hiermayr. Im Altkreis hatte der 31-Jährige aus dem Leopoldshöher Ortsteil Helpup bisher 2018 (3.) und 2019 (2.) bei den Autobahnläufen auf der A33 seine Spuren hinterlassen. Jetzt entschädigte sich der Vor-Läufer der ASG Teutoburger Wald dafür, dass er im Frühjahr krankheitsbedingt auf den Hermannslauf verzichten musste: „Der 5.000-Meter-Bahnlauf bei uns in Stukenbrock vor kurzem war so stimmungsvoll, dass ich mich jetzt noch spontan für die Active-Trailcup-Serie angemeldet habe.“

Hiermayr und Franzi Bossow (ihre Siegerzeit wurde in den vergangenen zehn Jahren nur 2018 von Michelle Rannacher unterboten) waren würdige Sieger und krönten die gelungene 19. Auflage des Bockstiegel-Laufs: „Wir haben nur positive Rückmeldungen bekommen und sind sehr zufrieden. Auch die zügige Abwicklung der Siegerehrungen ist sehr gut angekommen“, bilanzierte Organisationschef Robert Becker.

75 Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2008 und jünger haben im Rahmen des Bockstiegel-Laufs jetzt ihre Ausdauer bewiesen: Beim 2,5-Kilometer-Rennen — dabei waren zwei Runden durch die Wertheraner Innenstadt zu absolvieren - hier erhielten besonders die beiden jüngsten Teilnehmerinnen Emilia Möller und Victoria Dressel (beide Jahrgang 2017) viel Applaus.

An der Spitze des Feldes ging es bereits auch um gute Zeiten. Len Ködderitzsch (Jahrgang 2012) vom TuS Langenheide bewies mit einer Zeit 8:25 Minuten als überlegener Sieger des Wettbewerbes sein Lauftalent. Besonders bemerkenswert dabei: Mit einem Kilometer-Schnitt von nur 3:22 Minuten ließ der U 12-Schüler auch alle älteren Mitstreiter auf dieser Strecke hinter sich. Die schnellsten Mädchen wiederholten ihren Vorjahreserfolg: Für die Wertheraner Zwillinge Yasmine und Sara Chaabani (Jahrgang 2011) wurden zeitgleich im Ziel 9:17 Minuten gestoppt. Beide haben inzwischen beim LC Solbad Ravensberg auch schon Erfahrung bei Leichtathletik-Wettkämpfen gesammelt. Das war ihnen bei ihrer starken Leistung deutlich anzumerken.

Fürs nächste Jahr hoffen die Organisatoren des Bockstiegel Laufs nun, dass noch mehr Kinder und Jugendliche dabei sind. Vereine und vor allem Schulen sind darum aufgerufen, Jungen und Mädchen auf die Ausdauerprüfung vorzubereiten und zum Mitmachen beim Laufwettbewerb zu motivieren.





STEAKANGEBOT für Freitag Abends

*Rumpsteak mit Tomate und Cafe de Paris
Gratinert*

*Rumpsteak „Madagaskar“
Rahmsoße mit grünem Pfeffer*

*Rumpsteak „Surf und Turf“
Mit gebratenen Garnelen*

*Rumpsteak mit Champignons und
Röstzwiebeln, Kräuterbutter*

*Dazu reichen wir einen Salatteller
Zur Wahl: Röstkartoffeln, Pommes-frites
Rösti oder Pommes dauphin*

*Preis pro Gericht:
25,50 €*

**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Bahnhofstr. 81 | 33829 Borgholzhausen
Tel. (0 54 25) 9 20 23 | www.haushagemeyer.de



Damme
Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

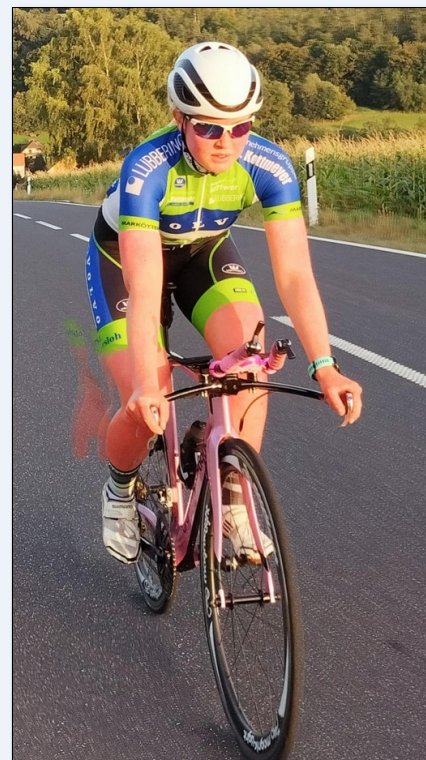
Oliver Damme
Am Stadtgraben 4
33829 Borgholzhausen

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

Strothmann-Sisters auf dem Treppchen (HK)

Borgholzhausener Radsportduo überzeugt beim Bergzeitfahren.

Lisa Strothmann Ist erfolgreich in die Querfeldein-Saison gestartet. Die U 23-Europameisterin aus Borgholzhausen sicherte sich beim Bergzeitfahren in Spangenberg im Rahmen des Hessen-Berg-Cups den Sieg in der Frauenklasse. Zum Auftakt der 16 Rennen umfassenden Cycle-Cross-Bundesliga sorgte der untypische Kurs auf seinen vier Kilometern Länge und 191 Höhenmetern für knappe Abstände. Auf der zu Beginn recht flachen und >kurvenreichen Strecke durch die Altstadt war auf den Kopfsteinpflasterabschnitten mit ihren steilen Rampen technisches Geschick gefragt. Erst danach ging es den Berg hinauf zum Ziel. In 11:46 Minuten bewältigte Lisa Strothmann, die für den RSV Gütersloh startet, in der Frauenklasse die vier Kilometer lange Strecke am schnellsten. Es folgte die Bundesligafahrerin Christina Lechner vor Schwester **Sarah Strothmann** (15:46 Min.), die noch der Juniorenklasse angehört. In der Masterklasse 2 fiel die Entscheidung im Sekundenabstand. Mit sechs und fünf Sekunden Rückstand auf Christian Schmidt und Thomas Bartholome raste der Borgholzhausener **Dirk Strothmann** in 10:56 Minuten auf den dritten Platz. Wäre der RSVer nicht einmal falsch abgebogen, hätte es wohl sogar zum Sieg gereicht. Pech hatte auch Mutter **Antje Strothmann**. Mit Schaltproblemen und der falschen Übersetzung musste die RSVlerin das Rennen vorzeitig beenden.



Borgholzhausen (man). Lisa Strothmann hat den Radsport-Herbst erfolgreich eröffnet: Beim Bergzeitfahren am Eisenberg sicherte sich die 21-jährige Borgholzhausenerin im Trikot des RSV Gütersloh Platz eins — und damit den Gesamtsieg im Hessen-Cup. Für Vater Dirk Strothmann reichte es ebenfalls zum Titel des „Bergkönigs“. In 15:16 Minuten gewann der frühere Duathlon-Spezialist mit elf Sekunden Vorsprung.

Auf dem Anstieg galt es für die Radrennfahrer auf 5 km Länge 349 Höhenmeter zu bewältigen - was einer durchschnittlichen Steigung von knapp sieben Prozent entspricht. Mit einem kraftvollen Tritt ließ Lisa Strothmann von Beginn an keinen Zweifel an ihren Siegambitionen aufkommen. Im Ziel auf dem Eisenberg betrug nach 16:31 Minuten der Vorsprung auf die Zweitplatzierte Anja Schneidenbach (18:56 Min., RV Germania Rockenberg) fast zweieinhalb Minuten. Schon eine Woche zuvor hatte die amtierende U 23-Europameisterin am legendären Aufstieg zum 1.143 Meter hohen Brocken als Zweite mit sechs Sekunden Rückstand auf die siegreiche Janine Meyer ein beeindruckendes Ergebnis eingefahren. In dem 10-Kilometer-Zeitfahren von Schierke hinauf zum höchsten Gipfel des Harzes galt es, 500 Höhenmeter zu meistern. „Zwar gibt es einige flachere Passagen, dafür aber auch heftige Rampen“, erklärte die 21-jährige Borgholzhausenerin. Die warmen Temperaturen sorgten für schnelle Zeiten. In 28:14 Minuten wurde Lisa Strothmann nur von Meyer unterboten.

Ihre Schwester Sarah, die noch der Juniorinnenklasse angehört, wurde bei den Frauen in 35:02 Minuten Zehnte. Mutter Antje landete in 36:14 Minuten auf Platz 16. Ordentlich lief es auch für Vater Dirk Strothmann am Brocken. In 25:24 Minuten fuhr der Borgholz

hausener im Dress des RSV Gütersloh auf Platz acht der Gesamtwertung und Rang sieben der Masterklasse 3.

Berlin Marathon 2023 v. Yasmin und Yvonne

Freitag, 22.09.2023 6:48 Uhr.

Die erste Etappe nach Bielefeld führt uns in den öffentlichen Nahverkehr in Werther. Der Bus ist pünktlich und die Vorfreude riesig! In Bielefeld am Hauptbahnhof angekommen gibt es erst einmal noch einen Kaffee. Mit ein wenig Skepsis der Blick zur Anzeigentafel...der Zug hat keine Verspätung! ☺ Die nächsten 3,5 Stunden wird auf den Berlin Marathon 2022 zurückgeblickt, die Vorbereitung für 2023 Revue passieren gelassen, die Ziele nochmal überprüft und die Vorfreude weiter gesteigert! Pünktlich in Berlin angekommen geht es direkt zum Tempelhof, um die Startunterlagen abzuholen. Wir sind so zeitig da, dass die Türen und Tore noch nicht geöffnet sind. Heute öffnet die Expo um 11 Uhr. Das hat schon etwas vom Warten an der Startlinie. Um Punkt 11 Uhr öffnen sich die Türen und wir strömen mit tausend gleichgesinnten Menschen auf das Gelände. Dann geht alles doch ganz schnell. Das Marathon Armband wird angelegt und die Startnummern abgeholt. Das obligatorische Schlendern über die Expo gehört natürlich dazu. Ein bisschen schauen, ein bisschen shoppen und Inspiration für zukünftige (vielleicht auch internationale) Marathonstrecken sammeln.

Den Rest des Tages heißt es dann: Ankommen in Berlin und Höhepunkt der Taperingphase.

Der Samstag verläuft dann genauso entspannt. Bloß keine Kilometer mehr machen und beim Sightseeing Berliner Asphalt treten. Also auch am Samstag: Bummeln, Kaffee, ein bisschen shoppen, Geschenke einsammeln (ganz Berlin pulsiert einfach im Marathonfieber). Nachmittags kommt dann unser Supportteam an. Unsere Männer ☺. Abends gehen wir in ein kleines gemütliches Lokal und essen Nudeln, Nudeln, Nudeln!



Obwohl die Aufregung immer weiter steigt und präsenter wird können wir gut schlafen, auch wenn wir früh wach werden! Es ist Marathontag! 42,195 km durch Berlin. Das Laufoutfit begleitet uns bereits seit drei Monaten, denn Franz sagt immer: „Sonntags wird getragen, was ihr in Berlin tragt. Und zwar alles“. Gut und in Ruhe frühstücken (sofern man das behaupten kann, wenn der Ruhepuls bereits beim Frühstück bei 70 liegt). Und dann heißt es Kleiderbeutel schnappen und los Richtung Brandenburger Tor. Wir machen dort schon mal ein paar Fotos, denn dort wollen wir hin! Das Brandenburger Tor ist das Ziel. Die 300m dahinter bis ins wirkliche Ziel sind dann ein Klacks! Unsere Männer machen sich auf die Suche nach E-Rollern (um uns an mehreren Stellen anzufeuern) und wir uns auf Richtung Check-In. So viele Menschen aus so vielen unterschiedlichen Nationen. Ein Gänsehautmoment folgt dem nächsten! Natürlich müssen auch wir nochmal für kleine Läuferinnen und dann geht es auch schon in Richtung Startblock. Jetzt schlägt das kleine Herzchen (wie Franz immer zu sagen pflegt) schon schneller. Wir stehen im Startblock, nehmen die Energie der Läufer*innen um uns herum wahr und hören schon den Startschuss der Eliteläufer*innen. Auf großen Bildschirmen können wir den Start verfolgen und sehen wie sich die ersten auf den Weg zu neuen (Welt)rekorden machen. Für uns heißt es nun noch 20 Minuten weiter. Unser Start ist um 9:35 Uhr. Laute Musik, steigendes Adrenalin, Menschen, die sich „good luck“ und „toi toi toi“ wünschen. Und dann geht alles irgendwie ganz schnell. Unser Block setzt sich in Bewegung Richtung Startlinie, der Countdown wird runtergezählt und dann hören wir auch schon das Startsignal. Los geht es! Die Stimmung beim Start ist grandios. Am Rand links und rechts

stehen bereits hunderte von Menschen, die uns zjubeln und uns die ersten Meter bis zur Sieges-säule tragen. Von der Aktion der Klimakleber bekommen wir tatsächlich nichts mit, außer, dass wir auf die rechte Seite rüber geleitet werden. Es läuft einfach! Das Wetter ist super, die Laune der Läufer*innen und Zuschauer*innen auch und so gehen die Kilometer dahin. Die ersten 20 Kilometer vergehen ehrlich gesagt wie im Flug, ganz nach dem Motto „Huch, schon die Hälfte gelaufen“. Dabei unterstützen unsere Männer, die immer wieder überraschend am Rand stehen und uns anfeuern! Und natürlich tolle Schilder von Zuschauer*innen auf denen Dinge stehen wie „Lächle, wenn du keine Unterhose trägst“ oder „Pain ist just the french word for bread“. Aber, wie soll es auch anders sein, auch uns begegnet der Mann mit dem Hammer. Zwischen Kilometer 28 und 32 ist es schon beschwerlich und wir stellen uns mal kurz Fragen wie „Warum tun wir das nochmal?“, „Wer hatte die Idee?“ und „Haben wir wirklich Geld dafür bezahlt?“

Doch nach Kilometer 32, die restlichen Kilometer werden einstellig, geben wir nochmal alles was wir haben und erinnern uns an unsere Ziele. Das schaffen wir jetzt! Und dann, irgendwann, kommt die ersehnte letzte Kurve und das Brandenburger Tor ist in Sicht. Man hört Menschen jubeln und schreien, aber ehrlich gesagt ist der Fokus nur noch auf das Ziel gerichtet. Es laufen ein paar Tränen und es werden nochmal alle Kräfte mobilisiert und dann ist da die Ziellinie! Geschafft! Berlin Marathon 2023! 42,195 km durch die Hauptstadt! Genial! Stolz! Unfassbar! Voller Emotionen!

Wir treffen im Zielbereich noch zwei weitere Solbader und feiern uns gegenseitig! Yes, we did it again! Und 2024 ist Jubiläum. 50er Marathon in Berlin. Mal schauen. Vielleicht tun wir es ja noch einmal!



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. 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



Wettkämpfe & Meisterschaften

1.Oktober DM Marathon in Köln

11.Nov. FLVW Crosslauf Meisterschaften in Herne

Details dazu im FLVW-Terminkalender www.flvw.de

Für alle Meisterschaften ist eine Startlizenz erforderlich.

Meldungen zu diesen Wettkämpfen über Antje Strothmann (antje@sspin.de)

LC Solbad Ravensberg – Unsere Termine 2023

Sonntag, 17.Dezember'23 Weihnachts-Crosslauf 16km, 10km, 5km
ab Ravensberger Stadion



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



Weihnachtscrosslauf 17.12.2023



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.



Ein perfekter Tag beim 17. Sparkassen-Triathlon

(HK)

Oldie Hagenbäumer erlebt den perfekten Triathlon-Tag 242 Männer und Frauen starten beim 17. Versmolder Sparkassen-Triathlon des LC Solbad Ravensberg. Die optimalen Bedingungen bringen sogar die grundsätzliche Entscheidung eines Lokalmatadoren ins Wanken. „just a perfect day“ — einfach ein perfekter Tag — steht auf dem goldenen Anhänger, den Jürgen Hagenbäumer an der Kette um seinen Hals trägt. Es war gleichzeitig das Motto für den Versmolder beim 17. Sparkassen-Triathlon. Seit 2015 ist Hagenbäumer in seiner Heimatstadt regelmäßig am Start. Nie bekam er im Ziel so viel Applaus und Glückwünsche wie an diesem Sonntag.

Grund war nicht etwa eine Rekordzeit, sondern die Tatsache, dass dies der letzte Dreikampf seines Lebens werden sollte. So zumindest hatte es der 60-Jährige vor dem Start angekündigt. „Ich finde immer weniger Leute, mit denen ich mich zum Training verabreden kann. Mittlerweile bin ich ein Einzelkämpfer“, erklärt er seine Entscheidung. Vor zehn Jahren war das noch anders. Im zarten Alter von knapp 50 hatte Jürgen Hagenbäumer überhaupt erst begonnen, Sport zu treiben.

„Ich war Raucher, habe aber schnell gemerkt, dass das nicht zusammenpasst“, blickt er zurück. Auf einem gebrauchten Rennrad absolvierte er ein Jahr später in Harsewinkel seinen ersten Triathlon. Das Fieber hatte ihn gepackt. Von der Volksdistanz wechselte er bald auf die Kurzstrecke. „Wegen des doppelten Genusses“, sagt Hagenbäumer, der als Erzieher in der Kita Loxten arbeitet und für Die Grünen

im Versmolder Stadtrat sitzt. Computergenerierter Alternativtext: Seine Zeiten blieben in den Jahren konstant. Den gewohnt besten Split-Wert erreichte der 1,96 Meter große Schwimmspezialist („Länge gleitet gut“) auch am Sonntag wieder im mit 18 Grad recht kühlen Wasser des Parkbades. Nach weiteren 20 Kilometern auf dem Rad und 5 Kilometer Laufen war er in 1:33,24 Stunden im Ziel. „Damit bin ich sehr zufrieden“, sagte Jürgen Hagenbäumer - und war sich nach einem Blick in den strahlend blauen Himmel in seiner Entscheidung plötzlich gar nicht mehr so sicher. „Das war so genial heute“, schwärmte er von den Bedingungen und schob mit einem Augenzwinkern hinter: „Wer weiß, vielleicht ist es bei mir so wie bei allen großen Stars, die im Alter zurück auf die Bühne kommen.“

An **Hubert Kaiser** soll es nicht scheitern, er kündigte die 18. Auflage des Versmolder Triathlons für den 1. September 2024 an. Dann wünscht er sich wieder deutlich mehr Starter, als die 242, die diesmal in die Fleischstadt gestern kamen. „Der Aufwand für den Verein ist enorm hoch. Wenn es gut läuft, kommen wir finanziell gerade so mit



Arbeitsbühnen

Schneiker

05201 668570



einer schwarzen Null aus dieser Veranstaltung heraus“, sagte er. Besonders erleichtert war Kaiser, dass es auf der Radstrecke keine Unfälle gegeben hatte. „Das hätte uns die Genehmigung noch schwerer gemacht“, erklärte er. Computergenerierter Alternativtext:

Gleich zwei Mal tauchte auf dem Siegerpodest Mario Radevic auf. Am Morgen hatte der M45-Senior das Tri-Team Gütersloh II in 59:45 Minuten zunächst auf Platz zwei der Verbandsligawertung geführt — was ihn nicht daran hinderte, kurz danach auf der Volksdistanz noch Mal ins Wasser zu springen. 1:00:52 Stunden reichten im Solowettkampf sogar zu Platz eins. Dahinter nutzte David Zepke seinen Heimvorteil. Der Schwimmmeister des Parkbades wurde in 1:03:26 Stunden Dritter. Falco Frauens, Handballer der Spvg. Vermold, schaffte es in 1:12:38 Minuten als letzter Starter in die Top 20. Bei den Frauen landete Vanessa Bradler (Trispeed Marienfeld) in 1:07:45 Minuten einen Start-Ziel-Sieg.



Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhafte 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



Handgemachte Qualität seit 1770.

'Auf zum Brocken'

v. Martina Kölsch

Der Ruf hallte von Ilsenburg im Harz laut bis nach Ostwestfalen, worauf sich zum wiederholten Male eine kernige Gruppe des LC Solbads, und Ehemalige des LC's auf die kleine, aber wirklich feine Laufreise machten.

Da wir schon seit Jahren immer mal für Kurztrips/Wanderungen nach Ilsenburg fahren, dort quasi im kleinen Kurparkhotel im Ilsetal direkt schon an der waldigen Strecke hoch zum Brocken einfach klasse wohnen, haben wir natürlich dort wieder gebucht.

Es ist ein (Geheim) Tipp, schon jetzt sind wir über die Jahre eine immer größere Gruppe geworden, die auch in unterschiedlichsten Formationen mehrmals jährlich dort kurze Auszeiten genießt, der Wanderweg zum Brocken ist dabei oftmals schon eine kleine Pflicht geworden. (26 km)

Kürzere Wanderungen gibt es zum Froschfelsen, (8 km), Eckertalsperre (ca. 16 km), oder am wilden Gebirgsbach, der Ilse entlang auf den Spuren Heinrich Heines. Um Ilsenburg herum gibt es auch viele kleine, feine Wege, zum Laufen genial, der Kletterpark ist 150 m vom Hotel, ein Wohnmobilparkplatz bietet Rast für Camper und Individualreisende.

Natürlich ist das 200 m entfernte Tretwasserbecken (tägl. und vor allem nach dem Brockenlauf) unbedingt empfehlenswert. Saukalt zwar, das Wasser kommt direkt aus der Quelle... aber der gemeine Ostwestfale kann was ab, und Sportler eh...

Freitag war also Ankunft, ein bisschen die Gegend erkunden, ab 16 Uhr gab es die Startunterlagen, erste nette Gespräche und abends wurden wir wie immer mit leckerem Essen im Hotel verwöhnt.

Christine und Franz waren unsere Betreuer, Begleiter und überhaupt überall an der Strecke, um uns anzufeuern, oder auch Fotos zu machen.

Das ist schon toll, denn Motivation an der Strecke pusht immer.

Dieser Lauf fand zum 50. Mal statt, ein fetter Grund, nicht zu kneifen, obwohl der 'Ruf der Berge' bei uns Läufern durchaus unterschiedliche Gefühle auslöst. Bei mir z. B. hallt es nicht so kräftig, da ich mich schon immer, und jetzt ganz besonders (fehlende Trainingsläufe), die Anstiege sehr hoch 'ächzen' muss. Und nichtsdestotrotz, der Spaß am Laufen bleibt, die Zeiten werden immer wurschter, deshalb habe ich mich sofort und unerschrocken im Frühjahr angemeldet.

Aber für Ilka, Carsten, Doris, und Antje konnte der Brocken gar nicht laut genug rufen, da sie allesamt total gute Bergläufer/innen sind.

Meine Stunde/ Minuten kommt dann Bergab, da kann es krachen, obwohl die Strecke mit Vorsicht zu genießen ist, da ein ca. 1,5 km langer Abschnitt sehr ausgewaschen, felsig und verwurzelt ist.

Doris, Carsten und ich haben uns für die Kurzdistanz, welche 4,6 km ab Start nur Bergauf bis zum Ilsestein geht, dann bis ins Ziel über Stock und Stein und leider Kopfsteinpflaster Bergab, entschieden.

Antje und Ilka haben sich für die Herausforderung bis ganz hoch zum Brocken, nämlich die 26,2 km Strecke, entschieden. Boooah!! Mega, denn auf den letzten 3 km hoch zum Brocken wird es richtig anstrengend, denn auf diesem Stück werden etwa die Hälfte der 890 Höhenmeter zurückgelegt. Außerdem ist der Plattenweg unfassbar schwierig zu laufen, der Honecker hat da ziemlich gespart, und fiese unregelmäßige Rillen reingebaut!!! (das nervt schon beim Wandern)



Als Wanderer kann man immer mal an den zahlreichen wunderschönen Ausblicken verweilen um sich kurz zu erholen, aber die Läufer sind natürlich um ihre Zeiten bemüht, und nicht chillig auf Relaxtour :-)

Nur sehr gut vorbereitete/trainierte Läufer/innen sollten sich für diese Strecke entscheiden, denn erschwerend kann sich das Wetter oben ständig und schnell verändern, es herrscht quasi ein ähnliches Klima wie im Hochgebirge. Hier waren 12,1 km Bergauf- und 14,1 km Bergab zu absolvieren.

Was soll ich sagen, alle haben es gerockt, und zwar bei sonnigstem Wetter.

Wir 'Kurzstreckler' konnten nach dem Zieleinlauf und einem alkoholfreiem Hasseröder Bier schnell ins Hotel zum Duschen, und hatten geplant, unsere beiden Langstreckler unten im Ziel in Ilsenburg, welches nur ca. 800 m entfernt war, zu empfangen. Leider haben wir sie verpasst, warum?

Weil sie schneller im Ziel waren, als wir gedacht haben. Also kamen die Beiden uns verschwitzt, ausgepowert, aber glücklich bereits aus dem Ort entgegen.

Das war eine Begrüßung! Jeder wollte zuerst von seinem Laufabenteuer berichten, dafür war aber dann noch ausreichend Zeit, das Wetter war perfekt, wir sind dann später alle gemeinsam runter in den Ort, haben noch unseren Durst gelöscht und - die Siegerehrung verpasst.

Wie verpeilt ist das denn ??? Wir sind von 14 Uhr ausgegangen, warum, weshalb? Egal, es fand dann um 13 Uhr statt, und die große Tombola, bei der Carsten höchstwahrscheinlich die Übernachtung für 2 Personen am Brocken gewonnen hätte.....halt auch verpasst. Wir waren uns irgendwie alle sicher, dass jeder etwas gewonnen hätte..... shit happens.

Für Antje wurde dann noch ein Altersklassensieg Preis (2.) aus den bereits abgeräumten Kisten gefunden, und natürlich hatten wir alle dann vor Ort unsere gedruckten Urkunden.

Mit diesem allerwinzigstem Wehmuts tropfen sind wir dann zurück zum Hotel mit Abstecher zum Kloster hoch, die anderen schon zum Tretbecken für die malträtierten Beine.

Schluss der schönen Reise: Leckeres Essen abends, verdientes Glas was auch immer, morgens gepackt, Koffer deponiert und dann doch nochmal hoch zum Ilsestein gewandert. Muskelkater kommt ja meistens erst am übernächsten Tag :-)

Was soll ich sagen:

Alle haben bereits das Hotel für 2024 gebucht, dann wird das Bröckchen (9,6 km) und der Brocken nochmal in Angriff genommen, und beim nächsten Mal sind wir pünktlich bei der Siegerehrung.

Bestimmt.

Martina



Pape führt Team OWL zum Titel

v. John Gerhards

Die Inlineskater des LC Solbad Ravensberg holen bei der Team-DM in Bielefeld vier Medaillen. Für den Verein könnte es einer der letzten Erfolge in dieser Sportart gewesen sein.

Der erfolgreichste Speedskater des LC Solbad Ravensberg hat einen weiteren deutschen Meistertitel errungen. Bei der Team-DM im Vorfeld des Run&-Roll-City-Events in Bielefeld holte sich Markus Pape mit seinem Team OWL die Goldmedaille in der Kategorie Masters Mixed. An der Seite seiner Solbader Vereinskollegen Dirk Rüter und Matthias Kositzke sowie Bianca Filesenberg von der Spvg. Heepen siegte er nach zwei Runden (circa sechs Kilometer) auf dem Straßenkurs rund um Bielefelds City in 10:08,6 Minuten vor dem Team Hessen. Platz drei ging an Janine Vetter, Christina Sickendiek, Ralf Niemann und Johannes Gerhards. Ihr Start als Team LC Solbad Ravensberg. Das auch in der Teamverfolgung Bronze holte, war eine der letzten Aktionen der Borgholzhausener Inline-Abteilung. Diese wird sich zum Jahresende voraussichtlich auflösen. „Da sich die Bedingungen für Skater in freier Wildbahn in den letzten Jahren zunehmend verschlechtert haben, erscheint es sinnvoll, sich einem Verein anzuschließen, der über eine wettkampftaugliche Anlage verfügt“, sagte Johannes Gerhards. Die verbliebenen aktiven Skater werden aus diesem Grunde zur Inlineabteilung der Spvg. Heepen wechseln. Im größten Bielefelder Stadtteil war im Mai der rollenshop-Ring eröffnet worden. In den vergangenen fast 25 Jahren gehörten die Solbad-skater auch dank Markus Pape zu den erfolgreichsten in Nordrhein-Westfalen. Dieser bestätigte seine Ausnahmestellung im Rennen über rund 15 Kilometer. Zwar konnte er seinen Vorjahressieg gegen WM-Teilnehmer Nils Bühnemann (Sieger in neuer Bestzeit von 21:19,58 Minuten) nicht wiederholen. Der 7. Gesamtrang und Platz eins in der AK40 in 23:08,57 Minuten sicherten Pape aber den Gesamtsieg im Westdeutschen Inliner Cup.

Die weiteren LC-Solbad Ergebnisse in diesem Rennen:

- 26 Janine Vetter (3. AK 40),
- 36. Anja Haase (L AK50).
- 22. Ralf Jording (3. AK40),
- 30. Alexander Haase (2. Jun.),
- 47. Ralf Niemann (2. AK55),
- 56. Johannes Gerhards (2. AK 65).





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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



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 Turn- halle Nord	Conny Schlie (Do) Antje Stroth- mann (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 Bahn- training	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadi- on Freitag ab 18.30 Uhr ab Stadion „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Halle/ Werther/ siehe www.lcsolbad.de)	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreu- er)
Walking-Treff	Dienstag ab 9:30 Uhr Treffpunkt Stadion Mittwoch 19:00 Uhr ohne Begleitung	Birgitt Lange
Sportabzeichen (für die ganze Familie)	Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst 05428/929680 wilhelmhabighorst@t-online.de
<u>Auskünfte:</u> LC-Vorsitzende: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693 Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen info@lcsolbad.de. Homepage: www.lcsolbad.de		

Sportabzeichen



Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

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

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 02.11.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 09.11.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

„Sportabzeichen statt Frühschoppen“ im Ravensberger Stadion

Sonntag, 5. November 2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Freitag, 31. Dezember 2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 13. 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

Jugendliche überzeugen im September mit vielen persönlichen Bestleistungen

v. Antje Strothmann

Im September nimmt die Wettkampfsaison noch einmal Fahrt auf. Auch wenn die „großen Meisterschaften“ vorüber sind, gibt es etliche Startgelegenheiten nach den frühen NRW-Sommerferien. Da gibt es schließlich noch die eine oder andere Möglichkeit, die guten Trainingsleistungen auch unter Wettkampfbedingungen umzumünzen und die persönlichen Bestmarken noch einmal in Angriff zu nehmen.

Nach langer Zeit stehen bei den Sprint/Sprung Kreismeisterschaften in Bielefeld auch Mittelstrecken-Staffeln auf dem Programm. Unser Plan, mit insgesamt 3 Teams in den Klassen WJU14 und WJU16 zu starten, wird von der ersten Erkältungswelle nach Schulbeginn durchkreuzt. Immerhin bekommen wir noch eine Staffel zusammen, die in der Besetzung **Laila Eberhardt**, **Nika Grube** und **Insa Franke Kreismeister** wird. In den Sprint- und Sprungdisziplinen räumt **Till Heienbrok** ab und siegt über 100 Meter, 80 Meter Hürden, beim Weitsprung und Hochsprung. Eine Woche später lässt er bei den Wurf-Kreismeisterschaften die Titel mit Kugel, Diskus und Speer folgen. **Vitus Henkel** (M11) startet gegen die älteren Konkurrenten in der M12, wo er schon vom Brett abspringen muss, und behauptet sich auf Platz 4.

Bei unserem Bahnmeeting am 8. September sind dann auch vor allem die Nachwuchsathleten auf der Jagd nach neuen Bestmarken: von den 50 Meter-Sprints der Jüngsten (U12) bis zu den 3000 Metern (bei den Frauen) sind die LC-Leichtathleten gut vertreten und können in den Altersklassen U14 und U16 auch noch einige Langsprint- und Mittelstrecken-Kreismeistertitel nach Borgholzhausen holen: **Nele Kirchhoff** (W13, 800 Meter), **Johanna Weßling** (W14, 800 Meter), **Insa Franke** (W15, 300 Meter) und **Fabio Mende** (M14, 800 Meter) sind in ihren Jahrgängen schnellste Läufer*innen im FLVW-Kreis Bielefeld. Doch nicht nur unsere Kreismeister haben gut lachen. Fast allen gelingen vor heimischer Kulisse persönliche Bestmarken: Nur zu gerne wäre **Lukas Bartling** (MJU20) über 800 Meter „unter 2:10min“ geblieben, in 2:10.06 Minuten verpasst er diese Marke hauchdünn, obwohl er sich um rund 2,5 Sekunden steigert. Auch seinem Trainingskameraden **Paul Gerling** (2:17,94 min) gelingt eine persönliche Bestzeit, ebenso wie Fabio Mende (1. M14, 2:25,05 min) und **Maximilian Morgan** (2. M14, 2:42,28 min). Bei den Jungen U12 überzeugen **Torben Wacker** (1. M11, 2:54,12) über 800 Meter und **Tilo Zurmühlen** und **Joshua Woodward** (beide M10 mit 8,16 sec bzw. 8,45 Sekunden) über 50 Meter. Jüngster LC-Starter ist **Piet Stipdonk** (M09) über 50 Meter und 800 Meter.

Bei den Frauen sorgt **Lisa Strothmann** (3000 Meter in 11:12,48 min) für die beste Leistung aus LC-Sicht. Im weiblichen Jugendbereich überzeugt die 15jährige **Rebecca Bartling** bei ihrem Debüt über 1500 Meter in 5:20,59 Minuten. **Linnea Haschke** (WJU20) freut sich über eine persönliche 100 Meter Bestzeit (14,75 sec), während **Henrieke Wacker** (W15, 2:32,89) hinter einer der besten 800-Meter-Läuferinnen ihres Jahrgangs 2008 in Deutschland, Jule Krüger (SV Brackwede, 2.15,70) Vize-Kreismeisterin wird. In der W13 liefern sich die LC-Läuferinnen Nele Kirchhoff und **Laila Eberhardt** ein spannendes Rennen (2:50,65 zu 2:50,78), das beiden neue Bestzeiten bringt. In der W12 steigert sich **Sara Chaabani** auf 2:52,54 Minuten und über 50 Meter der U12 zeigen Anna Schwienheer (W09, 9,34 sec) und Alicia Kramer (W10, 9,88 sec) ihr Sprint-Talent.

Mit guten Leistungen empfehlen sich insgesamt 9 junge LC-Leichtathleten für den OWL-Kreisvergleichskampf am 16. September in Bielefeld: Auf der Rußheide starten im Team des Leichtathletik-Kreises Bielefeld: **Tilo Zurmühlen** (M10, 50 Meter und 4x50-Meter-Staffel), **Vitus Henkel** und **Felix Ahlemeyer** (M11, Weitsprung), **Torben Wacker** (M11, 800 Meter), **Sara Chaabani** (W12, 800 Meter), **Fabio Mende** (M14, 800 Meter), **Henrieke Wacker** und **Rebecca Bartling** (beide W15, 800 Meter) und der vielseitige **Till Heienbrok** (M15, 80m-Hürden, Weit, Speer, Kugel). Für das Gastgeber-Team aus Bielefeld springt am Ende nur der 6. Platz heraus, da durch kurzfristige Absagen nicht alle Disziplinen besetzt werden konnten und so etliche Punkte verloren gingen. Der Vergleichskampf der sieben OWL-Kreise ist einerseits ein krönender Abschluss der Freiluftsaison, andererseits auch ein langer Wettkampftag (von morgen 11 Uhr bis 18 Uhr) für Athleten, Betreuer und Kampfrichter.

Beim Bockstiegeellauf sammeln die LC-Jugendlichen Altersklassensiege auf der 10 Kilometer-Strecke: **Lukas Bartling** (MJU20), **Fabio Mende** (MJU16), **Sarah Strothmann** (WJU20), **Julia Speckmann** (WJU18) und **Rebecca Bartling** (WJU16) stehen fünf von sechs Jugendklassen ganz oben auf dem Podest. Dabei kommen Lukas und Rebecca Bartling jeweils auf Platz 5 im Gesamtklassement (männlich / weiblich) ins Ziel. Beim 2,5 km Schülerlauf überzeugen die zeitgleichen Zwillinge **Yasmine** und **Sara Chaabani** (9:17 min) sowie **Hanna Spooren**, die im Jahrgang 2011 (W12) die ersten 3 Plätze belegen.

Auch Anfang Oktober gibt es in Westfalen und Niedersachsen noch einzelne Stadion-Wettkämpfe, bei denen einige LC-Athleten noch an den Start gehen wollen. Ab November stehen Crossläufe auf dem Programm. Den Auftakt macht am 5. November der Meller Crosslauf, eine Woche später geht es in Herne am 11. November um die FLVW-Cross-Titel.





JUBILÄUMS - 9. SEPTEMBER 2023
HALBMARATHON

FINISHER

Ingo Assmann
Gesamtzeit: 2:39.24

Leutbrunnen - Wengen: 0:42.01
5. Rang Halbmarathon Männer 40
Wengen - Witzli: 0:46.01
6. Rang Halbmarathon Männer 40
14. Rang Halbmarathon Männer 40

Witzli - Eiggenfelsen: 0:42.21
10. Rang Halbmarathon Männer 40

21. Rang Halbmarathon Männer Overall

junfrau marathon
schweiz
switzerland

VERBUND ANTI-DOPING
Standardkriterien für Dopingkontrollen
junfrau marathon

JUNGFRAU
marathon

CRAFT

JUNGFRAU-MARATHON 9. SEPTEMBER 2023

FINISHER

Annemarie Bluhm-Weinhold
Gesamtzeit: 6:31.00

Interlaken - Leutbrunnen: 2:31.49
10. Rang Marathon Frauen 50
Wengen - Witzli: 1:12.55
75. Rang Marathon Frauen 50
72. Rang Marathon Frauen 50

Leutbrunnen - Wengen: 1:26.42
10. Rang Marathon Frauen 50
Witzli - Eiggenfelsen: 1:16.12
81. Rang Marathon Frauen 50
622. Rang Marathon Overall Frauen

junfrau marathon
schweiz
switzerland

VERBUND ANTI-DOPING
Standardkriterien für Dopingkontrollen
junfrau marathon

JUNGFRAU
marathon

CRAFT

JUNGFRAU-MARATHON 9. SEPTEMBER 2023

FINISHER

Christiane Scheele
Gesamtzeit: 6:36.07

Interlaken - Leutbrunnen: 2:32.00
10. Rang Marathon Frauen 50
Wengen - Witzli: 1:12.16
75. Rang Marathon Frauen 50
65. Rang Marathon Frauen 50

Leutbrunnen - Wengen: 1:22.41
10. Rang Marathon Frauen 50
Witzli - Eiggenfelsen: 1:07.26
40. Rang Marathon Frauen 50
499. Rang Marathon Overall Frauen

junfrau marathon
schweiz
switzerland

VERBUND ANTI-DOPING
Standardkriterien für Dopingkontrollen
junfrau marathon

JUNGFRAU
marathon

CRAFT



Glückliche Gesichter bei den Jungfraubezwinerinnen, Annemarie Bluhm-Weinhold (06:31:01) Christiane Scheele (06:36:08) und Melanie Plumpe (07:02:19). Andrea Kampmann fällt das Lächeln schwer, leider wurde sie bei Wengen (30,6 km) aus dem Rennen genommen. Die Redaktion fragte nach dem Grund, hier ihre Antwort: *Ach ja - Krönchen sitzt wieder. Es war sehr warm und ich bin HF orientiert gelaufen. Bei der Wärme kam keine passende Pace raus. War auch ne Erfahrung- hatte ich noch nie. Der Besenmann war sehr freundlich- aber das zerbröckelt dich mental. Du kannst das ruhig in den Solbad Nachrichten veröffentlichen- das ist Marathon. Da weißt du nie was alles passiert.*

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 herzhaftes 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



Natürlich-
GLASKLARER
Genuss!

Graf Metternich
QUELLEN

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





Gesundheit #vorbessern
Auch die Abwehrkräfte

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

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-vorbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

SEIT 1925

Glocken-Beune

QUALITÄT AUS TRADITION



Mehr Infos unter
glocken-beune.de



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