





TRAIL & ROAD-CUP

Laufgenuss pur oder Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben. Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region inkl. Hermannslauf vom Active Sportshop.

ACTIVE SPORTSHOP

Geballte Lauf- und Ausdauersportkompetenz.
Professionelle Bewegungsanalyse in allen Filialen.
Funktionelle Top-Textilien und Accessoires.

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
10:30 - 13:00
14:30 - 18:30

Samstag

10:00 - 15:00

Telefon: +49-5241-212994

guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

Lortzingstraße 4,
49074 Osnabrück

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag

10:00 - 17:00

Telefon: +49-541-2051955

osnabrueck@active-sportshop.de

HERFORD

Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag

10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



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

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
 05425/7135
 info@lcsolbad.de

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

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

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

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

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

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

Ergebnisse
Sabine Lünstroth
 dpl.luenstroth@t-online.de

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





- 01.03. Ralf Henkel
 01.03. Nicole Micheel **50 Jahre**
 02.03. Olaf Sorge
 03.03. Heidi Diekhaus
 04.03. Helmut Voßpeter
 04.03. Matteo Stolz
 04.03. Fabio Mende
 06.03. Martin Glück
 06.03. Katharina Junge-Wentrup **60 Jahre**
 06.03. Katrin Mohns **40 Jahre**
 07.03. Manfred Brand
 07.03. Thomas Schürmann
 09.03. Wilhelm Habighorst
 09.03. Benno Holthaus
 09.03. Claudia Löffeld
 10.03. Leon Sebastian Roos
 11.03. Heiko Furtmann

- 11.03. Jörg Geesmann
 12.03. Pauline Heilmann
 15.03. Lukas Wilms
 15.03. Karl-Heinrich Knaust
 15.03. Uwe Heidner
 16.03. Martin Pleitner
 17.03. Heinz Warning
 18.03. Markus Pape
 18.03. Jonas Schürmann **20 Jahre**
 18.03. Dominik Watty
 18.03. Lars Fahrenwald
 19.03. May Bormann
 20.03. Franziska Remmert
 20.03. Rolf Riesel
 21.03. Markus Schniedermeyer **50 Jahre**
 22.03. Anni Voßhenrich **80 Jahre**
 22.03. André Kather
 23.03. Hermann Mussnug
 23.03. Timon Kleine
 23.03. Dirk Wannke **40 Jahre**
 24.03. Rainer Eversmann
 26.03. Steffen Dittmann
 26.03. Bernd Gräsner
 26.03. Ulrike Welpinghus
 26.03. Christine Godt
 28.03. Erika Licher
 28.03. Jürgen Lichtfuss
 28.03. Emilie Heilmann

- 29.03. Uwe Begasse
 29.03. Katharina Kloppe
 30.03. Michael Steiner
 31.03. Marc Alexander Roos



Liebe Mitglieder,
 wer seine Daten in Zukunft nicht mehr
 in der Geburtstagsliste veröffentlicht
 haben möchte, teilt das bitte schrift-
 lich oder per Mail der Redaktion mit.

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- Vitus Henkel Leichtathletik
 Pepe Schürmann Leichtathletik
 Judith Enns Leichtathletik

Austritte:

- Fam. Schimmel Leichtathletik



**Muldenservice
& Baustoffe**

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

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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

...zu spät, habe fertig!!!



Redaktionsschluss für die Ausgabe

**April
am 24. März**

Alle Beiträge, die nach diesem Datum eingehen, werden in der nächsten Ausgabe berücksichtigt.



...immer wieder gut!

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.



...das wird gebührend gefeiert und zwar am **10.10.2020**. So ein Jubiläum erfordert natürlich eine längere Vorlaufzeit. Wer von unseren Mitgliedern könnte sich vorstellen im Festausschuss mitzuwirken, besonders die „alten Hasen“ sind hier gefragt. Gerne nehmen wir alte Fotos, Vereinskleidung und sonstige Gegenstände die zum Gelingen der Feier beitragen könnten, entgegen. Freundlich zugedachte Hilfsangebote bitte an die Geschäftsstelle oder Abteilungsleiter senden.

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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

**... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose**

**Jack
Wolfskin**



adidas

PUMA

asics



seit
2009

**Schuhe + Sport
Reichelt**

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

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



Carsten Völz: Ein sehr schöner Lauf am Sonntag Morgen vor dem Sturm... Nach etwa der Hälfte der Laufstrecke waren wir zu Besuch an der Kaffeemühle in Halle. Der Rückweg führte uns an den Lamastallungen am Mödsiek vorbei.

„Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.“

- Schnelle Hilfe
- Volles Vertrauen
- Immer für Sie da
- Individuelle Lösungen
- Attraktive Zusatzleistungen

Versprochen ist versprochen!

Sie erwarten mehr von Ihrer Versicherung. Wir sind für Sie da, persönlich, telefonisch, online und natürlich vor Ort. Wir beraten Sie umfassend in allen Lebenslagen. Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.

Lars + Tanja Lehmann

Vertretungen der Allianz
 Freistr. 8, 33829 Borgholzhausen
 lars.lehmann@allianz.de
www.allianz-Lars-Lehmann.de
 Tel. 0 54 25.93 02 21
 Fax 0 54 25.93 02 23



Reimund Diekmann und ich haben am Apeldoorn Mini-Marathon über 10em = 16,1km teilgenommen. Leider war die Busfahrt ja nicht zustande gekommen, also sind wir privat nach Holland gefahren und haben das tolle Regenwetter genossen. Da Reimund momentan nicht so gut im Training ist und ich nach einer Magen- Darminfektion auch noch nicht voll belastbar war, haben wir heute einen entspannten Wellness Lauf gemacht (Hauptsache ankommen). Wir sind im LC Trickot gelaufen und haben für den Verein die Fahnen hochgehalten. Allerdings habe ich bei der Durchsicht der Ergebnislisten gesehen das auch noch einige andere LC'ler in Apeldoorn waren die wir allerdings persönlich nicht gesehen haben. Auf dem Foto siehst du uns nach dem Lauf komplett nass mit umgehängten Medaillien vor der kleinen Snackbar in der wir bei früheren Busreisen immer eingekehrt sind.



EW0	Meilen
Sabine Engels	1:20 Std.
Rheinhard Stricker	1:22 Std.
Annemarie Bluhm-Weinhold	1:30 Std.
Reimund Diekmann	1:32 Std.
Ralf Niemann	1:32 Std.

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.

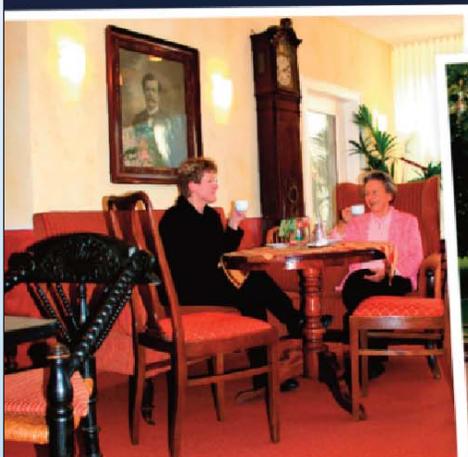
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

www.bartling-verpackungen.de



Hereinspaziert

- in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
 - ausgesuchte Torten
 - herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
 - besondere Angebote für Gruppen bis 50 Personen



Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 08:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Sa. 08:30 bis 18:00 Uhr, So. 14:00 bis 18:00 Uhr
Tel. 05425 - 4455, Internet: www.schulze-ladencafe.de, Heinrich Schulze Ladencafé GmbH

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

Jahreshauptversammlung

27.03.2020

Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 27. März 2020

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir wieder zahlreiche Mitglieder begrüßen dürfen.

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Vorstandswahlen

Jubiläum

Veranstaltungen

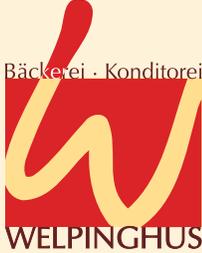
Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Aussprache/Verschiedenes



Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 27. Februar 2020 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhaft
Snacks, traumhaftes Frühstück, süße
Köstlichkeiten, besondere Kaffee-
spezialitäten und mehr bei **Welpinghus**
in Borgholzhausen und Steinhagen.

✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack

**Konditorei Welpinghus
Backstube**
Kirchstraße 11
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Haller Kreisblatt vom 02.03.2020



Nicht alle der mehr als 400 Sportlerinnen und Sportler waren bei der Sportabzeichen-Ehrung im Haus Hagemeyer Singenstroth anwesend. Das Gruppenfoto wurde dennoch zu einem imposanten Bild. Foto: Alexander Heim

„Ein Meilenstein“

Die Ehrung der Sportabzeichenaktiven im Haus Hagemeyer ist stets ein besonderes Ereignis im Piumer Kalender. Diesmal umso mehr. Denn es galt, Rekorde zu vermelden.

Es oblag Dirk Speckmann am Freitagabend, die Katze aus dem Sack zu lassen. Im Kleinen Saal des Hauses Hagemeyer Singenstroth durfte der Bürgermeister die rund 100 zur Ehrung gekommenen Sportler begrüßen. Durfte seinen Dank an das Orga-Team um **Wilhelm Habighorst**, **Karl-Hermann Kleine** sowie „die stets rührigen und sehr kompetenten Prüfer **Uta Ahnen**, **Rudi Ahnen**, **Tabea Ahnen**, **Peter Bollmeyer**, **Armin Ruhe** und **Lisa Strothmann**“, entrichten. Und: von einer kleinen Sensation berichten. „Erstmals wurde 2019 die 400er-Grenze übersprungen. Ein Meilenstein!“, freute sich Speckmann über den neuen Teilnehmerrekord.

402 Aktive waren es genau, die sich den Übungen und Disziplinen gewidmet hatten. Und das unter erschwerten Bedingungen. Schließlich war ab Juli die Sportanlage im Ravensberger Stadion lahmgelegt, musste nach Werther ausgewichen werden.

Und dennoch: 31 Erwachsene widmeten sich 2019 erstmals den Übungen. „Bei den Kindern und Jugendlichen schafften 86 ihr Sportabzeichen-Debüt“, freute sich Wilhelm Habighorst, Sportabzeichen-Obmann des LC Solbad. Auch, dass sich die PAB-Gesamtschule dank des Einsatzes ihrer Lehrkräfte so intensiv an dem Fitness-Check beteiligte, lobte Habighorst sehr.

„Ich weiß, dass eure Zeit nicht in Geld und Schokolade aufzuwiegen ist“, bedankte sich Artur Benz im Namen des Stadtsportverbandes vor allem bei Wilhelm Habighorst und Karl-Hermann Kleine mit einer Schachtel süßer Naschereien. Karl-Hermann Kleine rief in einem Jahresrückblick zudem das erfolgreiche Sportabzeichen-Camp in Erinnerung, bei dem 80 Mädchen und Jungen mit viel Spaß und Ehrgeiz dem Sport frönten.

Etliche Abzeichen und Urkunden wurden anschließend im Beisein von Rolf Syassen (Vorsitzender des Ausschusses für Bildung, Soziales und Sport) sowie des stellvertretenden Bürgermeisters Hermann Ludewig verteilt. Da-runter alleine acht Mini-Sportabzeichen für die Kleinsten, die offiziell noch gar nicht in der Wertung sind. 26 Familiensportabzeichen waren 2019 absolviert worden. Und in Martina Dessin, Martina Mathiak, Olaf Strothmann, Andreas Jechow, André Stieghorst und André Rahe widmeten sich einige Sportler äußerst erfolgreich allen Übungen. Dafür gab es Pokale. Armin Ruhe wurde zum 41. Abzeichen gratuliert. Viele waren es, die wiederholt aktiv geworden sind.

Nach der Ehrung ist übrigens vor der Saison. „Wir hoffen, dass das Stadion nach den Osterferien wieder zur Verfügung steht“, so Bürgermeister Dirk Speckmann. Und dann könnte es wieder losgehen. Immer freitags. Immer ab 17.15 Uhr. Immer auch für „Ersttäter“. ja, auch für den Orden, als der das Sportabzeichen gilt. Vor allem aber für die Fitness. Und: den Spaß am Sport in der Gemeinschaft. Vormerken sollte man sich schon einmal den Sportabzeichen-Aktionstag am 13. Juni. Einen Tag zuvor (12. Juni) lädt das Sportabzeichen-Camp wieder alle Kinder und Jugendlichen ein.



Nordic Walking



Walking

Hermannslauftraining im LC Solbad

Der **49. Hermannslauf** wird am **26. April 2020** stattfinden.

Der LC startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 15. Februar 2020. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von Mal zu mal.

Gäste, auch wenn Sie nicht am Hermannslauf teilnehmen, sind pro Einheit mit 1,00 € beim Training herzlich willkommen.

Trainingstermine und Orte:

Uhrzeit immer 14.00 Uhr

Februar:

- Sa. 15.02.2020 Parkplatz Clever Schlucht – Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen
- Sa. 22.02.2020 Bergfrieden - unterer Parkplatz -, Isingdorfer Straße, 33824 Werther
- Sa. 29.02.2020 Parkplatz Schwedenfrieden, Zur Schwedenschanze 75, 33619 Bielefeld

März 2020

- Sa. 07.03.2020 Röwekamp, Schützenhaus, 49201 Dissen
- Sa. 14.03.2020 Parkplatz –Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen – Amtshausen
- Sa. 21.03.2020 Parkplatz Luisenturm, 33829 Borgholzhausen
- Sa. 28.03.2020 Parkplatz Werther Straße, Wanderparkplatz, 33790 Halle

April 2020

- Sa. 04.04.2020 Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle
- Sa. 11.04.2020 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg, 33790 Halle
- Sa. 18.04.2020 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg, 33790 Halle
- Sa. 25.04.2020 Abholung der Startunterlagen

Kontakt Daten: **Elke Kahmann, Tel. 05421 4698**
Gaby Bredenbals Tel. 05201 4530

1970 bis 2020 - „50 Jahre Leichtathletik in Borgholzhausen“ Jubiläums-Sportfest des LC Solbad Ravensberg

**Läuferabend und Stabhochsprung-Wettkampf
am Freitag, 21. August in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion**



Altersklassen und Wettbewerbe:

U8/U10: Hindernis-Sprint-Staffel * (Kinder-Leichtathletik)

U12: 4x 50m-Staffel, Hindernis-Sprint-Staffel * (Ki-LA)

U14/ U16: Stabhochsprung (Anfangshöhe: 1,50 Meter)

U18: 1000m

U20: 1000m, 5000m

M, F und AK: 1000m, 5000m, Stundenlauf

Einlagelauf - 50x100m-Staffel * (* = für gemischte Teams mit 5 bis 10 Personen)

Zeitplan: (kann nach Meldeeingang ab 19.08. aktualisiert werden / vgl. www.lcsolbad.de)

17.00 Uhr: **Stabhochsprung** (Einteilung der Gruppen nach Meldeeingang)

17.00 Uhr: Hindernis-Sprint-Staffeln (U12, U10, U8)

17.30 Uhr: 4x 50m-Staffel (Kinder U12 – gemischte Teams)

18.00 Uhr: 1000m-Zeitläufe (U18, U20, M, F und AK)

18.30 Uhr: **50x100m-Jubiläums-Staffel** (für gemischte Teams mit je 5 bis 10 Personen)

19.20 Uhr: 5000m langsamerer ZL ca. > 20 min – max. 20 Teilnehmer

19.50 Uhr: 5000m schnellerer ZL ca. < 20 min – max. 20 Teilnehmer

20.30 Uhr: **Stundenlauf** mit Zeitnahme nach 10000m – max. 25 Teilnehmer.

Voranmeldungen bis Dienstag, 18. August 2020, an antje@sspin.de

Organisationsbeiträge: Einzelstarts U14 bis U20 3,- €; M, F und AK 4,- €; Staffeln 5 €.

(Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 60 min vor dem geplanten Beginn des Wettbewerbs + 2,- €); bitte Bestleistungen bzw. Anfangshöhe für Stabhochsprung angeben.

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer;

Sachpreise für die schnellsten drei Läuferinnen und Läufer im 5000 Meter-Lauf und Stundenlauf.

***Datenschutz:** Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung und zu Zwecken der Medienberichterstattung genutzt. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein. Der Teilnehmer wird darauf hingewiesen, dass es sich bei der Veranstaltung um eine Sportveranstaltung handelt, an der ein öffentliches Interesse besteht, und erkennt es als üblich an, dass Teilnehmer- und Ergebnislisten in Medien veröffentlicht werden. Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, Vereins sowie der Bilder, auf denen er abgebildet ist, in allen berichtenden Printmedien (Teilnehmerliste, Ergebnisliste etc.) und in allen elektronischen Medien wie im Internet einverstanden.*

LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik

Winter-Trainingszeiten (bis Ende März 2020)

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 9.30 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Dienstag 17– 19 Uhr	Lauf-Training (Mittel- und Langstrecke) Bahntraining Jugend U14-U20; Treffpunkt: Ravensberger Stadion nach Absprache 18 – 19.30 Uhr Seidenstickerhalle möglich	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Tempotraining / Intervalltraining** Treffpunkt: Ravensberger Stadion; gelaufen wird in oder um Borgholzhausen, solange die Bahn noch nicht benutzt werden kann. Oder Seidenstickerhalle ab 18.30 Uhr (allerdings in diesem Winter wieder ohne überhöhte Kurven)	Franz Dammann-Kölsch (** ab Januar: zusätzlich ein langer DL am Wochenende nach Vereinbarung)
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz
Mittwoch 19 – 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Michael Schlie und Team*
Mittwoch 19 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr	Leichtathletik-Training für Schülerinnen und Schüler in der Sporthalle der PAB (Jg.2010 und älter)	Friedrich Puhlmann, Cornelia Schlie, Antje Strothmann
Freitag 15 -16.30 Uhr 16 -17.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik in der Turnhalle Nord U08 /U10 (Jg.2011 und jünger) U12/U14 (Jg. 2010 und älter)	Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer, Antje Strothmann
Freitag 16.30 – 18.30 Uhr	Lauf-Training (Mittel- und Langstrecke) U14 bis U20: 16.30 Uhr Lauf-Training ab Turnhalle Nord, 17.30 bis 18.30 Uhr Hallentraining: Athletik, Spiele	Igor Rebkalo
Freitag 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Sonntag 9.30 – 11.30 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*

- zum Team der Lauf-Treff-Betreuer gehören: Siegfried und Katharina Kemper, Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch, Holger Ihlenfeld, Cornelia & Michael Schlie, Andrea Kahl.

Schwimmzeiten der Triathlon-Abteilung:

Di 19 bis 20.30 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold
Do 18.30 bis 20 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold

Einladung zur Abteilungsversammlung der Leichtathletik-Abteilung am Freitag, 13.März 2020 ab 20 Uhr im Haus Hagemeyer-Singenstroth

In der Leichtathletik-Abteilung sind neben der Stadion-Leichtathletik auch die Bereiche **Lauf-Treff** und **Walking** organisiert. Alle Mitglieder dieser Gruppen sind herzlich zur Abteilungsversammlung eingeladen, um die Aktivitäten der Abteilung mit zu gestalten. Stimmberechtigt sind Mitglieder ab dem vollendeten 18.Lebensjahr.

Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Berichte der Abteilungsleitung
3. Wahlen
4. Planungen 2020
5. Verschiedenes

Antje Strothmann, Martina Kölsch, Franz Dammann-Kölsch

Ehrungen finden im Rahmen der JHV des LC Solbad Ravensberg am 27.März 2020 statt.

Wir suchen: Laufbegleiter

Auch unsere langjährigen Laufbetreuer kommen so langsam in die Jahre. Deshalb suchen wir nette Unterstützung für unseren gut besuchten Lauftreff. Wer hat Lust einen Trainerschein oder eine Ausbildung als Laufbegleiter zu machen. Die Kosten übernimmt der Verein. Nach der Ausbildung werden die erbrachten Stunden beim Lauftreff je nach Aufwand honoriert, es handelt sich also nicht um eine ehrenamtliche Tätigkeit.

Bei der Suche nach einer passenden Ausbildung ist die Geschäftsstelle gerne behilflich. Weitere Infos erhaltet ihr bei Michael Schlie.

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

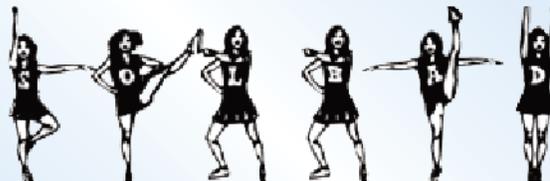
Laufend gut beraten!

„What's run im LC Solbad' ?

....ist die neue WhatsApp Gruppe, wenn es um Infos rund um den Lauftreff des LC Solbad Ravensberg geht.

- Termine außerhalb der wöchentlichen Lauftreff-Angebote erfahren
- Gemeinsam an einer Staffel/Volkslauf teilnehmen
- Radfahren am Dienstag mit Franz
- Weitwandern mit Hans und Holger
- Reisen mit Bernd und Dieter
- Laufkursus mit Carsten und Team
- Hermannslauf-Treff
- Trailrunning Treff ab Juni (für z.B. Jungfrau, Böckstiegel, Brocken – und Teutolauf)
- Startkartenbörse
- Infos zu unseren Veranstaltungen
- Stammtisch/ Eisessen und vieles mehr

Wer in diese Gruppe möchte, bitte kurz Bescheid geben:
Anmeldung Franz Dammann-Kölsch **Tel.: 0170-9036394**



ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!



**JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT**

**AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN**



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



Neues vom Nachwuchs – OWL-Meisterschaften im Crosslauf und in der Halle

Da in allen Nachwuchsgruppen den ganzen Winter über eine erfreulich gute Trainingsbeteiligung zu verzeichnen ist, ist es nicht verwunderlich, dass sich dieser Trainingsfleiß auch bei den Wettkämpfen in der Wintersaison bereits auszahlt. Im Februar standen vornehmlich für die Jahrgänge 2008 und älter (U16/ U14) OWL-Meisterschaftseinsätze auf dem Programm. Für den jüngeren Nachwuchs gibt es im März noch den SVB-Schüler-Cup in der Seidenstickerhalle (8.März/ Jg.2010 bis 2005) und unsere Kinder-Leichtathletik „Oster-Olympiade“ (28.März/ Jg.2008 und jünger) in der Borgholzhauser Sporthalle.



Prima Ergebnisse erliefen unsere Nachwuchstalente bei den **OWL-Crosslauf-Meisterschaften** in Lühtringen: über Titel konnten sich **Fabio Mende** (M11/ 1,4km), **Bjarne Heidner** (M15/ 2,7 km) und das WJU16-Team (2,7 km) freuen. Zweite Plätze erreichten **Madita Gola** (W12/ 1,4 km) und **Julia Speckmann** (W14), während **Lukas Bartling** (M15), **Sarah Strothmann** (W15) und **Lina Speckmann** (W14) jeweils Dritte wurden. **Henrieke Wacker** (4.W12) und im Rahmenwettbewerb **Bjarne Gola** (2.M07/ 430 m) komplettierten das starke LC-Nachwuchsteam.

Zwei Titel gab es bei der **OWL-Hallenmeisterschaft U14** in Bielefeld für **Till Heienbrok** vom LC Solbad. Über 60 Meter Hürden der M12 steigerte er sich als überlegener Sieger auf 11,19 Sekunden und mit dem Stab überquerte er erneut seine Bestmarke von 2,70 Metern. Sein Vereinskamerad **Fionn Wolff** freute sich über ein gelungenes Wettkampfdebüt mit der Kugel (3.Platz/ 6,23 m) und schaffte den Einzug ins 60-Meter-Sprint-Finale, wo er sich als Dritter auf 9,13 Sekunden verbessern konnte.



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Der LC Solbad Ravensberg lädt ein zum Kinder-Leichtathletik-Team-Wettkampf

„Leichtathletik-Oster-Olympiade (in der Sporthalle)“

am Samstag, 28.März 2020

in der Sporthalle an der PAB-Gesamtschule, Borgholzhausen.



Klasseneinteilung und Disziplinen:

	U09 (Jg. 2012 und jünger)	U11 (Jg. 2010/2011)	U13 (2008/2009)
Sprint & Hürden	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)
Sprung	Sprung-Staffel (4 min)	Sprung-Staffel (5 min)	Sprung-Staffel (6 min)
Wurf	Wurf-Staffel (4 min)	Wurf-Staffel (5 min)	Wurf-Staffel (6 min)
Ausdauer	6 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“)	8 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“)	8 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“)

Zu einer Mannschaft gehören 6-10 Kinder. Hindernis-Sprint-, Wurf- & Sprung-Staffel finden jeweils in einem Drittel statt und können parallel ausgetragen werden.

Beim „Sechstage-Rennen“ laufen die Teams um das große Basketball-Feld; abwechselnd U09, U11 und U13 mit bis zu 4 Teams zugleich.

** falls der Zeitplan es erfordert, können die Verfolgungsstaffeln ggf. verkürzt werden (mind. 3-4 min)



Zeitplan bzw. Abfolge der Disziplinen

Zeitplan bzw. Abfolge	U09	U11	U13
12 Uhr	Hindernis-Sprint	Wurf-Staffel	Sprung-Staffel
12.15 Uhr	Sprung-Staffel	Hindernis-Sprint	Wurf-Staffel
12.30 Uhr	Wurf-	Sprung-Staffel	Hindernis-Sprint
Pause von ca. 12.45 bis 13.15 Uhr (Umbau)			
13.15 Uhr	Sechs-Tage-Rennen (6min)		
13.30 Uhr		Sechs-Tage-Rennen (8min)	
13.45 Uhr			Sechs-Tage-Rennen (8min)
14 Uhr	Siegerehrung		

Aufwärmen ab 11.30 Uhr möglich, WK-Beginn 12 Uhr; Ende 14.15 Uhr

Meldungen: Team-Anmeldungen bis zum **25.März 2020** per Mail an antje@sspin.de.
Die endgültige Teambesetzung bitte vor Wettkampfbeginn abgeben, damit die Urkunden richtig ausgestellt werden können.

Auszeichnungen:

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Hinweise zum Datenschutz:

Mit der Abgabe einer Meldung erklärt der Verein, dass er und die gemeldeten Teilnehmer bzw deren Erziehungsberechtigte mit der Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden sind und auch damit, dass die Wettkampfdaten in Meldelisten, Wettkampfprotokollen und Ergebnislisten auch auf elektronischem Wege (Homepage www.lcsolbad.de), veröffentlicht werden.

Bei dieser Veranstaltung werden Team-Ranglisten für das Gesamtergebnis veröffentlicht und keine Einzel-Rangfolgen in den Disziplinen ausgewiesen.

Zusätzlich erklärt der Verein mit Abgabe der Meldung, dass die in der Anmeldung genannten Daten sowie im Rahmen der Veranstaltung erstellte Fotos, Filmaufnahmen oder fotomechanische Vervielfältigungen ohne Vergütungsansprüche des jeweiligen Teilnehmers bzw. dessen Erziehungsberechtigten vom Veranstalter und Dritten wie Medien und Sponsoren genutzt werden dürfen.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.



Abbildung zeigt Sonderausstattung

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

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



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

Für die aus LC-Perspektive herausragende Leistung sorgte **Bjarne Heidner** beim **PDS-Bank-Indoor-Meeting** in Dortmund. Über 800 Meter steigerte er seine Bestzeit auf 2:04,12 Minuten. Der 14-Jährige verbesserte sich damit um mehr als 4,5 Sekunden und belegte in einem Feld mit überwiegend älteren Konkurrenten als schnellster Starter des Jahrgangs 2005 Platz fünf – eine Sekunde vor dem gleichaltrigen Dortmunder Paul Gröver. Heidners Vereins- und Trainingskollegin **Malin Bruhns** musste gesundheitsbedingt auf ihren Einsatz über 1500 Meter verzichten. Die 15-Jährige war aber als Zuschauerin vor Ort und fieberte mit. Für Bjarne steht am 1. März mit der FLVW-Hallen-Meisterschaft der U16 in Paderborn ein weiterer Höhepunkt der Hallensaison auf dem Programm.

Für die Rundläufe der Altersklassen U14 und U 16 fanden am 9. Februar die **OWL-Hallen-meisterschaften** wegen der eingeschränkten Nutzung der Seidensticker Halle in Paderborn statt. Auch hier überzeugten die jungen Läuferinnen und Läufer vom LC Solbad Ravensberg. In der W 14 liefen **Julia** und **Lina Speckmann** sowie **Lara Schieke** (2:48,50) auf die Plätze drei bis fünf. Julia überholte in der Schlussrunde noch ihre Zwillingsschwester Lina, die zuvor aufs Tempo gedrückt hatte, so dass sich beide im Ziel über persönliche Bestzeiten freuten (2:42,24 und 2:43,01 Minuten). Als Dritter der M 15 freute sich **Lukas Bartling** über eine Steigerung auf 2:34,20 Minuten. **Till Heienbrok** mischte auch über 800 Meter vorne mit und erzielte als Vizemeister 2:46,60 Minuten. **Madita Gola** (2. der W 12 in 2:52,84 Minuten) musste in ihrem Lauf nur der überragenden Jule Krüger (SV Brackwede) den Vortritt lassen.



Unser U16-Straßenlauf-Team mit **Bjarne, Malin, Julia und Lina** erhielt heute die Einladung zur Siegerehrung im **NRW-U16-Straßenlauf-Cup** nach Werl. Dort werden am 29. März 2020 die Top10-Teams des Jahres 2019 ausgezeichnet. Das Team vom LC Solbad Ravensberg (1:21:42) rangiert mit der im November in Gütersloh erzielten Mannschaftsleistung hinter LV Oelde I, LG Olympia Dortmund und der LG Stadtwerke Hilden (1:21:34) auf dem 4. Platz in Nordrhein-Westfalen, noch vor der SV Brackwede (5./ 1:22:09). Da in Werl am 29. März auch die NRW-Straßenlauf Meisterschaften über 10 Kilometer stattfinden, werden hoffentlich noch einige Erwachsene vom LC Solbad bei der Ehrung anwesend sein. Und den 5km-Straßenlauf in Werl wollen wir nutzen, um auch 2020 wieder gute Team-Ergebnisse zu erzielen. Aus Altersgründen ist Malin in diesem Jahr nicht mehr in der U16 dabei, aber es rücken weitere schnelle junge Läuferinnen und Läufer nach. Im vergangenen Jahr starteten **Lukas Bartling, Julia Speckmann, Sarah Strothmann** und **Lina Speckmann** mit einer starken Zeit in Werl in die Saison, ihr Ergebnis wurde dann vom LC-Quartett in Gütersloh noch verbessert.

Datum	Veranstaltung	Ort
01.03.20	Luisenturmlauf (12km, 21km - ausgebucht)	Borgholzhausen
01.03.20	FLVW-Hallenmeisterschaft U16	Paderborn
07.03.20	„Lauf im Grönegau“ - Schleddehausen - Melle (ca. 17km) - Busabfahrt 14 Uhr ab Grönegaubad - organisiert vom Laufftreff SC Melle 03	Melle
08.03.20	SVB-Schüler-Hallencup in der Seidenstickerhalle (U16 bis U12, Sprint und technische Disziplinen)	Bielefeld
08.03.20	Dauerlauf mit Jugendlichen U16+ vom SC Melle 03 - 11 Uhr ab Ravensberger Stadion	Borgholzhausen
13.03.20	Leichtathletik-Abteilungsversammlung (Beginn 20 Uhr)	Haus Hagemeyer/Si.
14.03.20	LSF-Straßenlauf 5km, 10km, 21,1km (DLV vermessene Strecken)	Münster
27.03.20	Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg	Haus Hagemeyer/Si.
28.03.20	Kinder-Leichtathletik „Oster-Olympiade“ in der Sporthalle für gemischte Teams in den Klassen U09, U11 und U13	Borgholzhausen
29.03.20	Dalkelauf (5km, 10km, HM - nicht DLV vermessen)	Gütersloh
29.03.20	FLVW-Straßenlauf-Meisterschaft 10km (ab U20 und älter); 5km Straßenlauf (DLV vermessene Strecke) Siegerehrung NRW-U16-Straßenlauf-Cup 2019	Werl

Läufe in ganz Deutschland findet ihr unter:

<https://www.dlv-laufkalender.online/>

Übersicht der Veranstaltungen in Westfalen:

<https://www.flvwdialog.de/php/db/index.php>

Und wer auf Facebook unterwegs ist, wird abgesehen von der Seite des LC Solbad Ravensberg auch hier hervorragend informiert:

<https://www.facebook.com/laufen-hat-wasde-1104255632938666/>

Olafs Laufladen
auf Platz eins

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



Olaf
Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM
9. MAL



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

GANZ
VORN!

14

JAHRE

Kompetenz · Beratung · Service · Marken
2005 - 2019

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

Stadt



Borgholzhausen

Der Bürgermeister

Stadt Borgholzhausen, Postfach 1261, 33826 Borgholzhausen

Aktion & Saubere Landschaft am 14. März 2020 in Borgholzhausen



Sehr geehrter Herr Kaiser,

auch in diesem Jahr laden wir Sie ein, sich an der Aktion „Saubere Landschaft“ zu beteiligen.

Beim Spaziergehen oder während der Radtour sehen wir in Gräben und an Feldrändern Flaschen und anderen Abfall liegen, der dort nicht hingehört. Ärgert Sie das nicht auch! Wir wollen gemeinsam etwas dagegen tun! Deshalb ruft die Stadt zum „Aufräumen“ auf und bittet auch in diesem Jahr um Unterstützung bei der gemeinsamen Müllsammelaktion, indem Sie für eine Beteiligung durch Ihren Verein bzw. Ihre Institution sorgen. Im Rahmen der Sammelaktion kann jeder helfen, den Müll dahin zu entsorgen, wo er hingehört und damit ein gutes Vorbild sein.

Die diesjährige Aktion findet am **Samstag, dem 14. März 2020**, statt. Gesammelt wird von 9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr. Der Treffpunkt für die nicht zugeteilten Sammlerinnen und Sammler ist um 9.00 Uhr am Schützenhaus an der Ravensberger Straße.

Erfahrungsgemäß übernehmen viele Gruppen ihre Sammelgebiete aus dem Vorjahr, was zu einer erheblichen Vereinfachung der Organisation beiträgt. Trotzdem bitte ich Sie, sich bis zum 12.03.2020 telefonisch, persönlich oder per E-Mail bei Sabine Schebaum, Zimmer Nr. 22 im Rathaus, Tel.: 05425 807-54, E-Mail: Sabine.Schebaum@borgholzhausen.de, zu melden, sofern Sie wieder in Ihrem „alten“ Gebiet sammeln möchten oder Sie „Neueinsteiger“ sind und ein neues Sammelgebiet wünschen. Bitte teilen Sie auch mit, ob Sie die Möglichkeit haben, ein Fahrzeug, einen Schlepper mit Anhänger, einen Pritschenwagen oder Handkarren für die Sammlung zur Verfügung zu stellen. Jeder Teilnehmer sollte sich persönlich mit geeigneter Kleidung, Handschuhen und Warnweste für die Sammlung ausrüsten.

Abfallsäcke und Greifzangen erhalten Sie während der Öffnungszeiten im Rathaus Borgholzhausen bei Frau Schebaum und werden auch vor der Sammelaktion am Schützenhaus ausgegeben. Für den gesammelten Abfall steht am 14. März 2020 eine Mulde am Schützenplatz an der Ravensberger Straße bereit.

Während der Müllsammelaktion ist ein Mitarbeiter der Stadt Borgholzhausen unter der **Handynummer: 0170 8334167** zu erreichen.

Im Anschluss an die Sammlung sind alle Mitwirkenden zu einem gemeinsamen Abschluss mit Getränken und einem kleinen Imbiss im Schützenhaus an der Ravensberger Straße₂ eingeladen.

Für Ihr Engagement und Ihre wichtige Vorbildfunktion sei Ihnen schon jetzt gedankt.

Mit freundlichen Grüßen

Dirk Speckmann

Ergebnisse

Stabhochsprung-Meeting in Horn (31.01.2020)		
1. M12 Stabhoch	Till Heienbrok	2,70 m
OWL-Crosslauf Meisterschaft in Lüchtringen (02.02.2020)		
430m - 2.M07	Bjarne Gola	2:01 min
1,4 km - 1.M11	Fabio Mende	6:28 min
1,4 km - 2.W12	Madita Gola	6:15 min
1,4 km - 4.W12	Henrieke Wacker	6:46 min
2,7 km - 1.M15	Bjarne Heidner	10:06 min
2,7 km - 3.M15	Lukas Bartling	11:31 min
2,7 km - 3.W15	Sarah Strothmann	12:22 min
2,7 km - 2.W14	Julia Speckmann	13:05 min
2,7 km - 3.W14	Lina Speckmann	13:28 min
1.WJU16 (Team)	LC Solbad (Strothmann, Speckmann, Speckmann)	17 Punkte
OWL-Hallenmeisterschaft U14 in Bielefeld (08.02.2020)		
60m Hürden – 1.M12	Till Heienbrok	11,19 sec
Stabhoch – 1.M12	Till Heienbrok	2,70 m
60m – 3.M12	Fionn Wolff	VL 9,16 / EL 9,13 sec
Kugelstoß – 3.M12	Fionn Wolff	6,23 m
OWL-Hallenmeisterschaft Läufe U14 / U16 in Paderborn (09.02.2020)		
800 m – 2. W12	Madita Gola	2:52,84 min
800 m – 2.M12	Till Heienbrok	2:46,60 min
800 m – 3. W14	Julia Speckmann	2:42,24 min
800 m – 4.W14	Lina Speckmann	2:43,01 min
800 m – 5.W14	Lara Schieke	2:48,50 min
800 m – 3.M15	Lukas Bartling	2:34,20 min
PSD-Bank-Hallenmeeting in Dortmund (09.02.2020)		
800 m – 5.MJU20	Bjarne Heidner	2:04,12 min



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570



Dieses Foto und das Titelbild haben wir beim Training am Donnerstag und Igers Gruppe am Freitag geschossen, mit denen wir uns am Goldgas-Foto-Wettbewerb 2020 beteiligen wollen, in der Hoffnung auch in diesem Jahr vielleicht wieder Trainingsanzüge zu gewinnen... ;-) (45x 15 Anzüge gibt es insgesamt zu gewinnen).

Donnerstags bereiten wir uns unter Anleitung von Otto Puhmann u.a. auf das Springen mit dem Stab vor. Hier schwebt (im grünen Shirt) Pepe Schürmann ein, der in diesem Sommer erste Wettkämpfe bestreiten möchte.

Freitags steht für die Jugendgruppe von Igor Rebkalo nach dem Lauftraining draußen auch noch Hallentraining mit Athletik und Ballspielen auf dem Programm.

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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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



Borgholzhausen

Freistraße 14

Tel. 0 54 25/95 40 88-0

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.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

Sansar und Rannacher gewinnen den Luisenturmlauf

(HK v. 02.03.2020)



Am Freitagmittag fällt Sabine Lünstroth eine Entscheidung. Gemeinsam mit Vereinsvertretern beschloss die Geschäftsführerin des LC Solbad Ravensberg, dass der 47. Luisenturmlauf stattfinden wird. Sturm, Regen und zuletzt auch das Coronavirus hatten die Austragung der beliebten Laufveranstaltung extrem gefährdet. Als am Samstag erneut ein böiger Wind durch den Altkreis fegte, kamen Lünstroth Zweifel, ob sie richtig gehandelt hat. Nachdem am Sonntag die ersten Läufer die Ziellinie überquert hatten, kannte sie die Antwort.

„Die Strecke war super. Die Bedingungen nicht anders als in den Vorjahren“, sagte Elias Sansar vom TuS Eintracht. Zum wiederholten Mal gewann der 40-Jährige den Hauptlauf über 21,1 Kilometer. Mit 1:17:27 Stunden war Sansar zwar rund eine halbe Minute schneller als bei seinem zweiten Platz im Vorjahr. „In Topform bin ich aber noch lange nicht“, sagte er. In den nächsten drei bis vier Wochen will der zwölfmalige Hermannslaufsieger vor allem an seiner Grundschnelligkeit arbeiten, um dann, Ende April, um den 13. Titel mitlaufen zu können.

Michelle Rannacher setzt ihre Prioritäten in nächster Zeit anders

Der Hermann ist für Michelle Rannacher in diesem Jahr überhaupt kein Thema. Jüngst verkündete die Gütersloherin, dass sie sich von ganz ehrgeizigen Wettkampfzielen verabschiedet hat. Priorität genießt in nächster Zeit das Privatleben. Rannacher will den elterlichen Gartenbaubetrieb übernehmen und im Sommer ihren Freund heiraten. Dass die 25-Jährige von der DJK Gütersloh trotzdem eine Siegläuferin bleibt, unterstrich sie in Borgholzhausen: Nach 1:22:49 Stunden lief Rannacher als erste Frau des Hauptlaufes ins Ziel. „Ich musste erst einmal richtig wach werden“, sagte sie und gab zu: „Bis Kilometer acht lief es bei mir überhaupt nicht. Danach flutschte es.“ Wie gut, das beweist der Blick auf die Ergebnisliste: Annika Fels von der LG Coesfeld beendete das Rennen als Zweite rund sechs Minuten später als Rannacher. Jana Volkmann (Teilzeitläufer Bielefeld, 1:29:43 Stunden) lief auf Rang drei.

Ganz so groß war der Unterschied im Feld der Männer nicht. Marius Güths war in 1:19:40 Stunden etwa zwei Minuten langsamer als Sansar. Der Mann von der SV Brackwede war froh, dass er vor Nils Pöhlker, Sieger des Weihnachtscross, das Rennen beendete. „Im Dezember war Nils noch vier Minuten schneller als ich“, sagte er: „Dass ich heute vor ihm im Ziel bin beweist, dass ich in den vergangenen drei Monaten gut trainiert habe.“ Bei Pöhlker, der für den TSVE startet, stoppte die Uhr nach 1:20:12 Stunden.

Noch am Morgen vor dem Lauf beseitigen Helfer Sturmschäden

Insgesamt 965 Läufer und Walker begaben sich im Haupt- und 12,5 Kilometer langen Nebenlauf auf die Strecke – zehn weniger als im Vorjahr. Trotzdem unterstreicht das rege Interesse die Beliebtheit des Luisenturmlaufs. „Eine Absage hätte uns auch vor große Herausforderungen gestellt“, erklärte Lünstroth, die am Ende der Veranstaltung einmal kräftig durchpustete. Der Dank gelte den Helfern, die zuletzt viel Freizeit opferten, um die Strecke zu präparieren. Selbst am Sonntagmorgen begaben sich einige vor Beginn der Veranstaltung in den Wald, um Sturmschäden zu beseitigen.

Eßbach Schnellster über 12,5 Kilometer

Murat Bozduman blickte auf seine Pulsuhr. Den dritten Platz hatte der Läufer der LG Burg Wiedenbrück längst fest im Visier. Die Gefahr, die von hinten lauerte dabei aber unterschätzt: Auf den letzten Metern holte Pascal Aschmann Bozduman noch ein, lief Sekunden später vor dem Wiedenbrücker ins Ziel. „Das darf eigentlich nicht passieren“, ärgerte sich Bozduman über den verpassten Podestplatz.

Dominiert wurde der 12,5 Kilometer lange Volkslauf von Tobias Eßbach. Nachdem der 29-Jährige im vergangenen Jahr in 47:19 Minuten noch Dritter des Wettbewerbs gewesen war, verbesserte er seine Zeit am Sonntag um mehr als drei Minuten. Eßbach, der für die SV Brackwede startet, in Halle aber zur Schule ging, gewann in 44:02 Minuten. Zweiter wurde der Solbader Lokalmatador Daniel Knoepke. Der leidenschaftliche Triathlet überquerte die Ziellinie nach 45:18 Minuten. Er war damit rund eine Minute schneller als Aschmann (46:09 Minuten), der am Ende einen hauchdünnen Vorsprung von einer Sekunde gegenüber Bozduman aufwies.

Schnellste Frau über 12,5 Kilometer war Mareike Walkenhorst vom TSVE Bielefeld. Sie siegte in 52:40 Minuten. Walkenhorst, die wie Knoepke auch gerne Triathlon läuft und im Sommer 2019 den Ironman in Hamburg finishte, entschied sich bewusst für die kürzere Distanz. Weil die Polizistin noch Spätdienst hatte, passte der etwa zehn Kilometer längere Halbmarathon nicht in ihr Zeitmanagement. Selbst die Siegerehrung musste sie sausen lassen.

Spannend ging es bei den Frauen im Kampf um die Plätze zwei und drei zu. In Lea Bergmann (SV Brackwede) und Ann-Christin Opitz (SC Melle) kämpften zwei Sportlerinnen bis zum Zieleinlauf um die Silbermedaille. Am Ende setzte sich die acht Jahre ältere Bergmann in 53:19

Minuten durch. Opitz war fünf Sekunden langsamer.

Solbad erhält Anfragen wegen Corona

Leider nicht vor Ort war am Sonntag **Hubert Kaiser**. Nachdem sich beim Weihnachtscross Rennsprecher Henning Tonn krankheitsbedingt abgemeldet hatte, fiel am Tag des Luisenturmlaufs der Vorsitzende des LC Solbad aus demselben Grund aus. „Jetzt steht es 1:1“, dröhnte Tonns Stimme noch vor dem Startschuss durch Bürgermeister Dirk Speckmann aus den Boxen der Lautsprecheranlage. Unmittelbar vor dem Start warnte Sprecher Tonn die Sportler vor herabfallenden Ästen. „Die Helfer haben sehr gute Arbeit geleistet, ein Blick nach oben kann zwischendurch aber nicht schaden“, sagte er. Wegen der vielen Stürme in letzter Zeit waren einige Bäume auf der Strecke beschädigt.

In Dennis Mehlfeld tauchte in der Teilnehmerliste ein Läufer aus Lübeck auf. Ursprünglich wollte der 33-Jährige an diesem Wochenende beim Marathon in Tokio starten. Weil wegen des Coronavirus alle Hobbyläufer von der Veranstaltung ausgeschlossen waren, meldete er sich stattdessen für die „Luise“ an. In Pium gestartet ist er letztlich aber trotzdem nicht.

Sabine Lünstroth, Geschäftsführerin des LC Solbad, bestätigte, dass sie mehrere Anfragen von Sportlern erhalten habe, ob die Veranstaltung trotz des Coronavirus stattfinden würde. „Den Lauf deshalb abzusagen, kam für uns aber nicht infrage“, sagte sie. Erst am Donnerstag hatte der Fußball- und Leichtathletik Verband Westfalen in einer Pressemitteilung verkündet, dass der Spiel- und Wettkampfbetrieb am Wochenende wie geplant ausgetragen werden kann.

Etwa 70 Helferinnen und Helfer des LC Solbad Ravensberg waren an der Großveranstaltung in der Lebkuchenstadt beteiligt. Sie sorgten auf der Strecke, im Stadion, im Wettkampfbüro oder im Forum bei der Organisation maßgeblich für einen reibungslosen Ablauf.



Bio Hot Cup, 150ml
Bio Kaffebecher, 150ml
Bio Vaso, 150ml
Code
GBX PO No.

01.03. Luisenturmlauf

3. M50	Dirk Strothmann	1:26 Std.
8. M50	Henning Wessling	1:32 Std.
5. M55	Dario Anselmetti	1:36 Std.
6. M55	Gerd Strathkötter	1:36 Std.
23. M45	Heiko Furtmann	1:44 Std.
30. M50	Markus Peperkorn	1:45 Std.
14. M55	Udo Kerwien	1:51 Std.
3. W40	Katja Bielefeld	1:53 Std.
47. M45	Sascha Ellerbrock	1:53 Std.
1. M75	Kalle Anwander	2:00 Std.
25. M55	Ralf Niemann	2:00 Std.
5. W50	Heike Furtmann-Schauties	2:01 Std.
14. W50	Bettina Bremer	2:07 Std.
49. M55	Volker Hallen	2:20 Std.
95. M50	Kai Drees	2:22 Std.
33. W45	Andrea Grube	2:23 Std.

12,5 km

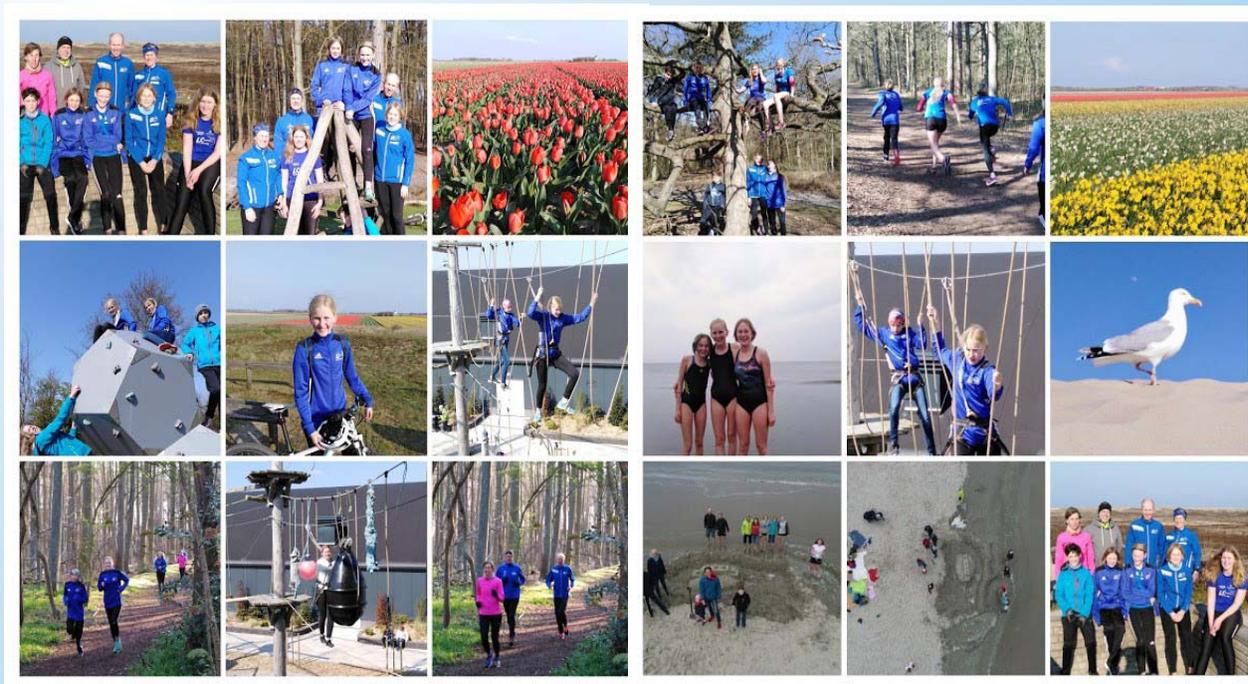
1. M35	Daniel Knoepke	45:18 Min.
1. W50	Sabine Engels	58:35 Min.
1. WJU16	Sarah Strothmann	1:02 Std.
3. M60	Kalle Hümer	1:16 Std.
4. W50	Cornelia Schlie	1:22 Std.



„Aktiv-Osterferien“ auf Texel 2020 (von Antje Strothmann)

Wir möchten die Tradition der Texel-Fahrten fortsetzen und hoffen, dass sich auch 2020 einige sportliche Familien finden, die mitmachen. In der ersten Woche der Osterferien 2020 (Freitag 3.April bis Freitag 10.April) soll es wieder auf die holländische Nordseeinsel gehen, die für Läufer (aber auch für Radfahrer, Triathleten und Inline-Skater) prima Trainingsmöglichkeiten bietet. Der Termin in den Osterferien ist besonders für Familien geeignet, denn wer nicht auf schulpflichtige Angehörige Rücksicht nehmen muss, findet auf Texel außerhalb der Ferien meist deutlich günstigere Unterkünfte bei gleichem Komfort. Für Familien können wir den „Kustpark Texel“ nahe De Koog empfehlen, der vom günstigen Chalet für 4 Personen (45 qm) bis hin zu komfortablen 130 qm-Ferienhäusern (für 4 bis 6 Personen mit 2 bis 3 Schlafzimmern, z.T. sogar mit Sauna) 13 verschiedene Unterkunftstypen bietet.

<https://www.roompot.de/ferienparks/niederlande/nordseeinseln/kustpark-texel>



Bei der günstigsten Variante (4 Personen in einem Chalet) muss man pro Person für eine Woche ungefähr 150 € für die Unterkunft im Chalet (bei Selbstverpflegung ohne Nahrungsmittel) veranschlagen – für ein 4-Personen-Haus mit 130 qm (und zwei Badezimmern) etwa 250 € pro Person. In einigen Häusern sind auch Haustiere willkommen, andere sind „Haustier frei“ bzw. „Nichtraucher“-Häuser.

Die **Fährfahrt von Den Helder nach Texel** kostet für einen PKW 37,00 € für Hin- und Rückfahrt (Stand: Oktober 2019 / Di bis Do 25 €). Da alle Chalets und Häuser mit Kochgelegenheiten ausgestattet sind, bietet sich natürlich **Selbstverpflegung** an; Lebensmittel kann man in De Koog und Den Burg einkaufen und an der Park-Rezeption gibt es auch noch einen Shop. In allen Unterkünften des Kustparks haben die Gäste des Parks freien Eintritt ins **„Schwimmparadies Calluna“** (25m-Sportbecken, Wellenbad, Whirl-Pools & 80m-Rutsche), was bei dem nicht immer konstant sonnigen Wetter im Frühjahr seine Vorteile haben kann. Kostet der Tageseintritt doch sonst 9,50 € für Erwachsene und 6,50 € für Kinder. Baden in der Nordsee ist im Frühjahr oft noch ein „eiskaltes Vergnügen“ ... ;-)

WLAN ist bei den Ferienhäusern inbegriffen und kann bei den Chalets für 15 € pro Woche hinzu gebucht werden. Direkt vom Park aus kann man auf vielfältige **Laufstrecken durch den Wald, die Dünenlandschaft oder auch zum Strand** starten. Der Wald bietet Windschutz und ist von einem Wegenetz aus Naturpfaden und asphaltierten Wegen durchzogen. Hier gibt es außerdem eine abwechslungsreiche **Mountainbike-Runde**, die schon etwas Konzentration und Kondition erfordert. Aber auch für ganz „normale“ Fahrräder gibt es auf Texel viele interessante Routen über die Insel bis hinauf zum Leuchtturm im Norden der Insel. Leihräder kann man im Kustpark mieten, wenn man nicht die eigenen Räder mitbringt. Und die asphaltierten Radwege eignen sich natürlich auch für die Skater.

Ganz gleich, ob wir das ganze **„Aktiv-Urlaub“** oder **„Trainingslager“** nennen, sollten sich die Texel-Fahrer zu **„Wohngemeinschaften“** zusammenfinden, die ihr Quartier selbst buchen und ihre Verpflegung und die Anreise gemeinsam organisieren. Zur besseren Absprache und Vorbereitung der Trainingsangebote sollten sich alle Texel-Reisenden mit Antje Strothmann (antje@sspin.de) in Verbindung setzen und „anmelden“. (bis zum 15.März 2020).

Die **Trainings- und Sportangebote** werden wir so koordinieren, dass sowohl die Kinder und Jugendlichen als auch die Erwachsenen auf ihre Kosten kommen können. Aber: alles kann, nichts muss! (Wer mal eine Pause braucht, sollte sie sich nehmen dürfen – es sind schließlich Ferien.)

Für den sportlichen Nachwuchs gibt es ein vielfältiges Programm mit Laufen, Springen, Werfen, Radfahren, Spielen (z.B. Hockey, Fußball, Tennis, Minigolf), Schwimmen und Rutschen (80m-Rutsche im Calluna). Es gibt sogar einen Kletterpark auf Texel, den wir bereits getestet und für gut befunden haben. Und für jüngere Kinder haben wir noch Tipps, wo man die schönsten Spielplätze auf Texel findet.

Programmablauf für den 3. bis 10. April 2020:

Datum	Angedachtes Programm
03.04.20	Anreise / Bezug der Unterkünfte ab 15 Uhr möglich; noch kein offizielles Training.
Sa 04.04. bis Do 09.04.20	(Lauf-) Training am Vormittag & ein gemeinsames Aktiv-Angebot am Nachmittag => 6 Tage mit offiziellen Trainingsangeboten in Gruppen, differenziert nach individueller Zielsetzung.
10.04.20	Rückreise / Verlassen der Unterkunft bis 10 Uhr; auf Texel kann man natürlich noch länger bleiben ;-)



Sportliche Texel-Tops:

- Leuchtturm-Lauf (oder Radtour) – Strandläufer können bei Niedrigwasser den „Slufter“ durchqueren (aber *NUR* bei Niedrigwasser); Radfahrer sollten den Radweg hinter den Dünen bevorzugen
 - Orientierungslauf bzw. „Schatzsuche“ ab Waldpavillion (Aussichtsdüne)
 - Bergan- bzw. Tempoläufe oder Fahrtspiel auf der „Cross-Runde“ im Wald
 - (mindestens) eine Runde über die MTB-Strecke fahren
 - Dauerläufe durch Wald und Dünengebiete, Strandläufe
 - Schwimmen und Rutschen im Calluna
 - Inselrunde mit dem Fahrrad
 - Klettern im Hochseilgarten

Was man sonst noch auf Texel machen kann:

- Pommes essen – die besten Pommes gibt's beim „Bospavillion“ neben der Aussichtsdüne ;-)
- am Strand spazieren gehen, buddeln und/oder Sandskulpturen bauen,
- Lenkdrachen steigen lassen und in einem der Strandpavillions einkehren
- eine Kutterfahrt zu den Seehundsbänken oder eine Seehundsfütterung im „Ecomare“
 - montags auf den Markt in Den Burg gehen, Lämmer streicheln, Pony reiten,...

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

**Gesundheit #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

Glocken-Beune

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

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

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



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

