

Juli 2020

Nr. 426

LC Solbad  
Ravensberg

# Solbad Nachrichten





## 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

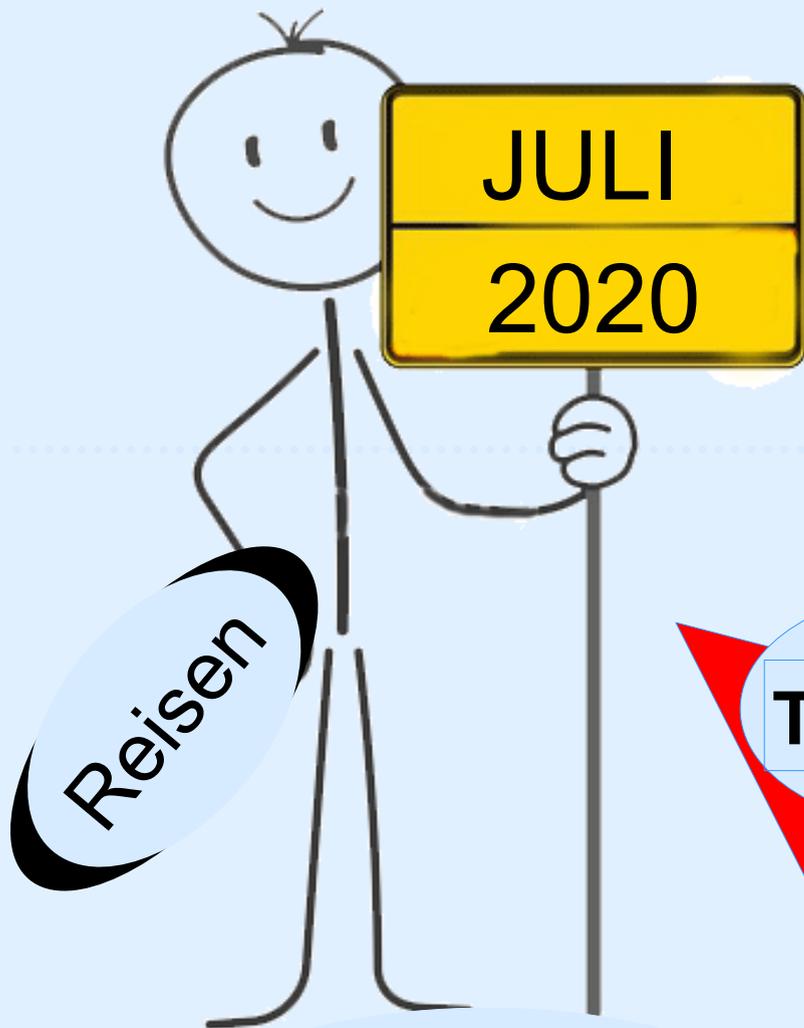
Rennstraße 26,  
32052 Herford

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

Samstag  
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



Andrea Kahl hat sichtlich  
Spaß!  
Foto: Privat

**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@s-spin.de

**Lauftreff**

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

**Triathlon**

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

**Walking**

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

**Ergebnisse**

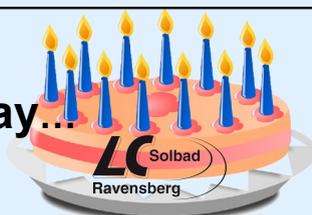
Sabine Lünstroth  
dpl.luenstroth@t-online.de

**Inline:**

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



Happy  
Birthday...



Die  
Geburtstagssecke

02.07.	Hans-Jürgen Kiel	
02.07.	Petra Mittermaier	
02.07.	Lisa Schmied	
03.07.	Cordula Reinhardt	
04.07.	Gerd Steiner	
04.07.	Dirk Strothmann	
05.07.	Lena Gresselmeier	<b>30 Jahre</b>
05.07.	Beatrice Knippschild	
06.07.	Carina Gresselmeier	
06.07.	Susanne Schneiker	
06.07.	Finn Luca Engelhardt	
06.07.	Nadine Skarupke	<b>40 Jahre</b>
08.07.	Christiane Bischof	
08.07.	Florian Remmert	
10.07.	Christina Rieger	
12.07.	Christoph Schieb	

12.07.	Elfriede Hirschfeld	<b>85 Jahre</b>
12.07.	Reinhard Stricker	
13.07.	Natascha Brand	
14.07.	Jan-Niklas Ritter	
14.07.	Felix Werner	
14.07.	Reimund Diekmann	
14.07.	Lara Schieke	
14.07.	Annemarie Henkel	
15.07.	Matthias Landwehr	<b>50 Jahre</b>
15.07.	Julian Schlie	
15.07.	Stefanie Bartling	
15.07.	Lutz Barkey	<b>50 Jahre</b>
16.07.	Alexander Haase	
16.07.	Jörn Strothmann	
17.07.	Gesa Beckmann	
18.07.	Hilke Engel-Majer	
20.07.	Sophie Habighorst	
20.07.	Anke Brand	
21.07.	Hubert Kaiser	
21.07.	Petra Wahnschaffe	
21.07.	Elisabeth Remmert-Derks	
23.07.	Roland Pahnke	
24.07.	Lisa Strothmann	
24.07.	Reiner Vemmer	

24.07.	Daniela am Orde	
24.07.	Sabrina Heilmann	
24.07.	Nika Grube	
24.07.	Leon Luca Michel	
24.07.	Hans-Rudi John	
24.07.	Pascal Birke	
25.07.	Claudia Gutknecht	
25.07.	Cosma Ruhe	
26.07.	Laura Atzler	<b>30 Jahre</b>
27.07.	Renate Schröter	
27.07.	Peter Bollmeyer	
28.07.	Laila Eberhardt	<b>10 Jahre</b>
28.07.	Olaf Kreuzberg	
30.07.	Jürgen Siltmann	
30.07.	Till Heienbrok-Thieß	
30.07.	Irina Bloch	
30.07.	Robin Luca Engelbrecht	
31.07.	Sylvia Justus	

Liebe Mitglieder,

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

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Austritte:



**Muldenservice  
& Baustoffe**

⇒ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>    ⇒ 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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

August

am 25. Juli

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

**LC Solbad**  
Ravensberg

...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](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)  
Wir bedanken uns beim Haller  
Kreisblatt und beim Westfalen-  
Blatt für Berichte und Fotos.



Hermine ist über den Storck-Lauf-Treff in unseren Verein gekommen. Viele ältere Mitglieder kennen sie noch als ehrgeizige Läuferin, später, als die Knochen nicht mehr so wollten, hat sie sich den Walkern angeschlossen auch hier immer vorne weg. Ein gern gesehener Teilnehmer war Hermine jedes Jahr beim Sportabzeichen-Team. Bis 2017 bekamen die Mitgliedern aus Hesseln Monat für Monat pünktlich die Solbad Nachrichten von Hermine geliefert

Gerne hätten wir mit Hermine in diesem Jahr noch ihre 35-jährige Vereinszugehörigkeit gefeiert..

Sie wird uns stets in guter Erinnerung bleiben.

Im Namen aller Mitglieder

Der Vorstand



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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer  
Belastungsdiagnose

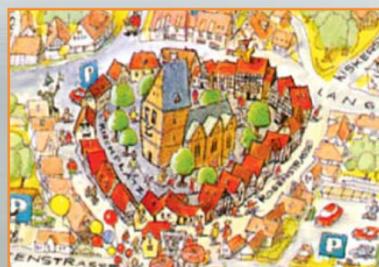
Jack  
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



1a  
KREISZEICHEN FÜR  
FACHHÄNDLER

seit  
2009

Schuhe + Sport  
**Reichelt**

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle  
Tel. 05201-2356  
[mail@schuhsport-reichelt.de](mailto: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.

### Bjarne Heidner entscheidet seine Rennen am liebsten im Spurt

v. Peter Middel

Wenn Bjarne Heidner zum Spurt ansetzt, dann läuten bei seinen Gegnern meist die Alarmglocken. Bei den diesjährigen westfälischen U16-Hallenmeisterschaften in Paderborn sah auf der Zielgeraden alles nach einem sicheren Sieg von Robert Rutz (SC Herford) aus, doch auf den letzten Metern kam der Nachwuchs-Mittelstreckler des LC Solbad Ravensberg mit Siebenmeilenstiefeln herangestürmt und schnappte dem verdutzten Herforder (2:11,07 Min.) den Titel in 2:11,03 Minuten noch vor der Nase weg.

Dass der inzwischen 15-Jährige, der dem goldgas Talent-Team angehört, während der diesjährigen Hallensaison ein Pfund drauf hatte, unterstrich er bereits drei Wochen zuvor beim internationalen PSD Bank Indoor-Meeting in Dortmund, als er sich im Rahmen-Programm über 800 Meter von 2:08,84 auf ausgezeichnete 2:04,12 Minuten verbesserte. Mit dieser neuen Bestzeit wurde er vor der eindrucksvollen Kulisse in der Helmut-Körnig-Halle Schnellster des Jahrgangs 2005.

Bjarne Heidner ist nicht nur ein ausgezeichnete Spurter, sondern auch ein gewiefter Taktiker. Bis er soweit war, musste er allerdings auch Lehrgeld zahlen. Negativ in Erinnerung sind ihm noch die westfälischen U16-Meisterschaften vor einem Jahr in Paderborn, als er drei Runden lang die Pace machte und im Finish in 2:13,30 Minuten auf einen enttäuschenden vierten Rang zurückfiel. In diesem Jahr habe ich die anderen Tempo machen lassen und erst auf den letzten Metern zugeschlagen.

Das liegt mir wesentlich mehr", betont der 1,77 Meter große und 63 kg schwere Mittelstreckler, der aus dem Vorjahr Bestzeiten von 6:31,88 Minuten über 2.000 Meter, 9:55,30 Minuten über 3.000 Meter, 5:01,93 Minuten über 1.500m-Hindernis und 17:08 Minuten im 5km-Straßenlauf zu verzeichnen hat.

Um seine Spurtqualitäten weiter zu verbessern, will der Schützling von Ravensbergs Coach **Igor Rebkalov** in Zukunft öfter über kürzere Distanzen starten. Einen ersten Schritt in Richtung noch mehr Schnelligkeit machte er bereits während der diesjährigen Hallensaison, als er bei einer Veranstaltung in Hannover die 300 Meter in respektablen 40,60 Sekunden zurücklegte.

Bevor sich Bjarne Heidner, der zwischenzeitlich auch einmal Tischtennis spielte, vor drei Jahren dem LC Solbad Ravensberg anschloss, spielte er beim SC Halle sechs Jahre lang Fußball. Dort beeindruckte er schon durch seine außergewöhnliche Schnelligkeit, die er vor allem als Außenstürmer einsetzen konnte. Technisch waren andere Mitspieler teilweise besser, sodass für den ehrgeizigen Teenager sein Weg zur Leichtathletik vorbestimmt war. Ausschlaggebend war für ihn sicherlich auch, dass seine Eltern Uwe und Viktoria Heidner als Hobby-Langstreckler dem LC Solbad Ravensberg angehören. Durch diese Verbundenheit erhält Bjarne bei seinen sportlichen Am-



Bjarne Heidner (1.) und Robert Rutz 800-Meter-Finish

bitionen auch jegliche familiäre Unterstützung – insbesondere von seiner Mutter, die wichtige Chauffeurdienste für ihn leistet.

Sport wird in der Familie Heidner groß geschrieben. Bjarnes vier Jahre jüngerer Bruder Florian jagt nämlich wie er früher einmal dem runden Leder nach. Allerdings hat er bisher noch nicht den Wunsch geäußert, später vom Fußball zur Leichtathletik zu wechseln.

#### Kürzere statt längere Trainingseinheiten bevorzugt

Bjarne Heidner findet beim LC Solbad Ravensberg optimale Bedingungen vor, denn der Verein hat die Förderung des Langstreckenlaufes auf seine Fahnen geschrieben. Bundesweit bekannt ist der Leichtathletik-Club durch die Nacht von Borgholzhausen", der Deutschlands ältester Straßen-Citylauf (seit 1975) ist. Stolz ist Bjarne darauf, dass er bisher zweimal bei der "Nacht" in seiner Altersklasse als vielumjubelter Sieger das Ziel erreichte.

Der westfälische U16-Hallenmeister absolviert fünfmal in der Woche ein recht vielseitiges Training. Dabei wechseln bei ihm Ausdauer- mit Intervalleinheiten ab. Um die wettkampffreie Zeit sinnvoll zu überbrücken, führt er gelegentlich auch Testläufe über verschiedene Strecken durch, damit sein Coach Igor Rebkalov das Leistungsvermögen seines Schützlings stets genau einschätzen kann. Zu längeren Trainingseinheiten startet er teilweise auch mit seinen Eltern. Allerdings schränkt er ein: Die langen Einheiten sind etwas anstrengender für mich.

#### Ich mache lieber die schnellen Sachen".

Da Bjarne Heidner trotz der Corona-Einschränkungen immer fleißig durchtrainiert hat, hofft er, dass er in diesem Jahr noch an Wettkämpfen teilnehmen kann. Falls am 12./13. September in Hagen, wie es aktuell geplant ist, die westfälischen Jugendmeisterschaften in Hagen stattfinden sollten, möchte er in der Klasse U16 nach dem Hallen- auch den Freilufttitel über 800 Meter gewinnen. Auch

möchte er gerne auf dieser Distanz in die Nähe der Zwei-Minuten-Marke kommen.

#### Laufschuhe kommen ins Urlaubsgepäck

Bjarne Heidner besucht das Kreisgymnasium Halle. Der Neuntklässler, der Mathematik, Chemie und Sport als Lieblingsfächer hat, hatte in den vergangenen Wochen wegen Corona kaum Präsenz-Unterricht und musste sich daher die Lerneinheiten in erster Linie zuhause erarbeiten. In der Vor-Corona-Zeit konnte er Schule und Sport gut koordinieren, denn er hatte nur einmal in der Woche Nachmittagsunterricht und er hofft, dass er in der zehnten Klasse ähnliche Rahmenbedingungen vorfinden wird. Wenn weder Schule noch Sport seinen Tagesablauf bestimmen, führt er gerne Videospiele mit seinen Freunden durch.

Den Urlaub möchte die Familie Heidner wie in den Vorjahren, wenn es keine Beschränkungen gibt, gerne wieder in Slowenien verbringen. Seine Laufschuhe wird Bjarne auf jeden Fall mitnehmen, denn nach den Ferien locken für ihn voraussichtlich noch einige interessante Wettkämpfe. Allerdings steht der selbstbewusste Nachwuchs-Mittelstreckler nicht unter Zugzwang. Schließlich feierte er vor kurzem erst seinen 15. Geburtstag und hat daher die Zukunft noch vor sich.



### Rund um den Luisenturm ist es am schönsten

Andreas Jung (53), Zeiterfasser bei zahlreichen Volksläufen, erwandert derzeit den Hermannsweg.

Altkreis Halle(rob). In Läuferkreisen ist er bekannt wie ein bunter Hund: Andreas Jung, früherer Marathonläufer, hat sich vor 20 Jahren mit seinem Time-Team Jung auf die Auswertung von Laufveranstaltungen spezialisiert. Der 53-Jährige betreut mit seinem sechsköpfigen Team nahezu jeden Volkslauf und Triathlon im Kreis Gütersloh. Immer steht sein Bulli direkt neben der Ziellinie.

Auch für dieses Jahr hatte Jung, der hauptberuflich in Wadersloh ein Elektro-Geschäft betreibt, rund 50 Termine im Kalender. Dann kam Corona. Seit Mitte März sind alle Veranstaltungen abgesagt. Der Familienvater und leidenschaftliche Tennisspieler hat nun insbesondere an den Wochenenden viel Zeit.

Da hat er aus der Not eine Tugend gemacht und ein lang gehegtes Ziel umgesetzt: Er wandert jetzt den Hermannsweg. 156 Kilometer lang ist die Route von Rheine bis zum Velmerstöt im Eggegebirge. Anders als es sonst seine Art ist, geht Andreas Jung bei den Wanderungen nicht systematisch vor, sondern pickt sich irgendeinen Abschnitt heraus. Gestartet ist er im April auf dem flachen Abschnitt von Rheine nach Hörstel. Dann ging es hin und her. Über Pflingsten war er erst am Luisenturm in Borgholzhausen, dann am Hermannsdenkmal in Detmold und an den Externstei-

nen. Meistens legt er pro Tag um die 20 Kilometer zurück. „Den Hermann hatte ich mir schon lange vorgenommen“, erklärt Andreas Jung. Jetzt war die Gelegenheit günstig. Dabei sollte der „Hermann“ eigentlich nur das Training sein für eine viel größere Herausforderung. Die fällt aber nun wegen Corona aus. „Den für die Sommerferien geplanten Jakobsweg werde ich nicht machen.“

Auf Wanderschaft geht der Familienvater immer allein. Im Rucksack trägt er alles, was er braucht, beispielsweise Wechselkleidung. „Erst einmal bin ich richtig nass geworden“, erzählt Jung. Die An- und Rückfahrt organisiert er per Bahn. Zusätzlich zu den Kilometern im Wald hat er die Wege zum Bahnhof noch obendrauf. „Eine Beinmuskulatur wie jetzt hatte ich schon lange nicht mehr“ Am besten gefallen habe ihm bislang der Hermannsweg rund um den Luisenturm. „Da sind mächtige Berge drin“, wunderte er sich.

Landschaftlich weniger reizvoll seien die Abschnitte des Hermannslaufes zwischen Detmold und Bielefeld. Gelaufen ist Jung früher vor allem Marathon. 2:51:47 Stunden lautet seine in den 90er-Jahren aufgestellte Bestzeit. Zuletzt aber schmerzte den bekennenden Bayern-Fan die Patellasehne. Durch das Wandern sei das Knie jetzt wieder stabiler geworden, bemerkt er: So eine Beinmuskulatur wie jetzt hatte ich schon lange nicht mehr.“ Am Freitag und Samstag sind noch mal zwei Etappen angesetzt. Es geht in die Verlängerung des .

HK v. 20.06.



*Der Weg ist das Ziel“ lautet das Motto von Andreas Jung. Hier stattet der 53-jährige dem Hermannsdenkmal einen Besuch ab.*

*Foto: privat*

Hermannswegs, auf den Eggeweg bis nach Paderborn Marsberg. Am Sonntag ist Wanderpause. Für den TC Wadersloh tritt Andreas Jung dann bei einem Meisterschaftsspiel in der Tennis-Kreisliga ans Netz.



## 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 Nahrungsmittelmärkte im In- und Ausland überzeugt.

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

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

### Radtouren-Tipps in der Region

#### Urlaub nach Feierabend an schönen Sommerabenden

#### bzw. Tagestouren für's Wochenende

Gerade waren wir zurück auf dem Weg zu einem halbwegs „normalen“ Vereinsleben. Nach ersten Lockerungen der Corona-Schutz-Verordnung konnten Lauf-Treff und verschiedene Trainingsgruppen unter Beachtung der Hygiene- und Abstandsregeln wieder starten und auch das Ravensberger Stadion stand endlich wieder zur Verfügung. Die „Nacht von Borgholzhausen“ konnte dieses Jahr am 20. Juni 2020 lediglich als „Nacht@home“ stattfinden und immerhin beteiligten sich mehr als 300 Sportler an dieser hoffentlich einmaligen „Sonderaufgabe“.

Mit Wirkung ab 22. Juni 2020 wurden nun doch vom FLVW erste kleinere Wettkämpfe

in der Kontakt freien Sportart Leichtathletik wieder erlaubt. Und dann kam das, was man nach den ersten 400 bekannt gewordenen Corona-Fällen bei Tönnies bereits befürchtet hatte: der erneute „Lockdown“ in den Kreisen Gütersloh und Warendorf und damit zunächst bis zum 30. Juni 2020 wieder kein Gruppentraining – und dann mal gucken, wie sich die Lage entwickelt.

Doch damit nicht genug: wer zu Beginn der Sommerferien verreisen wollte, brauchte plötzlich einen negativen Corona-Test, der nicht älter ist als 48 Stunden. Das sorgte mindestens für Stress, schlimmstenfalls für eine Stornierung des lang ersehnten Urlaubs. Für alle, die freiwillig oder auch nicht ganz so freiwillig, die Sommerferien in der Region verbringen, habe ich ein paar Tipps für lohnende Ausflugsziele in der Nähe, die man auch mit dem Rad ansteuern kann, um nicht gleich als „Gütersloher“ betrachtet

v. Antje Strothmann

zu werden. Außerdem ist Radfahren wie Laufen auch weiterhin erlaubt, durch die Kontaktbeschränkung allerdings nur für zwei Personen aus verschiedenen Haushalten oder mit Menschen, mit denen man in einem Haushalt wohnt. Alle Strecken sind für Rennräder geeignet und meist „nicht ganz flach“.

Ansonsten: Maske nicht vergessen, falls unterwegs doch mal etwas Verpflegung nachgekauft werden muss...



**Bifurkation** – An der Bifurkation zwischen Welligholzhausen und Melle teilt sich die Hase und fließt fortan auf zwei verschiedenen Wegen Richtung Nordsee. Die Elbe nimmt den Weg über Werre und Weser, während das Wasser der Hase über die Ems in die Nordsee fließt. Auf dem Gelände findet man neben Infotafeln auch einen schattigen Rastplatz, ein Kneipp-Tretbecken und einige Fitness-Geräte.

(von Borgholzhausen aus **ca. 35 bis 40 km**)



**Saurierspuren** – Die Saurierspuren findet man im Wiehengebirge kurz hinter Melle-Buer in Richtung Rabber. Das Gelände in Barkhausen gehört zu Bad Essen, ist aber näher an Buer gelegen. Sowohl Pflanzen fressende als auch Raubsaurier haben zu der Zeit, als Osnabrück noch am Meer lag, hier ihre Spuren hinterlassen. Die Nachbildungen der Saurier stehen lebensgroß am Rande der überdachten Steinplatte mit den Spuren. Über Neuenkirchen, Riemsloh und Buer erreicht man dieses Ziel, das je nach Startpunkt ca. 25 bis 30 km entfernt von Borgholzhausen liegt. Wer vor längeren Anstiegen nicht zurück schreckt, kann auf dem Rückweg über Büscherheide fahren und vorbei am **grünen See** zunächst Richtung Rödinghausen und dann über Westkilver und Bruchmühlen zurück fahren.

(von Borgholzhausen aus ca. 50 bis 60 km)

Wer die langen Anstiege mag und noch länger unterwegs sein möchte, dem ist ab Büscherheide zunächst die Abfahrt durch



**Hücker Moor** – Das Hücker Moor ist ein Naherholungsgebiet im Kreis Herford – gelegen zwischen Spenge und Bünde – etwas mehr als 20 km von Borgholzhausen entfernt. Über Neuenkirchen, St. Annen, Hoyel und Groß Aschen erreicht man das Hücker Moor über wenig befahrene Nebenstraßen. Auf dem Rückweg lohnt sich ein Abstecher zur **Westhoyeler Windmühle** (zwischen Hoyel und Riemsloh), von der man einen schönen Ausblick ins Ravensberger Land und ins Elsetal hat. Wenn man auf dem Rückweg auch noch einen Schlenker über Wallenbrück macht, kommt man entlang der Warmenau noch an zwei Wassermühlen der Ohsener Mühle (Wallenbrück) und der Königsmühle (bei Neuenkirchen) vorbei. Auch am Schloss Brincke gibt es, kurz bevor man wieder nach Borgholzhausen zurück kommt, eine weitere Wassermühle.

(gesamt: **ca. 45 bis 50 km** von Borgholzhausen bis zum Hücker Moor und zurück/**ca. 25 bis 30 km** zur Westhoyeler Windmühle und zurück

„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](http://www.allianz-Lars-Lehmann.de)  
Tel. 0 54 25.93 02 21  
Fax 0 54 25.93 02 23

Börninghausen zu empfehlen und dann über Neue Mühle und Holzhausen nach Obermehren und von Norden hinauf zur **Kahle Wart** (Richtung Klosterbauerschaft). Wenn man kurz vor der Kuppe in ein kleines Sträßchen nach links einbiegt, kommt man direkt zur Freilichtbühne, die 2020 allerdings ihre komplette Spielzeit absagen musste. Von der Kahle Wart hinunter nach Klosterbauerschaft vergeudet man die erklommenen Höhenmeter in rasanter Talfahrt. Am besten oben vorher nochmal die schöne Aussicht genießen.

Von Klosterbauerschaft hinauf gibt es ein 400 Meter langes Strava-Segment (von Süden rauf zur Kahle Wart), das die Beine mit einer Steigung bis 19% so richtig zum Brennen bringen kann. (*Wer's mag...*)

Für den Rückweg bietet sich die Strecke parallel zum Wiehen über Bieren, Ostkilver, Bruchmühlen, Riemsloh und Neuenkirchen an. Alternativ kann man auch über Dünne und Bünde fahren. Die Ortsdurchfahrt von

**Bad Iburg** – In Bad Iburg gibt es mit dem **Charlottensee** und dem **Baumwipfel-Pfad** im Gartenschau-Park auch einiges anzuschauen. Die schönste Strecke nach Bad Iburg ist die „**Waldchausee**“, die zwischen Hilter und Wellendorf in den Wald abbiegt und dann fast 8 km nur Radfahrern und Fußgängern vorbehalten ist. Die Strecke führt vorbei am „Großen Freden“ durch ein geschütztes Waldgebiet. Am Waldrand kann man sich in Bad Iburg angekommen auch an einem Kneipp-Tretbecken erfrischen. Die Einfahrt zur „Waldchausee“ erreicht man entweder über Welligholzhausen und Eppendorf oder über Dissen und Hilter. Wer auf dem Rückweg nicht die gleiche Strecke fahren möchte, kann auch über Wellendorf und Borgloh auf wenig frequentierten Straßen in die Pedale treten.

(je nach Streckenvariante sind es insgesamt **50 bis 60 km**)

**Bad Essen** – Die Bad Essener Berge verfügen über herrliche Straßen, die allerdings auch bei Motorradfahrern sehr beliebt sind und daher an Wochenenden und Feiertagen recht frequentiert sind. Also besser früh morgens oder in den Abendstunden bzw. unter der Woche fahren. Zunächst geht es über Neuenkirchen und Riemsloh nach Buer, dort links ab Richtung Oldendorf. Dann biegt man später jedoch noch einmal rechts ab auf die Strecke über Hüstedde und Hüsedde. Auf der Nordseite des Wiehen geht's dann links nach Bad Essen und von dort über lange Anstiege und die Serpentina hinunter nach Oldendorf. Vorbei an Melle kommt man über Wellingholzhausen zurück nach Borgholzhausen und hat am Ende etwa **75 bis 80 km** auf dem Tacho.



Bünde ist dank der Radwege und Fahrradstraßen entlang der Else mittlerweile recht komfortabel. Durchs Else Bruch kann man dann entweder über Ahle und Groß Aschen nach Hause radeln oder noch einen Abstecher zum **Hücker Moor** machen.

(bei der großen Runde kommt man dann auf **ca. 80 bis 90 km**)



# Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten

- ausgesuchte Torten

- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten

- **Läufer sind herzlich eingeladen**

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.



Öffnungszeiten des Ladencafés: Montag bis Freitag 08.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 08.30 – 13.00 Uhr · Sonntag: 14.00 – 18.00 Uhr

**Olafs Laufladen  
auf Platz eins**

*Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test*

*Gütersloh (NW). Gütersloh nen. Michael F...  
echt sich als Einkaufsstadt im...  
er besser...*



**Olaf  
Laufladen**

*Laufend gut beraten.*

**ZUM  
9. MAL**



Der neue Brooks Ricochet  
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)



**GANZ  
VORN!**

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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

## telecomfort GmbH

**MIT VORORT-SERVICE**

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



**Partner**

**Borgholzhausen**  
Freistraße 14  
Tel. 0 54 25/95 40 88-0  
[www.telecomfort.de](http://www.telecomfort.de)

**Versmold**  
Münsterstraße 18  
Tel. 0 54 23/47 45 93  
[info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)

## Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

**GETRÄNKE STEINER**

Michael Steiner  
Bielefelder Straße 25  
33829 Borgholzhausen  
Telefon (0 54 25) 2 73  
[www.getraenke-steiner.de](http://www.getraenke-steiner.de)

**UNSERE  
ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag bis Freitag  
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,  
Samstag  
durchgehend von 9 bis 14 Uhr

**LIEFERSERVICE:**

Wenn Sie mal  
keine Lust aufs Kisten-  
schleppen haben:  
Kein Problem,  
Steiner bringt's!  
Wir transportieren Ihre  
Getränke einfach und  
schnell nach Hause  
oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die 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

# 09.10.2020

**Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg**

**am Freitag, den 09.10.2020**

**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 10. September 2020 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.**

## Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

# Termine 2020

**Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 29.05.2020 um**

**17:15 Uhr**

### **Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen**

Samstag, 18.07.2020 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 19.09.2020 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

### **Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen**

Donnerstag, 10.09.2020 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 24.09.2020 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 05.11.2020 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Donnerstag, 12.11.2020 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 9. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr

bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Änderungen vorbehalten!

### **Bitte meldet Euch zu den Rad- und Schwimmterminen an!!!**

Auskünfte und Anmeldungen an Wilhelm Habighorst Tel: 05428 9289983 oder [WilhelmHabighorst@t-online.de](mailto:WilhelmHabighorst@t-online.de)



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!*

### Nach vorsichtigem Wiedereinstieg... - Alles wieder auf Null!

Gerade hatten wir wieder mit dem vorsichtigen Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb begonnen, da folgte durch die Corona-Fälle bei Tönnies in Wiederbrück die zweite Phase mit Schulschließung und einige Tage dann dem Lockdown für die Kreise Gütersloh und Wardorf. Durch die erneute Kontaktbeschränkung ist ein Gruppentraining vorerst bis zum 30. Juni 2020 nicht möglich, d.h. dass unsere Kindergruppe am Freitag seit dem 6. März 2020 nicht mehr zusammen trainieren konnte und nun die Sommerferien begonnen haben, in denen die Jüngsten gewöhnlich pausieren.

Die Jugendlichen und Schüler hatten in Kleingruppen ab Mitte Mai wieder mit gemeinsamen Trainingseinheiten begonnen, für die ab dem 29. Mai dann auch das Ravensberger Stadion wieder zur Verfügung stand. Nun werden sie wieder ausgebremst. Gerade als in Westfalen ab dem 22. Juni 2020 doch wieder erste kleinere Wettkämpfe erlaubt wurden, kam am 23. Juni die Nachricht vom lokalen „Lockdown“.

**Malin Bruhns**, die als FLVW-Kader-Athletin motiviert durchtrainiert hat, scharft mit den Hufen, und hofft, dass sie beim **#backtrack-Meeting** in Dortmund am 11. Juli an den Start gehen darf. Die U18-Athletin hofft, sich für die auf September verschobenen Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm qualifizieren zu können. Trainer **Igor Rebkaló** hat das Training seiner Gruppe auf Wettkämpfe nach den Sommerferien ausgerichtet, im Training aber auch immer wieder Testläufe als Wettkampf-Ersatz eingestreut.

**Bjarne Heidner**, der in der Hallensaison 2020 Westfälischer Meister über 800 Meter der U16 geworden war, wird wohl um die Chance einer DM-Teilnahme in der U16 gebracht, da diese Altersklasse im verkürzten Programm der Deutschen Meisterschaften 2020 erst mal nicht berücksichtigt wurde. Er wird nach dem Sommerurlaub versuchen, ein paar Rennen zu bestreiten, um gute Zeiten zu erzielen, auf die seine Ergebnisse bei den bisherigen Testläufen im Alleingang hindeuteten.

Einige unserer Nachwuchsläufer haben die Schoolrunning-Strecken im Rahmen der Nacht@home absolviert, was natürlich kein vollwertiger Ersatz für die „Nacht von Borgholzhausen“ seine konnte, aber immerhin besser als gar nichts. **Laila Eberhardt** ging am Sonntagmorgen sogar noch ein zweites Mal auf die Strecke, weil sie ihr Ergebnis vom Samstag noch einmal verbessern wollte (was ihr dann auch gelang).

Sobald die Corona-Schutzverordnung dies wieder erlaubt, werden wir auch in den Ferien kurzfristig Trainingseinheiten für den Leichtathletik-Nachwuchs ansetzen. Hierüber wird in den WhatsApp-Gruppen der Gruppen informiert. Außerdem findet, sobald die Situation es wieder erlaubt, freitags von 17.15 bis 19 Uhr Sportabzeichen-Training und -Abnahme statt. Dieses

Training ist besonders für Familien, aber auch einzelne Personen geeignet. Unter diesen Bedingungen wird es jedenfalls schwer, an das gute Sportabzeichen-Jahr 2019 anzuknüpfen.

Bedingt durch die Covid19-Pandemie und die damit einher gehenden Verboten von Großveranstaltungen bis Ende August, hatten wir die 45. Nacht von Borgholzhausen bereits im März auf den 19. Juni 2021 verschoben, noch ehe das Anmeldeportal geöffnet wurde.

In den nächsten Woche reifte die Idee einer virtuellen Veranstaltung, um den Läufern, die zwar weiter trainieren können, denen aber die Wettkämpfe fehlen, einen Anreiz zu geben. Mehr als 300 Teilnehmer konnten wir am Ende verzeichnen, die über die Schoolrunning-Strecken (1,6 km / 3 km) bzw. 5 km oder 10 km (Laufen oder Walking) an den Start gingen. Einige waren tatsächlich auf der Originalstrecke unterwegs und wurden aus den Gärten mit aufmunterndem Applaus bedacht. Die richtige Rennatmosphäre entstand (mangels Masse) natürlich dennoch nicht. Andere liefen auch in der Ferne mit, allen voran Christian Stephan in Paraguay.

Die schnellste 5 km Zeit erzielte Jan Kerkmann (TSVE Bielefeld/ 15:41) und auch die zweit-schnellste Zeit von Duathlet Bernd Weiß (LG Dettingen/Enns) wurde in Süddeutschland erzielt. Bei den Damen lief Heidi Bowenkamp (LC Solbad/ 19:57) ihre Strecke in Bissendorf.

Der schnellste 10 km Läufer, Elias Sansar, hatte zunächst Schwierigkeiten, seine im Teuto am Fuße des Hermannsdenkmals erzielten 35:51 min, zu übermitteln. „Ich steckte im Funkloch“, erklärte der Vorjahressieger „und musste dann schnell zu Freunden nach Heidenoldendorf, um aus deren WLAN meine Daten zu senden. Da ersichtlich war, dass er am Sonntag um 13:35 Uhr gestartet war, wurde seine Zeit noch aufgenommen, mit der er Ex-Fußballer Benjamin Zingler von der Spitze verdrängte. Hinter dem Dritten, Dirk Strothmann (LC Solbad/ 37:28) tauchte ein schneller Läufer der 90er-Jahre in der Ergebnisliste auf: Tim Gollisch (als Junior 2:28 Stunden über die Marathonstrecke) hat mittlerweile 46 Jahren das Laufen noch nicht verlernt. 38:22 Minuten meldete der aus Halle stammende Gollisch aus Göttingen.

Die schnellste Frau, Ellen Knoepke (LC Solbad / 45:28), spulte ihre Zeit nach einer 12-Schicht als Polizistin in Melle ab. Antje und Lisa Strothmann (46:10 und 46:12) absolvierten ihre 10 km nach Sonnenuntergang in Barnhausen. Die inzwischen bei Frankfurt lebende Ex-Solbaderin Rita Cord to Krax war während eines Kurzurlaubs in Dresden unterwegs und möchte 2021 wieder in Borgholzhausen vor Ort sein.



<b>1,6 km</b>	U12	Laila Eberhardt	6:49 Min.
<b>3 km</b>	U12	Czerny, Cedric	12:30 Min.
	U16	Strothmann, Sarah	13:29 Min.
	U16	Speckmann, Julia	13:45 Min.
	U14	Eberhardt, Lilly	13:54 Min.
	U12	Schürmann, Pepe	14:56 Min.
	U14	Gola, Madita	14:57 Min.
	U14	Knemeyer, Marlena	16:29 Min.
	U12	Rückwardt, Finn-Lasse	17:49 Min.
	U14	Hotmar, Emma	19:03 Min.
	U18	Haschke, Linnea	20:03 Min.
<b>5 km</b>	W40	Bowenkamp, Heidrun	19:57 Min.
	W50	Strothmann, Antje	23:38 Min.
	W60	Beckmann, Gesa	31:53 Min.
	M60	Schlie, Michael	35:21 Min.
	W60	Kölsch, Martina	36:39 Min.
	M60	Dammann Kölsch, Franz	37:40 Min.
<b>10 km</b>	M50	Strothmann, Dirk	37:28 Min.
	M45	Tim Gollisch	38:22 Min.
	M45	Strothmann, Jörn	40:12 Min.
	M55	Anselmetti, Dario	42:32 Min.
	M45	Hotmar, Christian	44:23 Min.
	W35	Knoepke, Ellen	45:29 Min.
	W50	Strothmann, Antje	46:10 Min.
	U20	Strothmann, Lisa	46:12 Min.
	W60	Dr. Calder, Anne	50:47 Min.
	M45	Ellerbrock, Sascha	51:34 Min.
	M40	Wannke, Dirk	59:16 Min.
	W35	Freddy Hegemann	1:02:01 Std.
	M65	Willikonsky, Alfons	1:03:12 Std.
	M60	Stricker, Reinhard	1:04:02 Std.
	W50	Schlie, Cornelia	1:07:15 Std.
	W55	Kahl, Andrea	1:07:30 Std.



**Timmendorfer Strand****16.  
OSTSEELAUF  
8. Nov. 2020****NEUE LAUFREISE****NEU!!!****Sparkassen-Ostseelauf  
06. - 08. November 2020  
Timmendorfer Strand****NEU!****Timmendorfer Strand: Vielseitiges Ostseebad**

Sandstrand und Meer gibt es in allen Ferienorten an der Lübecker Bucht. Am Timmendorfer Strand ist allerdings immer besonders viel los. Selbst im Winter sitzen zahlreiche Gäste in den Restaurants und Cafés an der autofreien Kurpromenade im Ortszentrum, um zu sehen und gesehen zu werden.

**Wettbewerbe:**

Der 10 km-Sparkassen-Ostseelauf, der Halbmarathon, der 5 km-Lauf, die innogy-Seemeile und das 5 km-Nordic Walking finden neu am **08.11.2020** auf der Promenade in Timmendorfer Strand und Niendorf/Ostsee statt - **eine der schönsten Laufstrecken mit Blick auf die Ostsee.**

**Anmeldungen zu den Laufwettbewerben:**

Erfolgen in eigener Regie durch den Aktiven.

Bitte nur Online anmelden! Die Online-Anmeldung wird ab sofort geöffnet unter:  
<http://luebecker-bucht-lokal.de/ostseelauf/anmeldung/>.

**Leistungen: Wir wohnen im Hotel Parkfrieden, Kurpromenade 4, Timmendorfer Strand.** Ein schönes, kleines Hotel in unmittelbarer Nähe des Kurparks und des Strandes. Zentrale Lage und kurzer Weg zum Start und Ziel des Ostseelaufes. 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer mit Frühstück, Kurtaxe und Bahnfahrt ab Bielefeld Hbf oder Münster Hbf nach Timmendorfer Strand Bahnhof und zurück.

Der Reisepreis:

ab sofort: ½ **Doppelzimmer: 199,00 € ,  
Einzelzimmer: 229,00 €**

**1. Anmeldeschluss: 31.07.2020 - falls nicht vorher ausgebucht!**

**Schnelle Anmeldung sichert die Mitfahrt.** Wir erwarten eine große Resonanz.  
**1. Anmeldeschluss für die Reise ist der 31. Juli 2020 – wenn nicht schon vorher ausgebucht!**

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

### **Anmeldung zur Laufreise zum Ostseelauf an den Timmendorfer Strand vom 06. bis 08. November 2020:**

Hiermit melde ich mich/wir uns für die Laufreise an. **Die Buchung wird mit schriftlicher Anmeldung verbindlich;** alle Mitfahrerinnen und Mitfahrer bekommen eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Zahlungshinweisen und weiteren Informationen im September 2020 zugesandt.

1. Person: Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

2. Person: Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

1/2 Doppelzimmer: \_\_\_\_\_ 1 DZ: \_\_\_\_\_ Einzelzimmer: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Mailadresse: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Anmeldung ist schriftlich per Mail oder auf dem Postweg an folgende Adresse zu senden: Bernd Lüdemann, Lichtenberg-Weg 1A, 48346 Ostbevern oder per Mail an: [Bernd-luedemann@t-online.de](mailto:Bernd-luedemann@t-online.de)

Ausschreibungen/Flyer zu Laufreisen im INTERNET unter:

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



Was machen Triathleten während Corona?

v. Hubert Kaiser



Am Samstagmorgen um 9 Uhr hat sich ein Großteil der Triathlonabteilung in Versmold hinter dem Parkbad getroffen, nicht um zu trainieren oder heimlich zu schwimmen, nein die Radständer sind an die neuen Reifenbreiten angepasst worden. Viele Triathleten fahren jetzt 25er oder sogar schon 28er Reifenbreiten. Viele hatten Akkuschauber dabei. Udo und Steffen hatten das restliche Equipment mitgebracht.

Udo und Steffen hatten die Arbeitsvorbereitung übernommen und ein Systemausgetüfelt, wie man das am schnellsten und kostengünstig bewerkstelligen kann.

Steffen erklärte die Arbeitsschritte und die Sportler verteilten sich auf die Stationen um mit Abstand die Radständer zu den besten Radständer im Kreis um zu arbeiten. Gegen Mittag zog entgegen der Vorhersage ein Gewitter auf und ein kräftiger Regen ließ das Vollenden der Arbeiten scheitern. Aber die Hälfte der Radständer sind bereits fertig und im August soll es weitergehen um das Ganze zu finalisieren.

**Vielen Dank schon mal an alle Helfer und vor allen Dingen an Steffen und Udo!**



### Walking-Training des LC Solbad

Nachdem das sportliche Training im Freien und auch in geschlossenen Räumen unter bestimmten Bedingungen wieder gestattet ist, beginnen auch die beiden Walking-Gruppen des LC Solbad Borgholzhausen wieder mit dem regelmäßigen Training.

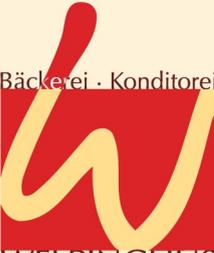
Der erste Termin ist Dienstag, 9.6.2020 um 9.30 Uhr, das Mittwochstraining beginnt am 10.6.2020 ab 19.00 Uhr, jeweils ab Ravensberger Stadion.

Aufgrund der Dokumentationspflicht und der bestehenden Hygienemaßnahmen bitten wir die Teilnehmer zu diesem Termin einen eigenen Kugelschreiber mitzubringen. Details zum Ablauf des Trainings werden vor Ort besprochen.

Für Rückfragen steht die Übungsleiterin Birgitt Lange unter Tel.-Nr. 05203 / 88 48 23 zur Verfügung.



Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

# Genießer gesucht.

[www.konditorei-welpinghus.de](http://www.konditorei-welpinghus.de)

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



# Die Nacht von Borgholzhausen



2020 als virtueller Lauf durch die Sommernacht



**Arbeitsbühnen**



**Schneiker**



**☎ 05201 668570**



Fotos

der

Nacht



**Die Nacht**  
von Borgholzhausen

Du bist der STAR in der Nacht@home 2020

**Nacht@home 2020**

**Urkunde**

"Die Nacht@Home" - 10 km

**Ellen Knoepke**

LC Solbad Ravensberg

Seniorinnen W35

**00:45:29**

★

Wir gratulieren zu dieser tollen Leistung und bedanken uns herzlich für Deine Teilnahme an der Nacht@home 2020!

**LC Solbad Ravensberg**

H. Kaiser  
Hubert Kaiser  
Vorsitzender LC Solbad Ravensberg

**Atelier 82**

T-Shirt und Trikot-Druck  
Res Friedrichsdorf

www.atelier82.de  
mail:info@atelier82.de

## Sansar auch in Eigenregie spitze

Rund 300 Läufer nehmen an der Nacht@home teil. Ostwestfalens Spitzenläufer taucht erst gar nicht in der Ergebnisliste auf, ist schließlich aber doch der Schnellste über zehn Kilometer. Die längste Nacht des Jahres ist Geschichte. Von Freitag- bis Sonntagmittag nutzten knapp 300 Starter die Gelegenheit, die „Nacht@home“ zu laufen. Der virtuelle Volkslauf, der wie mehrfach berichtet als Ersatz für die ausgefallene Nacht von Borgholzhausen diente, war laut Ausrichterverein LC Solbad ein würdiger Vertreter. Exakt 48 Stunden hatten die Sportler Zeit, ihren Lauf in Eigenregie und auf einer Strecke ihrer Wahl zu absolvieren. Mit Pulsuhr und Smartphone ausgerüstet gingen die Teilnehmer an den Start und posteten nach Abschluss des Laufs ihre Zeit und ein Foto als Beweis ihrer erbrachten Leistung. Weil es zunächst technische Probleme bei der Eingabe der Resultate gab, tauchte Ostwestfalens Spitzenläufer Elias Sansar in der Ergebnisliste gar nicht auf. Sansar, der die vergangenen vier Auflagen des Hauptlaufes gewann, war aber ebenso am Start wie andere namhafte Athleten der Region.

Und so stand trotz einer unvollständigen Ergebnisliste am Ende fest, dass Sansar in 35:52 Minuten schnellster Läufer über zehn Kilometer war. Auf Platz zwei folgte in 37:02 Minuten Benjamin Zingler von der Volksbank Halle. Zingler war wie berichtet erst vor kurzem bei der Solo-Laufserie um den Volksbanken Nightcup in die Top 15 gelaufen. Das virtuelle Podium komplettier-

te Dirk Strothmann vom Ausrichterverein LC Solbad Ravensberg, der für seinen Lauf 37:28 Minuten benötigte.

In Tim Gollisch findet sich auf den vorderen Plätzen in der Ergebnisliste außerdem ein ehemaliges Marathon-Ass. Dessen Juniorenzeit von 2:28 Stunden hat im Altkreis bis heute niemand unterboten. Mittlerweile arbeitet der ehemalige Solbader Leichtathlet in Göttingen als Neurowissenschaftler an der Universität. Wohl am weitesten von Borgholzhausen entfernt lief Christian Stephan seine Nacht@home. Der Pfarrer aus Paraguay, der bis 2018 im Altkreis lebte und noch gute Kontakte in seine alte Heimat pflegt, benötigte für die zehn Kilometer 1:08:50 Stunden. Schnellste Frau im Feld war Ellen Knoepke vom LC Solbad Ravensberg. Die W 35-Läuferin absolvierte den Zehner in 45:29 Minuten. Antje Strothmann folgte mit 46:10 Minuten auf Platz zwei.

Bester Läufer über fünf Kilometer war in Jan Kerkmann ein anderer in der Region bekannter Athlet. Der Mann vom TSVE Bielefeld, der auch bei anderen Volksläufen im Altkreis meistens vorne in der Ergebnisliste auftaucht, verwies in 15:41 Minuten Bernd Wels (SG Dettingen Erms, 17:52 Minuten) und Florian Fernahl (18:16 Minuten) auf die Plätze zwei und drei. Heidrun Bowenkamp vom LC Solbad erscheint als erste Frau mit 19:57 Minuten auf Gesamtplatz sechs.

Haller Kreisblatt v. 22.06.

nacht@home  
2020 35,51 min





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

# Niehoff

**Jammerpatt 2 • Borgholzhausen**



**Olafs Laufladen  
auf Platz eins**

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



Der neue Brooks Ricochet  
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)



**Laufend gut beraten.**

**ZUM  
9. MAL**



**GANZ  
VORN!**

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

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; CO<sub>2</sub>-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

### Westfälische Laufveranstalter setzen nun ganz auf das kommende Jahr

Es war nicht allein das digitale Format, das die Lauftragung des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) von denen der Vorgänger-Veranstaltungen deutlich unterschied. Vor allem der Informationsaustausch war wesentlich größer als bei den Live-Kontakten in der Vergangenheit.

„Durch die Chat-Leiste konnte jeder etwas sagen und wir konnten sofort darauf eingehen. Aus meiner Sicht war diese Veranstaltungspremiere ein voller Erfolg. Wir haben auch sehr viel Zustimmung von allen Anwesenden erhalten. Man kann natürlich nicht immer solch eine Videokonferenz durchführen, aber wir haben mit diesem Format Zeit und Geld gespart und gleichzeitig die Umwelt geschont, weil die Teilnehmer nicht quer durch Westfalen reisen mussten“, meinte der Vorsitzende der Kommission Allgemeine Leichtathletik im FLVW, Michael Blomeier, zum Abschluss der zweieinhalbstündigen Veranstaltung. Zumindest bei der Terminbörse sollte man seiner Meinung nach solch eine digitale Tagung noch einmal durchführen.

Insgesamt 67 Laufveranstalter aus Westfalen – die aus dem LV Nordrhein waren in diesem Jahr nicht anwesend – waren der Lauftragung in der virtuellen Form zugeschaltet. Die schrittweisen Lockerungen in NRW, die seit heute Gültigkeit haben, können schnell zu dem Rückschluss verleiten, dass das Schlimmste erst einmal überstanden ist, doch die Gefahr ist längst noch nicht gebannt. Der FLVW möchte daher durch zu schnelles Handeln die bisherigen Erfolge im Kampf gegen Corona nicht gefährden. Michael Blomeier machte daher unmissverständlich klar: „Im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen finden bis zum 31. August keine offiziellen Laufveranstaltungen statt und wir werden auch keine genehmigen. Alles, was nach dem 31. August kommt, ist Kaffeesatzleserei. Danach müssen wir aufgrund der aktuellen Vorgaben die Situation neu bewerten, denn es geht um den Gesundheitsschutz der Athletinnen und Athleten sowie aller anderen Beteiligten.“

170 Läufe bereits für 2021 eingetragen

Die Corona-Krise hat den Elan der Laufveranstalter nicht gebrochen. Auch die Angst vor einer zweiten Welle hat kaum einen Einfluss auf ihre Planungen für das kommende Jahr. Derzeit sind 170 Veranstaltungen für 2021 eingetragen. Für 2020 waren es 269. Es werden daher für das kommende Jahr sicherlich noch einige Läufe hinzukommen. „Einige Veranstalter können so früh noch keinen Termin benennen. Sie melden sich später bei uns und nehmen dabei den fehlenden Termenschutz in Kauf“, erläuterte Neele Holzhausen von der



Immer mehr Schüler und Schülerinnen nehmen an Laufveranstaltungen teil.

FLVW-Geschäftsstelle. Michael Blomeier zeigte sich optimistisch: „Unsere Zahlen sind in der Vergangenheit immer konstant geblieben. Daher gehe ich davon aus, dass wir 2021 wieder auf 300 Läufe in Westfalen kommen werden.“

FLVW-Laufwart Klaus-Peter Münzer konnte den anwesenden Laufveranstaltern einige interessante Zahlen präsentieren. So fanden im vergangenen Jahr in Westfalen 282 Laufveranstaltungen mit 162.021 Finisherinnen und Finishern statt. Zählt man die Daten aus dem LV Nordrhein noch hinzu, dann ist NRW wie in den Vorjahren wieder das lauffreudigste Bundesland in Deutschland. Erfreulich ist zudem, dass 53 Prozent aller Läuferinnen und Läufer 2019 jünger als 30 Jahre waren. „Hier macht sich offensichtlich bemerkbar, dass sich immer mehr Schülerinnen und Schüler an unseren Veranstaltungen beteiligen“, betonte Münzer.

Dass dem Laufspaß im FLVW keine Grenzen gesetzt sind, beweist auch die Zahl von mehr als 400 Lauftreffs, die der westfälische Laufreffwart Mathias Schwenke präsentieren konnte. Klaus-Peter Münzer machte darauf aufmerksam, dass im Freizeit- und Breitensport weiter die Corona-Schutzverordnung, die ab heute in einer neuen Fassung vorliegt, zu beachten ist. Dabei wird den Vereinen eine große Verantwortung übertragen. Neu ist, dass zehn Personen in geschlossenen Räumen und 30 Personen an Veranstaltungen (Kontaktsport) im Freien teilnehmen können.

Neele Holzhausen berichtete, dass sich die Kommission Allgemeine Leichtathletik neben der Absage von Läufen in den vergangenen Wochen viel mit Gesundheitssport beschäftigt hat. Zusammen mit der Ge-

sundheitsbeauftragten der Kommission, Claudia Levenig, setzt der FLVW auf die beiden DLV-Schulungen „Laufend unterwegs“ und „Ausdauer auf Dauer“. Dabei können die Vereine mit zertifizierten Trainern diese Kurse anbieten. Diese Angebote können für die Vereine ein Feld sein, um zusätzliche Einnahmen zu generieren. Am 31. Oktober findet dazu eine Schulung im SportCentrum Kaiserau statt.

Neele Holzhausen teilte den Anwesenden mit, dass sich die virtuellen Läufe in Westfalen in den vergangenen Wochen als Alternativ-Angebote zu den abgesagten Veranstaltungen einer recht großen Beliebtheit erfreuten. Sie schlug vor, dieses Format, auch wenn Corona vorbei ist, beizubehalten. So eignen sich ihrer Meinung nach die virtuellen Läufe gut als Werbemaßnahmen für reale Veranstaltungen.

2021 ist eine neue Laufserie geplant

Zusammen der FLVW Marketing GmbH plant der FLVW im kommenden Jahr eine Laufserie durchzuführen, zu der fünf bis acht Veranstaltungen, die von den Vertragspartnern des FLVW unterstützt werden, zählen. Die Läufe sollen eine Größenordnung von 250 bis 1.000 Finishern haben. Bei den Veranstaltungen soll die neue Race Result Anlage zum Einsatz kommen. Zudem wird ein Getränkepartner für die Getränkeversorgung im Zielbereich sorgen und es soll ein Zielbanner für jede Veranstaltung geben.

Es können auch bestehende Läufe für die Serie berücksichtigt werden. Interessenten können sich bei Neele Holzhausen ([neele.holzhausen\(at\)flvw.de](mailto:neele.holzhausen(at)flvw.de)) bis zum 31. August 2020 melden.

Restaurant  
**Haus Hagemeyer  
Singenstroth**  
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)



**sehr gut** ✓  
Innungsfachbetrieb  
ausgezeichnet vom Kunden  
neutral überwacht  
[www.malertest.de](http://www.malertest.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](mailto:Oliver-Damme@web.de)

## Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

[www.astrid-schuetze-immobilien.de](http://www.astrid-schuetze-immobilien.de)



#### Claus-Werner Krefl nimmt nach 34 Jahren Abschied als Leichtathletik-Statistiker

Momentan finden wegen der Corona-Krise keine Leichtathletik-Wettkämpfe statt. Daher fallen zurzeit auch keine Ergebnislisten an. Dies ist aber nicht der Grund, weshalb sich Claus-Werner Krefl nach mehr als 34 Jahren engagierter Arbeit als Leichtathletik-Statistiker des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) zurückzieht.

Wer in den vergangenen Jahren die westfälische Bestenliste mit der entsprechenden Jahreszahl in die Hand nahm, konnte sich kaum vorstellen, dass Claus-Werner Krefl rund 700 Arbeitsstunden investieren musste, um das umfangreiche Zahlenwerk zusammenzustellen. Tausende Daten mussten alljährlich für die westfälische Bestenliste, die sich im Laufe der Jahre für die Leichtathletinnen und -athleten zum Bestseller entwickelte, zusammengetragen werden.

Auch im digitalen Zeitalter musste bei der Bestenlisten-Erstellung noch sehr viel „Handarbeit“ geleistet werden. Bei der Erfassung und Bearbeitungen von Ergebnissen brachte Klaus-Werner Krefl außergewöhnliche Recherchequalitäten mit. So überprüfte er alle Listen mit großer Akribie, führte zahllose Telefonate und sprach mit Mitarbeitern von Meisterschaften und Sportfesten, falls das notwendige Datenmaterial fehlte oder fehlerhaft war. Sehr viel Zeit investierte der eifrige Statistiker auch für Straßenläufe, denn es gibt in Deutschland mehr als 1.000 vermessene Straßenlaufstrecken. Da musste er bei Straßenlauf-Resultaten immer genau überprüfen, ob die jeweiligen Strecke auch offiziell vermessen war. Dies war vor allem bei Läufen außerhalb von Westfalen manchmal recht mühsam.

„Unter dem Strich hat mir meine Tätigkeit aber auch Spaß gemacht, sonst hätte ich



die Arbeit nicht so lange durchgeführt. Ich habe im vergangenen Jahr meinen 75. Geburtstag gefeiert. Da ist mir immer klarer geworden, dass ich irgendwann einmal Zeit auch für andere Dinge benötige“, betont Claus-Werner Krefl, der allerdings nicht ganz Abschied von der Leichtathletik nehmen möchte. So möchte er weiter sportjournalistisch tätig sein und für die Bielefelder Zeitungen über die Leichtathletik berichten.

Auch als Sportler sehr erfolgreich

Der allseits beliebte Wertheraner, der seine Person nie in den Vordergrund stellte, machte sich in Westfalen nicht nur als Statistiker und Sportjournalist, sondern auch als hervorragender Sportler einen Namen. So siegte er elfmal bei einer Senioren-Weltmeisterschaft, zuerst 1997 in Südafrika und zuletzt 2013 in Brasilien. Hinzu kamen neun EM-Titel. Insgesamt sammelte der gebürtige Bielefelder 50 internationale Medaillen. Eine schwere Schulterverletzung und -Operation (2015) schränkte seine sportlichen Aktivitäten dann ein.

„Die Leichtathletik im FLVW ist Claus-Werner Krefl für fast 35 Jahre Tätigkeit als Statistiker zu großem Dank verpflichtet. Mit enormem zeitlichen Aufwand und seiner ihm bekannten Akribie hat er dafür gesorgt, dass die Vereine und Aktiven jährlich ein bemerkenswertes Exemplar der Westfälischen Bestenliste bekamen“, betonte Bernhard Bußmann, nachdem Claus-Werner Krefl dem Westfälischen Verbands-Leichtathletik-Ausschuss (VLA) seinen Rücktritt als Statistiker erklärt hatte. Bewundernswert war für den VLA-Vorsitzenden immer, wie Claus-Werner Krefl über solch einen langen Zeitraum die Bestenliste händisch gepflegt hat. „Dazu gehört schon eine besondere Begeisterung für diese Tätigkeit. Claus-Werner Krefl hat die Bestenliste einfach gelebt, sie war schon fast sein Lebenswerk, ohne ihn werden sich die westfälischen Leichtathleten an eine neue Form der Bestenliste gewöhnen müssen“, so Bernhard Bußmann.



Öffnungszeiten:

<http://www.liban-borgholzhausen.de>

## Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza

### Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

**Liban**  
Bistro • Bar • Restaurant

### Powerfrau holt den Titel

**Friederike Hegemann** vom TV Deutsche Eiche Künsebeck ist als Ehrenamtlerin des Monats ausgezeichnet worden. Sie selbst erfährt als Letzte davon.

Friederike Hegemann ist vom Landessportbund zur Ehrenamtlerin des Monats gekürt worden. Die Auszeichnung sollte für die Geehrte eine echte Überraschung sein. Deswegen hielt der Vorsitzende des TV Deutsche Eiche, Hartmut Pohl, die Ehrung vor Friederike Hegemann fünf Monate lang geheim.

So konnten die eingeladenen Gäste am Tag der Auszeichnung den Eindruck gewinnen, dass Friederike Hegemann einfach nicht die Füße still halten kann: Denn sie turnte leidenschaftlich mit beim Crossfit-Kurs auf dem Künsebecker Ascheplatz, während die Honoratioren schon auf sie warteten.

Erst als sie der Pressevertreter des Haller Kreisblattes schließlich bat, eine kurze Pause zwecks Begrüßung der Gäste und Entgegennahme ihrer Auszeichnung einzulegen, scheint sie zu ahnen, dass die Offiziellen ihretwegen gekommen waren, und unterbrach den Sport für den Moment. Der Vorsitzende des Landessportbundes Hans Feuß war angereist, ein Fotograf aus Düsseldorf, die lokalen Pressevertreter und natürlich auch Hegemanns Vorstandskollegen des TV Deutsche Eiche Künsebeck. Die Vereinsmitglieder hatten

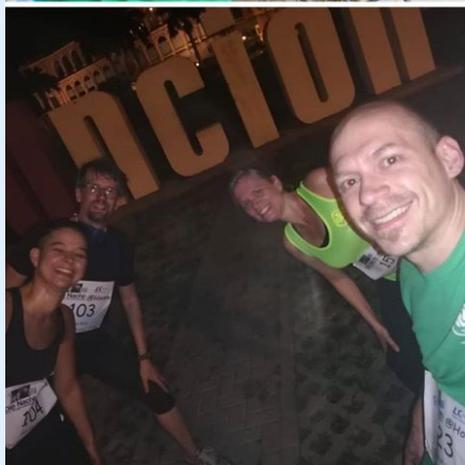
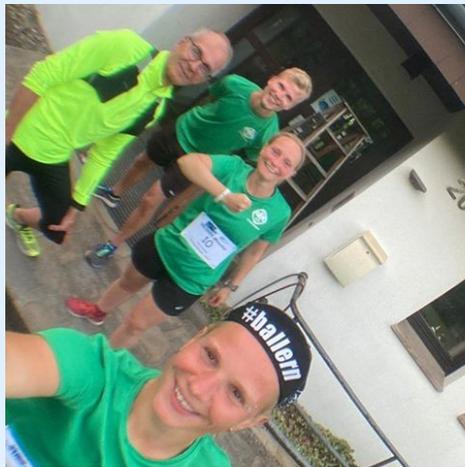


*Freddy ist nicht nur beim TV Deutsche Eiche aktiv, sondern auch langjähriges Mitglied beim LC Solbad. In den Ergebnislisten unserer Veranstaltungen findet man immer ihren Namen. Unseren Triathlon hat sie, glaube ich, bis jetzt noch nicht ausprobiert.*

HK v. 30.06.

zuvor auf dem Pausenhof der Künsebecker Grundschule eine liebevolle Kulisse aufgebaut, um der Ehrung Hegemanns einen würdigen Rahmen zu geben, der coronabedingt aber kleiner ausfiel als „Du bist eine Powerfrau“, sagte Hartmut Pohl in seiner Laudatio. Er lobte ihr vielfältiges Engagement und dankte Friederike Hegemann für zahlreiche Ideen zu neuen Sportarten, die sie in den Verein trage: Crossfit-Kurse, das Kursangebot „Fit ab 50 oder der Bauch-Beine-Po-Kurs zählen dazu.

Durch Friederike Hegemann entwickelte sich der Verein immer weiter, fügte Hartmut Pohl hinzu. „Für deine Tatkraft und Hingabe, die du dem Verein widmest, danken wir dir, liebe Freddy, von ganzem Herzen.“ Hans Feuß übergab Friederike Hegemann anschließend einen Scheck des Landessportbundes in Höhe von 1.000 Euro. Die Geehrte kündigte an, das Geld den Menschen im Verein zugutekommen lassen. Ihr blieb indes nicht viel Zeit, um die Lobeshymnen zu genießen: Sie musste direkt im Anschluss der Ehrung im Tennisdoppel antreten, um ihre Künsebecker Damen gegen die Gäste aus Espelkamp zu unterstützen. Abends dann wollte sie bei der coronabedingten Version der Nacht von Borgholzhausen mitlaufen. Für die Auszeichnung Ehrenamtlerin des Monats bewarben sich 280 Sportvereine. Unter ihnen wurden zwölf Ehrenamtlerinnen ausgelost. Der TVK war einer der glücklichen Gewinner.



**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](https://www.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](https://www.glocken-beune.de)

# Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

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



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

