

Solbad Nachrichten



August 2020

Nr. 427



ACTIVE SPORTSHOP



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

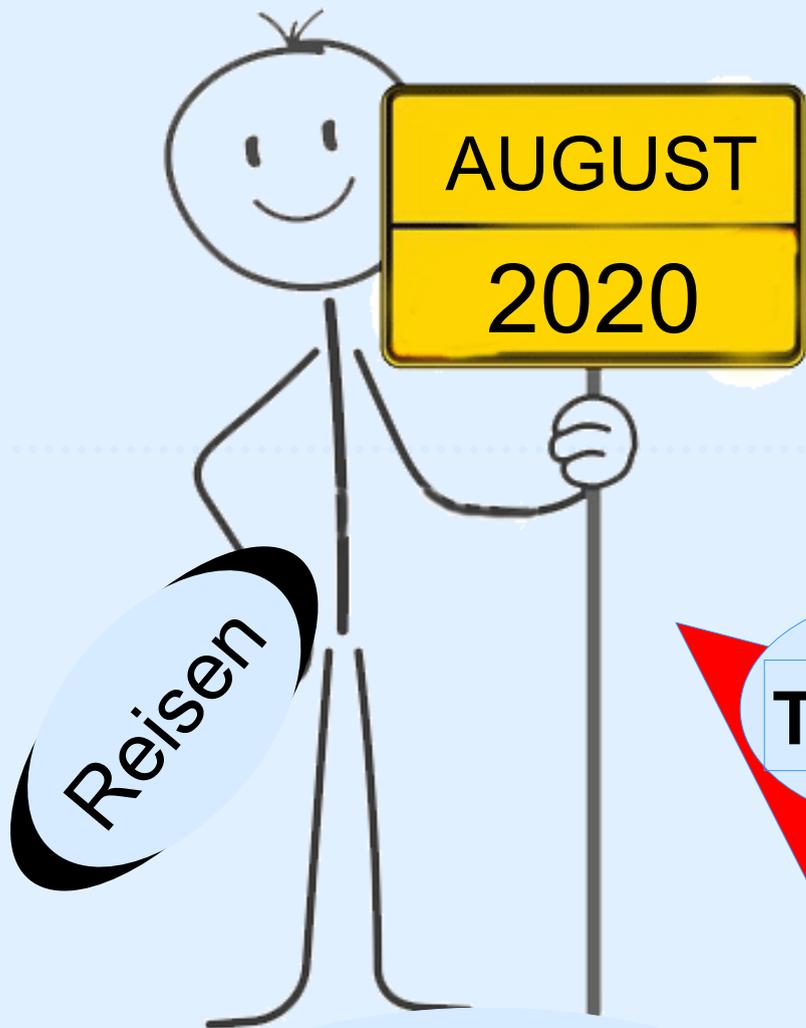
📍 Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

☎️ Telefon: +49-5221-121550

✉️ herford@active-sportshop.de



Till Heienbrok in Dülmen
Foto: Cordula Thieß



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

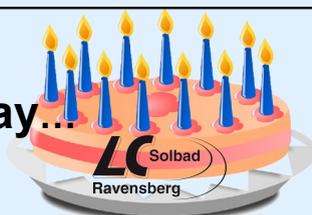
Sabine Lünstroth
dpl.luenstroth@t-online.de

Inline:

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



Happy
Birthday...



Die
Geburtstagssecke

01.08. Jörg Eggers
 01.08. Amadeus Hegenbarth
 01.08. Stefanie Olló
 02.08. Frauke Schnelle **40 Jahre**
 03.08. Jan Caris
 05.08. Anne Dreier
 05.08. Heike Hohnhorst
 05.08. Volker Meise
 05.08. Udo Kerwien
 06.08. Ralf Jording
 06.08. Carsten Schoster
 07.08. Claudia Hagemann **60 Jahre**
 07.08. Andrea Kahl
 07.08. Helga Rüter
 07.08. Bernd Heilmann
 08.08. Werner Kampwerth
 09.08. Linus Ernst

10.08. Max Szymanski
 12.08. Lasse Buschmaas
 12.08. Alma-Luise Skarupke
 13.08. Stefanie Limberg
 13.08. Andreas Ort
 14.08. Herbert Höke
 14.08. Marieke Stieg
 18.08. Elmar Hälbig
 18.08. Thanakorn Songkhroart
 19.08. Karoline Brömmelsiek
 19.08. Ines Dickob
 19.08. Erika Potthoff
 19.08. Cordula Harke-Fechner
 19.08. Elena Bloch
 20.08. Klaus Nienaber **65 Jahre**
 20.08. Astrid Haßheider
 21.08. Heiko Redecker
 21.08. Delia Orgel
 22.08. Gunnar Feicht
 22.08. Hella Nolkemper
 22.08. Annette Bossow
 23.08. Ingrid Rademacher
 24.08. Daniela Kreie
 24.08. Sascha Ellerbrock
 25.08. Armin Ruhe
 27.08. Hanna Limberg

29.08. Gabriela Hanneforth
 29.08. Matthias Meiwes
 29.08. Andreas Metten
 29.08. Sarah Strothmann
 29.08. Alexandra Herbers
 30.08. Dagmar Beune
 30.08. Georg Pieczonka-Herz
 30.08. Axel Bartling
 31.08. Jenny Ewert
 31.08. Gerd Strathkötter
 31.08. Mario Stiegemeyer

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:

Willy Schneider Leichtathletik
 Ralf Dietrich Leichtathletik
 Siegfried Kemper Leichtathletik
 Katharina Kemper Leichtathletik
 Dominik Walter 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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

September

am 24. August

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



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.

Voraussetzungen für leistungssportliche Wettkämpfe ab 30. Juli

Nach Veröffentlichung der jüngsten Coronaschutzverordnung (CoronaSchVO) des Landes Nordrhein-Westfalen (gültig seit 15.07.2020) hat die Leichtathletik-Kommission Wettkampfgemeinschaft des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) die sich daraus ergebenden Möglichkeiten diskutiert und gemeinsam Voraussetzungen für die Genehmigung leistungssportlicher Wettkämpfe ab dem 30. Juli 2020 beschlossen.

Da die Leichtathletik im Kern eine kontaktlose Sportart ist, sind bisher geltende Verbote und Einschränkungen von Wettkämpfen, vor dem Hintergrund der nach CoronaSchVO erfolgten Zulassung von nicht-kontaktfreiem Sport- und Trainingsbetrieb, nicht mehr umfassend aufrecht zu erhalten.

Oberste Priorität hat dennoch – ungeachtet der Bedürfnisse nach Normalität – weiterhin die Gesundheit aller Sportlerinnen und Sportler sowie der hauptamtlich und ehrenamtlich in Wettkämpfen und Wettbewerbe eingebunden Personen.

Auf Basis aller vorliegenden Informationen und Hinweise werden leistungssportliche Wettkämpfe im Freien deshalb aktuell unter folgenden Voraussetzungen genehmigt:

Es handelt sich um kleinere Wettkämpfe oder Wettbewerbe einzelner Disziplinen (Disziplingruppen), da Sportfeste und ähnliche Sportveranstaltungen bis zum 31. Oktober 2020 weiterhin untersagt sind.

Verpflichtung des Veranstalters zur gesicherten Einhaltung geeigneter Vorkehrungen zur Hygiene und zum Infektionsschutz (vgl. § 9 Abs. 1 der CoronaSchVO).

Schriftliche Genehmigung der Veranstaltung durch die zuständige Kommune/Behörde auf Grundlage eines dort vom Veranstalter vorzulegenden Hygienekonzeptes gemäß CoronaSchVO. Information und Aufklärung durch den Veranstalter über Verhaltenspflichten im öffentlichen Raum, Abstandsgebot, Mund-Nase-Bedeckung und Hygienemaßnahmen (gemäß CoronaSchVO) durch Aushänge auf der Anlage.

Sicherstellung der „einfachen Rückverfolgbarkeit“ (vgl. § 2a CoronaSchVO), d.h. Registrierung von Namen, Adressen und Telefonnummern der Athleten/innen inkl. Aufbewahrung über vier Wochen sowie das Einholen der Einverständniserklärung gemäß Datenschutzverordnung.

Zulassung von maximal 300 Zuschauern inkl. Trainer/Betreuer außerhalb des Innenraumes unter Sicherstellung deren „einfacher Rückverfolgbarkeit“ (vgl. § 2a CoronaSchVO), d.h. Registrierung von Namen, Adressen und Telefonnummern inkl. Aufbewahrung über vier Wochen sowie das Einholen der Einverständniserklärung gemäß Datenschutzverordnung.

Begrenzung der anwesenden Personenzahl pro Wettbewerb / Wettkampfanlage auf maximal 30 Personen (Teilnehmer und Kampfrichter/Helfer).

Kein Zutritt von Trainern/Betreuern zum Innenraum und zur Wettkampfanlage.

Bei Bahnwettkämpfen im Block Sprint/Hürde (bis 400 m) sind wieder alle zur Verfügung stehenden Bahnen besetzbar.

Bahnwettkämpfe im Block Lauf (ab 800 m) dürfen mit maximal 12 Teilnehmern je Lauf besetzt werden. Es finden keine Staffelläufe statt.

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

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose

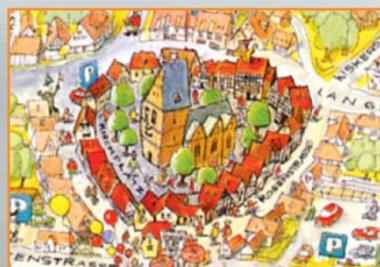
Jack
Wolfskin



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.

Radtouren-Ziele in der Region

Nachdem in der Juli-Ausgabe schon einige kürzere Radtouren vorgestellt wurden, kommen diesmal ein paar größere Runden mit attraktiven Zielen in der Region. Will man das **Kaiser-Wilhelm-Denkmal an der Porta Westfalica**, den **Dümmer See** oder die **Blaue Lagune im Lengericher Canyon** erreichen, kommen aber schnell dreistellige Kilometerzahlen zusammen. Um das höchstgelegene Ziel Ostwestfalens, den **Köterberg** (fast 500 Meter hoch gelegen), anzusteuern, empfiehlt es sich, einen Teil der Strecke mit der Bahn zurück zu legen (z.B. bis Hameln und/oder auch von Hameln zurück) – sonst steht schnell auch noch ein 2 vorne bei der dreistelligen Kilometerzahl.

Je nachdem, ob man mit einem Tourenrad oder Rennrad unterwegs ist, kann man auf dem Weg zur **Porta Westfalica** verschiedene Strecken wählen. Der Else-Werre-Radweg ist landschaftlich schön, die Oberflächenbeschaffenheit streckenweise eher für Tourenräder und Gravel-Bikes als für Rennräder ausgelegt. Mit dem Rennrad besser über Bünde, Kirchlengern, Mennighüffen und Werste auf Dehme zusteuern und erst kurz hinter der „Weser-Werre-Mündung“ auf den Weser-Radweg in Richtung Minden fahren. In Hausberge zweigt dann die beständig ansteigende Zufahrt zum **Kaiser-Wilhelm-Denkmal** ab, wo aber die Aussicht für etwaige Strapazen entschädigt. Für den Rückweg kann man eine schöne Nebenstrecke auf der Nordseite des Wiehengebirges durch den Mühlenkreis fahren. Wer noch einen längeren Anstieg mitnehmen möchte, kann hinter Lübecke über Obermehnen zur Kahlen Wart hinauf fahren, anschließend von Klosterbauerschaft weiter nach Bieren. Flacher ist die Variante über Holzhausen und Neue Mühle. Über Kilver und Bruchmühlen geht es dann heimwärts.

(insgesamt ca. 120 Kilometer)

Der **Dümmer See** ist in diesem Sommer ein besonders beliebtes Ziel für Tagesausflüge und nicht nur am Wochenende wird es dort schon mal ganz schön voll. Über Neuenkirchen, Riemsloh und Buer erreicht man das Wiehengebirge, das man dann Richtung Bad Essen überquert. Dort erreicht man den Mittelland-Kanal. Mit einem guten Routenplaner findet man schöne Nebenstrecken vorbei am Schloss Ippenburg mit seinen schönen Gärten und über den Stemmweder Berg. Ob man nun in Lemförde, Lembruch oder Hüde das Ufer des Dümmer Sees ansteuert, ist dem Geschmack des Einzelnen überlassen. Vom Ufer kann man fast überall Wassersportler wie Surfer, Segler oder Stand-up-Paddler beobachten und sich stärken. Vom südlichen Ufer des Dümmer führen schöne Radstrecken über Nebenstraßen Richtung Bohmte, wo der Radweg dann eine Zeit lang direkt neben der Bundesstraße verläuft. Ab Bad Essen geht es dann nochmal „ins Gebirge“ über Oldendorf nach Melle und von dort wahlweise über Neuenkirchen oder Welligholzhausen zurück an Borgholzhausen.

(insgesamt ca. 120 bis 130 Kilometer)



v. Antje Strothmann



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

Die **Blaue Lagune im Lengericher Canyon** liegt in einem ehemaligen Kalk-Steinbruch am westlichen Stadtgebiet von Lengerich (kurz vor Tecklenburg). Der Canyon liegt etwas abgelegen, so dass man mit dem Rennrad nicht bis zum Aussichtspunkt vorfahren kann, sondern schon mal etwas durch's Gelände schieben muss. Während die flachere Streckenvariante nach Lengerich komplett auf der Südseite des Teutoburger Waldes verläuft (Dissen, Hilter, Bad Iburg, Lienen, Lengerich), führt eine landschaftlich reizvollere Strecke durch den Teuto: über die Waldchaussee von Hilter nach Bad Iburg und von dort über Holperdorp und die Serpentina von Lienen. Man kann auch sehr gut beide Streckenvarianten kombinieren und die eine für den Hin- und die andere für den Rückweg wählen. In Bad Iburg laden übrigens das Kneipp-Tretbecken am Ende der Waldchaussee, der Gartenschauпарк oder der Baumwipfel-Pfad zu einem Zwischenstopp ein.



(insgesamt gut 100 km)

Ein besonderer Höhepunkt in OWL ist höchste Erhebung bis zur Nordsee – Köterberg fährt, kommt man für einen Bahn & Bike recht gut Hameln erreichen von „Weser-Radweg“ (Hameln, Bodenwerder über Hummersen. Auf dieser Strecke torradfahrer, bei denen der Köterberg Weser-Radweg (von Hameln aus betete) hat viele schöne Abschnitte, zwischaber auch immer mal wieder eine einmal etwas durchgerüttelt wird. In Polle (für 1 € pro Person mit Rad), ehe man zum Köterberg einbiegt. Auf ca. 12 bis ca. 450 Höhenmeter hinauf. Auf knackig steile Abschnitte, oben hat Blick – und nicht selten ein Spalier von Bikes gemeint sind). Auf dem Rückvariante über Rischenau, Lügde und dann auch das Schloss Hämelschen Rischenau und Lügde auch Hameln geht's dann mit dem Zug nach weiter entlang der Weser über Rinteln Enger und Spenge.



der **Köterberg** (mit knapp 500 Metern die der „Brocken OWLs“, denn der echte Brocken man quer durch's Lipperland zum Weg auf ca. 95 Kilometer. Da man mit der chen kann, empfiehlt sich die Kombination werder, Polle) und „Gipfelsturm“ von Polle trifft man vergleichsweise weniger der Mo ein äußerst beliebter Treffpunkt ist. Der sonders schön auf der östlichen Weserseischendrin – wie vielerorts in Deutschland – pflasterte „Massage-Strecke“, auf der man muss man dann mit der Fähre übersetzen hinter der Q1-Tankstelle in den Anstieg Kilometern schlängelt sich die Nebenstradem letzten Kilometer gibt es noch zwei man dann aber einen herrlichen Rundmotorisierten Bikern (womit keineswegs Eweg nach Hameln haben wir uns für die Emmerthal entschieden, passieren dabei burg. Mit einen kleinen Umweg wäre zwinoch der Emmer-Stausee erreichbar. Von Hause – oder für die unermüdlichen noch und Vlotho, dann heimwärts über Herford,

(Hameln – Bodenwerder – Polle – Köterberg – Rischenau – Lügde – Emmerthal – Hameln/Bhf. - ca. 100 km/ vom Köterberg über Lügde nach Hameln sind es rund 40 km)



Kleiner Zwischenbericht – mitten im Jahr – mitten in der Coronakrise – oder schon bald raus?

Gestern am Mittwoch war es wieder da, dieses Gefühl, dieses:

wir wollen es immer noch gerne

wir können es noch in Ansätzen

wir fühlen uns in der Gruppe sauwohl

wir nehmen den Mittwoch wieder 'auf Termin', fest eingeplant sozusagen

Wir kommen ins Stadion, und da ist es zurück, diese Vorfreude auf die Gruppe, auf die Bewegung, auf die Strecke, auf das Quasseln davor, mittendrin und erst Recht danach!

Wir haben ja den RENNSTALL, aber im Sommer ist es draußen auf den Treppen noch viel besser.

Vor allem können wir dort noch den gebührenden Abstand halten. Ja, leider, denn dieses Thema ist leider EIN THEMA welches uns die letzten Monate im wahrsten Sinne des Wortes 'in Atem' gehalten hat. Unter der Maske, in der Öffentlichkeit, bei der Arbeit, bei Zusammenkünften, eben überall dort, wo es geboten und sinnvoll war.

Beim Laufen selbst durften wir das lästige Vlies dann doch entfernen und das war gut so. Anfangs sind wir in Dreier-Gruppen gelaufen, später einige mehr und soweit auseinander gezogen, dass der erste Läufer vorne den letzten Läufer/in nur noch erahnen konnte. Es sah aber auch im Ort sehr üppig aus, so Viele sind das

Ja, Corona hat ja einiges mit uns gemacht.

Wir sind vorsichtiger in der Begrüßung, wir überlegen, ob wir irgendwo hin gehen können, weil wir 2 mal gehustet haben, weil einer in der Familie 3 mal gehustet hat, und der Mann beim Aldi eben, der sah auch komisch aus. Wir überlegen und halten Distanz, schon sehr lange, sind vorsichtig und – sind das irgendwie auch ein bisschen leid.

Dass einige runde Geburtstage in der Läuferfamilie dabei untergegangen sind, Hochzeits-Partys usw..., ist natürlich auch sehr schade, aber das traut man sich ja schon gar nicht so richtig zu bejammern, weil uns allen natürlich schon wichtig ist, dass wir nicht POSITIV getestet wurden. Diese Test - Ergebnisse wurden ja wie Trophäen verbreitet, so groß war die Freude darüber. Allerdings ging man dann auch irgendwie befreit zum Lauffreudort. Dort haben wir zwar eine gewisse Bürokratie (Teilnahme/Anwesenheitslisten), aber man gewöhnt sich schnell an das Notwendige.

Wir laufen, zumindest ein Teil der Solbad Gruppe ohne Wettkampfziele und das ist zum Heulen, mehr aber auch nicht. Es gibt Schlimmeres, in unserer Liga. Ambitionierte Sportler, die sich sehr lange vorbereitet haben, sind zu Recht sauer und fallen oftmals in ein tiefes Loch. (Tokio!) nur mal so...

In unseren Reihen war dieses weitestgehend nicht der Fall, allerdings haben auch wir frustriert zur Kenntnis genommen, dass alle Veranstaltungen (mir bekannt erst einmal bis Ende September) leider abgesagt wurden, wie z.B. der Volksbank-Münster-Marathon, Der Brockenlauf, Die Nacht, Ibbenbürener Klippenlauf, Rennsteig, Berlin Marathon/HM im April, um nur **ganz** wenige zu nennen. Ganz sachte können wir uns ja jetzt über die ersten tollen Bahnergebnisse unserer Solbis freuen. Das ist ja auch irgendwie ein kollektives Siegen :-), Danke schön für dieses Gefühl.

Gestern waren wir schon wieder eine recht ordentliche Anzahl im Stadion, sowohl bei den Bahnläufern, als auch bei dem Lauffreudort.

Wir haben im Moment so eine Art Aufbruchstimmung, und spüren das auch bei all denen, die sich nach langer Zeit (und leider dauerte die Renovierung der Bahn, und somit die Sperrung des gesamten Stadions nahezu 11 Monate, plus ON Top Corona) wieder bei uns einfinden. Darüber freuen wir uns total.

Jetzt sehen wir nach vorne, hoffen auf ein baldiges Ende von schwierigen Situationen, die sich sicherlich auch im beruflichen und privaten Umfeld bei Einigen von Euch ergeben haben und hoffen ab sofort auf positive Ergebnisse und Entwicklungen.

Wir wünschen euch Allen das Beste und lasst euch doch wieder mal sehen.

„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

Allianz



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

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



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

GANZ VORN!

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



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

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag bis Freitag
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,
Samstag
durchgehend von 9 bis 14 Uhr

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

Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty?
Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen. Und sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser

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, 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



Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Jan-Christian Hochmann
Fachanwalt für Strafrecht

David Volke

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld
Tel. 0521 96 41 20 - Notfall-Nr. 0151 17 63 78 93 - www.kanzlei-rostek.de

Seitenstechen: Woher kommt es?

(Quelle: Max Fun.de)

In erster Linie lernt man es kennen, wenn man mit dem Laufen beginnt, manchmal aber passiert es sogar dem erfahrensten Ausdauersportler, dass ihn etwas in der Seite sticht. Verwirrend daran ist allerdings, dass die Gründe für diese Erscheinung bis heute von den Sportwissenschaftlern nicht ausreichend geklärt sind. Einige Forscher mutmaßen, dass die Ursachen mit der Milzoder dem Zwerchfell zu tun haben, sicher ist man sich jedoch immer noch nicht zu hundert Prozent. Deshalb ist es auch nicht gerade einfach, gegen diese unangenehme Sache etwas zu unternehmen. Ein paar Dinge kann man aber schon im Voraus tun, um das Seitenstechen im Training oder Wettkampf abzuwenden.

Was man weiß ist zumindest, dass jede zu üppige Verköstigung unmittelbar vor der körperlichen Belastung nicht gerade dem Körper zuträglich ist und unter Umständen das Seitenstechen auslösen kann. Es gibt also einen wissenschaftlich erkannten Zusammenhang zwischen dem was wir kurz vor dem Sport essen und eventuell auftretendem Seitenstechen. Die Zufuhr von Nahrung vor dem Laufen belastet nämlich die Verdauungsorgane. Magen, Leber sowie Dick- und Dünndarm müssen nach dem Essen anständig mit Blut versorgt werden. Dieses Blut geht aber wiederum dem Zwerchfell ab, was mit ein Grund für das Stechen in der Seite sein kann.

Die Konsequenzen aus dem oben Gesagten ergeben sich damit von selbst: Unterlasse am besten einige Stunden vor dem Training bzw. Wettkampf jede allzu schwere Mahlzeit und nimm wenig belastende Nahrungsmittel zu dir. Des Weiteren kommt aber auch der Atmung keine unwesentliche Bedeutung zu. Atme beim Training regelmäßig sowie tief ein und aus. Sollte es dir helfen, kannst du auch deine Schritte zählen und auf diese Weise die benötigte Regelmäßigkeit erzielen. Zähle im Verhältnis 1:3 (einaus) oder 1:4, je nach Tempo. Beim langsameren Laufen kannst du länger ausatmen. Richtig geatmet wird durch den Mund ein und durch Mund und Nase aus. Sollte dir jemand einreden möchten, dass nur durch die Nase geatmet werden soll, ignoriere diesen Hinweis. Er ist mit Sicherheit falsch!

Darüber hinaus gibt es noch einige anderen Vorbeugungsmaßnahmen:

Ziehe keine zu enge Bekleidung an, trinke nur kleine Mengen Flüssigkeit und laufe nicht schon am Beginn deines Trainings oder Wettkampfs zu schnell los, sondern steigere das Tempo sachte. Auch wenn es dich „juckt“ und du gerne voll loslegen möchtest, zügle auch beim Wettkampf



dein Temperament und vergiss nicht, dich vorher einzulaufen bzw. aufzuwärmen.

Wenn es allerdings schon soweit ist, dass das Seitenstechen da ist, drossle dein Tempo oder - sollte es gar nicht mehr anders möglich sein, lege einige Gehschritte ein, bis der Schmerz wieder abklingt. Konzentriere dich dabei ausschließlich auf das Ausatmen, indem du dieses stark forciert. Unterstützend wirkt, wenn du beim Einatmen die Arme hebst und beim Ausatmen wiederum senkst. Gute Dienste leisten kann auch eine auf die schmerzende Stelle gelegte Hand leisten und zwar so lange, bis das Seitenstechen wieder aufhört.



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

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: $\frac{1}{2}$ **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

Ausschreibungen/Flyer zu Laufreisen im INTERNET unter:

www.lcsolbad.de/reisen



Gut gelaufen

v. Antje Strothmann



Beim Läuferabend in Melle gab es 1500-Meter-Bestzeiten für **Arnd und Malin Bruhns**. Nachdem Arnd Bruhns (LC Solbad/ M50) in seinem ersten Rennen über diese Distanz mit im Alleingang erzielten 4:43,92 Minuten überzeugte, legte seine 15jährige Tochter Malin wenig später 4:43,02 Minuten nach.

Malin konnte nach recht gleichmäßigem auf 4:45 min ausgelegten Anfangstempo am Ende noch aufdrehen und den kompakt besetzten Zeitlauf (alle hatten im Vorfeld Bestzeiten zwischen 4:46 und 4:53 min) für sich entscheiden. Damit steigerte Malin ihre Bestzeit um fast 10 Sekunden (bisher 4:52,71) und unterbot auch über diese Strecke die U18-DM-Norm. Allerdings ist in dieser Saison nur ein Start auf einer Mittel- oder Langstrecke zulässig. Malin wird aber wohl den 3000m den Vorzug geben, wo sie derzeit an 6.Stelle der Deutschen U18-Bestenliste geführt wird.

Ein bisschen Nostalgie

Am 25. Juli wollte ich nach Pymont zum Halbmarathon. Morgens hatte ich noch einige Kundenaufträge zu erledigen und so kam es, wie es kommen musste. Hektik war angesagt! Nach Hause, schnell noch einen halben Teller Nudeln im Stehen zu mir genommen, Tasche ins Auto und los. Ein Blick auf mein Navi, Ankunftszeit in Pymont, 14:30 Uhr, Start war um 14:50 Uhr, kein Problem, schaffe ich. In Werther fiel mir dann ein, Schuhe vergessen, Vollbremsung, drehen und zurück. Neustart!

Hätte ich nicht den Auftrag gehabt, Ausschreibungen in Pymont zu verteilen, ich glaube ich wäre zu Hause geblieben. Mein Golf schnurrte dann aber wie ein Ferrari und meine Ankunftszeit lag bei 14:45 Uhr. Schnell das Auto kriminell geparkt, los zur Startnummern-Ausgabe. Da hatte man natürlich schon Feierabend gemacht, da es nur noch **4 Minuten** bis zum Start waren. Bereitwillig wurde mir aber noch ein Anmeldeformular ausgehändigt, welches ich schnell ausfüllte, so jetzt noch bezahlen und dann kann es losgehen. Ein Blick in die Geldbörse. Oh, Sch...ße, die Enkel waren doch da gewesen und danach ist bekanntlich das **Portemonnaie** leer. Ohne Geld kein Start, wurde mir gesagt. Noch **2 Minuten** bis zum

(Solbad Nachrichten Sep./Okt. 2009)



Start. Mein Charme und meine Autoschlüssel haben dann wohl überzeugt und mir wurde eine Startnummer ausgehändigt. Noch **1 Minute** bis zum Start. Mein Puls raste, der Angstschweiß stand mir auf der Stirn, hoffentlich war es noch nicht zu spät. Nein, alle Läufer waren noch da und der Sprecher verkündete gerade, dass sich der Start um **10 Minuten** verzögert.

Da stand ich nun, mit zitterigen Beinen, verschwitzt aber glücklich. Ein Läufer schaute mich bewundert an, er war der Meinung, ich hätte schon den 5 km-Lauf mitgemacht.

Diese Hetze und Eile haben meinen *Adrenalin*spiegel wohl so hoch gepuscht, dass ich den Marathon in **1:43 Std. und den 1. Platz in meiner Altersklasse geschafft habe**. In der Ergebnisliste findet man mich allerdings unter dem Namen Richard Sokmann vom LC Solbach.

Warum? Brille hatte ich auch vergessen und schreibt ihr mal ohne. An dieser Stelle, nochmals meinen Dank an die Damen in der Anmeldung und dem Orga-Leiter, Herrn Meetz, mit dem Versprechen, nächstes Jahr pünktlich zu sein.

Blumenlauf* Bockhorst erlebte letzte Auflage

Im Ziel werden die Läufer traditionell mit einem Blumenpräsent empfangen. Deshalb ist der Bockhorster Mittwochs-Volkslauf, veranstaltet vom LC Solbad Ravensberg mit Unterstützung der TG Bockhorst, auch landauf landab als „Blumenlauf“ bekannt.



Leider erfährt die Veranstaltung über das Jahr 2009 hinaus keine Fortsetzung. Die Veranstaltung vom 2. Sept. war die letzte Auflage. Chef-Organisator Udo Lange möchte nach 29 Jahren aufhören. Da der LC Solbad Ravensberg mittlerweile viele Laufveranstaltungen organisiert und der Mitarbeiter- und Organisations-Aufwand sehr hoch ist, aber auch kein Nachfolger für Udo Lange in Sicht ist, hat der LC beschlossen, den Bockhorster Lauf einzustellen. Das Team um Udo Lange ist darüber hinaus beim großen Event, dem Vermolder Triathlon eingebunden, so dass dort alle Kräfte konzentriert werden sollen.

Wir danken allen, die in den Jahren dem Bockhorster Lauf die Treue gehalten haben. Insbesondere danken wir den vielen Helfern, insbesondere auch denen, die bei der letzten Auflage eingesprungen sind, insbesondere das neue Helfer-Team der Bewirtung, die den urlaubsabwesenden Jochen Schwarz sehr gut vertreten haben.



Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhaftes 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.



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570





FLVW
Marketing GmbH

FLVW Marketing GmbH - Jahnstraße 76-78 - 59174 Kamen

Antje Strothmann
- LC Solbad Ravensberg -
Lohkamp 5
33829 Borgholzhausen

Ansprechpartner:
Martin Striewski

Tel: +49 230 792 492 - 18
Fax: +49 230 792 492 - 22

E-Mail:
info@flvw-marketing.de

Donnerstag, 23. Juli 2020



**goldgas-Ausrüstungsaktion: Herzlichen Glückwunsch!
Euer Team hat gewonnen!**

Liebe Leichtathletik-Gemeinschaft,

ihr habt eure Möglichkeit genutzt und an dem gemeinsamen Ausrüstungs-Gewinnspiel der goldgas GmbH und des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) teilgenommen. Vielen Dank für eure Einsendung. Auch uns hat das Gewinnspiel sehr viel Freude bereitet.

Eure Teilnahme inkl. des zugesendeten Fotos hat der Jury sehr gut gefallen. Wir freuen uns euch heute deshalb mitteilen zu können, dass ihr zu den Gewinnern der Sportkollektion gehört!
Herzlichen Glückwunsch!

Die Ausrüstung der Serie „Regista 18“ wird bis spätestens Ende September an die von euch eingetragene Versandadresse verschickt.

Darüber hinaus werden fünf Sonderpreise vergeben. Solltet ihr zu den Gewinnern gehören, so werdet ihr noch einmal gesondert informiert.

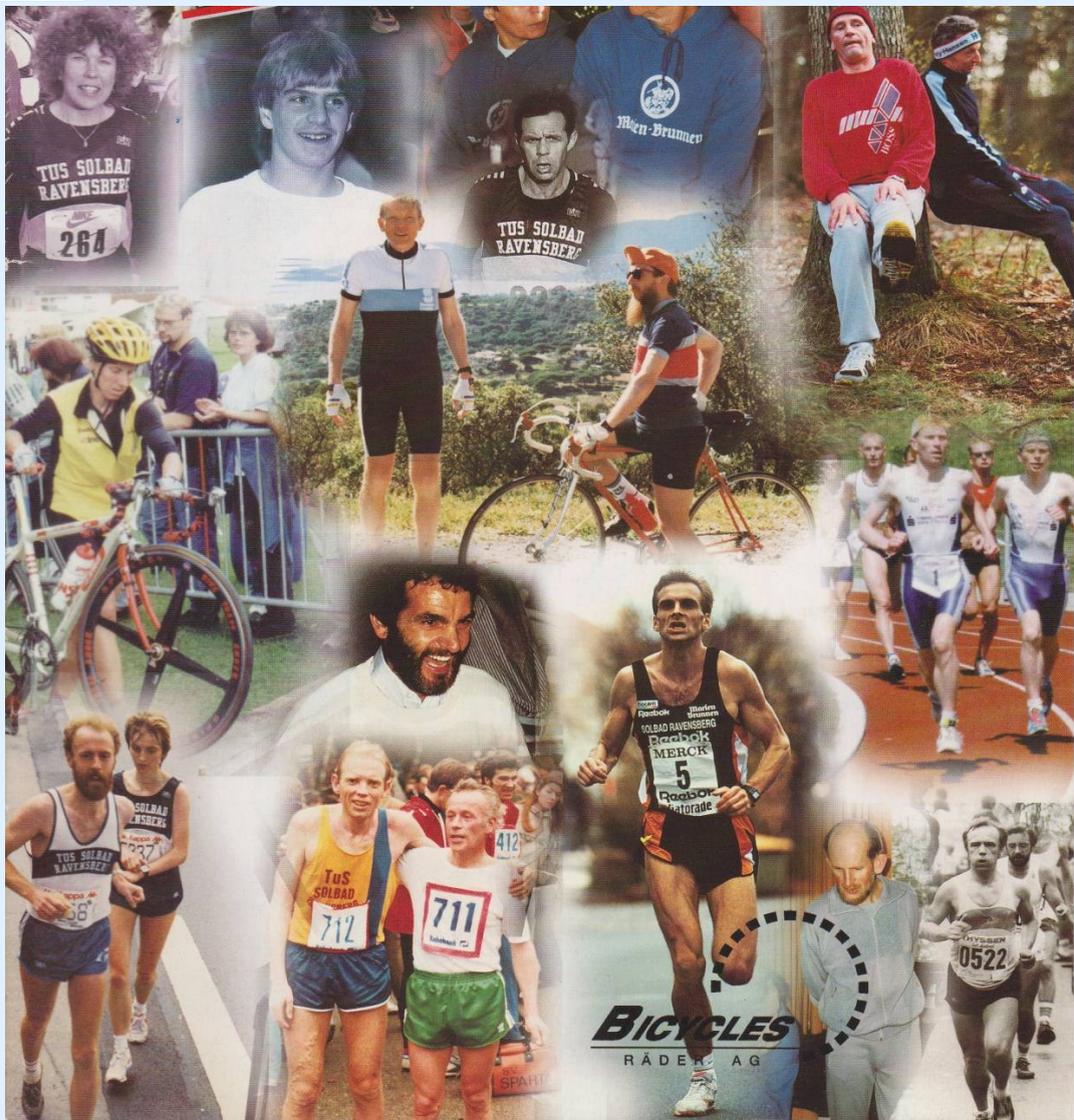
Schaut euch in den nächsten Tagen gerne die Bildergalerie aller Gewinnerteams auf unserer Facebook-Seite <https://www.facebook.com/flvw.de/> und unter www.flvw.de an.

Wir wünschen bereits jetzt viel Spaß mit der neuen Ausrüstung! Bitte sendet uns ein Foto von eurem Team in der neuen Ausrüstung an info@flvw-marketing.de, sobald ihr die Ausrüstung erhalten habt.

„ 50 Jahre Leichtathletik in Borgholzhausen“

Der Beschluss, eine Leichtathletik-Abteilung zu gründen, fiel auf der Jahreshauptversammlung des TuS Solbad Ravensberg am 24. Juli 1970. Die Leitung der jungen Abteilung übernahm dann ab Mitte Oktober Friedhelm Boschulte, der ab Februar 1969 beim TV Werther erste vereinsmäßig organisierte Lauferfahrungen gesammelt hatte. Durch verschiedene Zufälle landete Boschulte zunächst in der Trainingsgruppe von Eckhard Kleine-Tebbe beim TV Werther. Wilhelm Ellermann, den er bei einem Tanzkurs kennengelernt hatte, brachte Friedhelm Boschulte mit zum Training beim TV Werther. Man munkelt vor allem deshalb, weil „Boschulte ein Auto besaß“ und die Wertheraner nicht genug Fahrgelegenheiten hatten, um zu den Wettkämpfen zu kommen. Man mag kaum hochrechnen, wie viel mal Friedhelm Boschultes Fahrzeuge mit Vereinskameraden im Wagen seitdem auf dem Weg zu Sportveranstaltungen den Globus umrundet haben.

Mit Friedhelm Boschulte kam seinerzeit auch der junge Kleekämpfer Reinhold Brast nach Werther; beide liefen 1970 am 25. April ihren ersten Marathon – Brast (2:53 Std.), Boschulte (3:32 Std.). Zu diesem Zeitpunkt ahnte wohl niemand, dass Friedhelm Boschulte in den folgenden 20 Jahren mehr als 100 Marathonläufe in aller Welt bestreiten würde. Seinen 100.-Marathon lief er 1989 in Boston. Da Brasts Nachbar in Kleekamp der damalige Vorsitzende des Fußballvereins TuS Solbad Ravensberg, Konrad Hardiek, war, wurden die Kleekämpfer auf die jungen Läufer aufmerksam und fragten im Sommer 1970 an, ob sie beim TuS Solbad Ravensberg eine Laufgruppe aufbauen wollten. Als die Abteilung am 24. Juli 1970 gegründet wurde, stand der Wertheraner Trainer Eckhard Kleine-Tebbe Pate. Friedhelm Boschulte übernahm dann mit Beginn der Wechselfrist der Leichtathleten die Abteilungsleitung am 17. Oktober 1970 und verließ den TV Werther. Bereits am 21. November 1970 veranstaltete der TuS Solbad Ravensberg in Kleekamp einen ersten 10km-Testlauf. Diesen gewann übrigens Werner Ahlemeyer (CVJM Halle), der sich seit er im Ruhestand ist, als Nachwuchstrainer



Atelier 82

T-Shirt und Trikot-Druck
Res Friedrichsdorf

gut...
manche
sind
besser!

82
Redemann
PROVINCIAL

Trikot
T-Shirt DRUCK

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

und -betreuer beim LC Solbad Ravensberg engagiert und noch immer eng mit der Leichtathletik verbunden ist.

25 Jahre lang waren die Läufer unter dem Dach des TuS Solbad Ravensberg aktiv und organisierten etliche Veranstaltungen – darunter seit 1976 die „Nacht von Borgholzhausen“, aber auch den Weihnachtscross und Luisenturmlauf – bis 2009 den Berg-Einzel-Zeitlauf, der in Corona-Zeiten möglicherweise neu aufleben könnte, da hier die Teilnehmer nicht gemeinsam sondern um jeweils 30 Sekunden versetzt auf die Strecke gehen. 1996 machten sich die Leichtathleten selbständig und gründeten am 16. Januar 1996 den LC Solbad Ravensberg.

Deutsche Meistertitel holten die Marathonläufer Steffen Dittmann (1995) und Ilona Pfeiffer (2007) nach Borgholzhausen. Jörn Strothmann startete 1992 als Junior im Nationaltrikot bei der World Trophy im Berglauf. Im Duathlon sorgten Dirk und Antje Strothmann für etliche nationale und internationale Erfolge. Andreas Ewert, Ralf Gerke, die Pautmeier-Zwillinge Monika und

Maria, Tim Gollisch und Elmar Remus sorgten in den 80er und 90er Jahren dafür, dass junge Läufer aus Borgholzhausen auch überregional in Erscheinung traten.

Mit der Fertigstellung und der Einweihung des Ravensberger Stadion 1998 hatten die Leichtathleten dann endlich auch eine Sportstätte vor Ort. Jahrelang waren sie in den Jahren zuvor in die Nachbarstädte Dissen und Melle ausgewichen, um dort Intervalltraining und Tempoläufe auf der Bahn zu absolvieren. Höhepunkte auf der Laufbahn im Ravensberger Stadion waren die Weltrekorde im Stundenlauf bzw. über

20000 Meter auf der Bahn durch Tegla Loroupe (Kenia) in den Jahren 1998 und 2000.

Neben dem Fokus auf längeren Laufstrecken, sei es im Breitensportlichen (Lauf-Treff und Walking) oder Leistungssportlichen Bereich (Straßenlauf und Stadion-Leichtathletik), legt der Verein auch Wert auf eine engagierte Jugendarbeit. Stets aufgeschlossen für neue Trends im Ausdauerbereich zählen auch Triathlon und Inline Skating zum Angebot des Vereins. Bedingt durch die Corona-Pandemie fällt eine größere für Oktober geplante Fete aus. Immerhin gab es inzwischen grünes

nes Licht von der Stadt Borgholzhausen für einen Läuferabend und Stabhochsprung-Wettkampf am 21. August 2020 im Ravensberger Stadion. Bleibt zu hoffen, dass sich die Situation nach Ende der Sommerferien nicht verschärft und diese Veranstaltung stattfinden kann.

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)



Rückwärts zum DM-Titel

Erfolgreiche Jugend 2009

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).

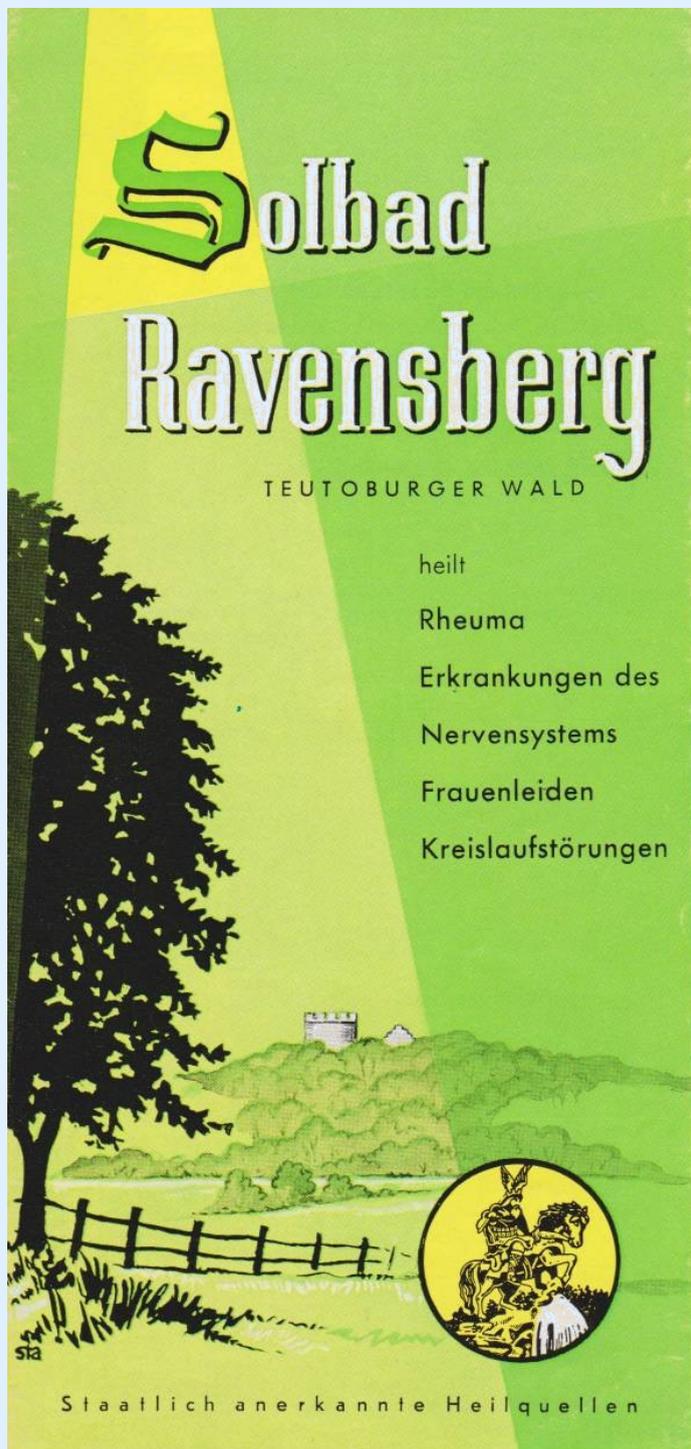
**Autohaus Brinker GmbH**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

Wer hätte das gedacht!



Solbad Ravensberg

TEUTOBURGER WALD

heilt

Rheuma

Erkrankungen des
Nervensystems

Frauenleiden

Kreislaufstörungen

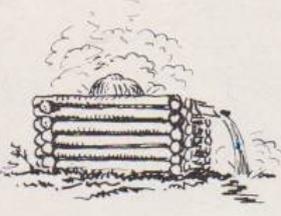
Staatlich anerkannte Heilquellen



Aus der Geschichte

des Solbades Ravensberg

An dem alten Heerwege Osnabrück-Dissen-Halle-Bielefeld befindet sich, etwa eine halbe Stunde von Dissen entfernt, auf dem Knehofe eine Salzquelle, die wie kochend der Erde entspringt und dreifach umwaltet war. Auf Veranlassung des Herzogs Johann von Cleve, der 1511 als Heiratsgut die Grafschaft Ravensberg erbt, haben im Jahre 1539 „Sülzer von Unna“ den Quell besucht, geschmecket und befunden. Am 18. April 1607 wurde den Brüdern Johann und Reinhard Philipson ein Privileg zur Errichtung eines Salzwerkes beim Knehof in Barthausen erteilt. Um 1650 wurde die höchste Salzausbeute erzielt. Nach dem Verfall der Gradierwerke kam die Salzsiederei 1662 zum Erliegen. Im Volksmund hat sich die alte Überlieferung in der Bezeichnung „Soltpütten“ bis in unsere Zeit erhalten.



Im Jahre 1907 ließ Herr Gerhard Hüsing nach erfolgreichen Schürfversuchen zwei Solebrunnen und einen Mineralbrunnen erbohren und eröffnete am 1. Juli 1909 das heutige Solbad Ravensberg. Die schon im Jahre 1872 eingetragene Muthung „Solquellenbergwerk Ostbadhausen“ wurde erworben und 1927 erhielt das Solbad Ravensberg, welches heute über 3 Sole- und 3 Mineralquellen verfügt, die staatliche Anerkennung als gemeinnützige Heilquellen.



Die Ravensburg

Solbad Ravensberg

am Fuße des sagenumwobenen Teutoburger Waldes (100 m ü. Meeresspiegel), im Norden und Nordosten vor rauen Winden geschützt, liegt inmitten einer anmutigen, reizvoll zwischen Feld und Wald wechselnden Landschaft.

Die frische, reine Luft, die Vielgestaltigkeit der echten, westfälischen Landschaft in Verbindung mit den heilkräftigen Quellen des Bades sind dazu bestimmt, den Kranken wieder gesunden zu lassen und dem abgespannten, nervösen Menschen unserer hektischen Zeit die erforderliche Frische und Spannkraft für den Alltag wiederzugeben.



**LC Solbad Ravensberg,
...wir heilen nicht
...aber beugen vor!**

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



sehr gut ✓

Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht
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

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Großer Erfolg in Dülmen beim Stabhochsprung

v. Antje Strothmann

Das Stabhochsprung-Meeting in Dülmen hatten Trainer **Otto Puhmann** und **Till Heienbrok** (LC Solbad Ravensberg/ M12) als Einsatz in die Freiluftsaison ausgeguckt. Im ersten Wettkampf nach der langen Corona-bedingten Wettkampfpause hatten beide eigentlich eine Höhe von 2,65 Metern anvisiert, um den eigenen Freiluft-Kreis-rekord zu bestätigen. In der Hallensaison hatte der 11jährige sogar schon 2,70 Meter überquert.

In Dülmen nahm Till alle Höhen von 2,50 bis 2,90 Meter im ersten Versuch und verbesserte damit einen Westfalenrekord, der zwei Jahre älter ist als der jungen Stabhochspringer selbst, um gleich 9 Zentimeter. Tobias Vogt (SC Eintracht Hamm) hatte im Oktober 2006 die 2,81 Meter zuletzt übersprungen. Ein intensiver Trainingsblock in den Sommerferien verfehlte seine Wirkung nicht. Als Sieger seiner Altersklasse hatte Till in Dülmen einen ganzen Meter Vorsprung vor dem Zweitplatzierten. Um in der aktuellen DLV-Bestenliste der M14 katapultierte sich Till mit seiner neuen Bestleistung auf den 7. Platz.

Damit rangiert nach **Malin Bruhns** (3000m WJU18) ein weiterer Nachwuchsatlet vom LC Solbad Ravensberg derzeit unter den Top10 in Deutschland.



Das haben wir gut gemacht!! Otto Puhmann und Schützling Till Heienbrok.

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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

EDEKA



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



1970 bis 2020 - „50 Jahre Leichtathletik in Borgholzhausen“

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

(aus aktuellem Anlass: Wettkampfbedingungen gemäß Hygienekonzept)

Altersklassen und Wettbewerbe:

U14: 75m, 800m, Stabhochsprung (Anfangshöhe: 1,50 Meter)

U16: 300m, 800m, Stabhochsprung (AH:1,50 Meter)

U18: 800m, 3000m

U20: 800m, 3000m

M, F und AK: 800m, 3000m, 5000m



Zeitplan: (kann nach Meldeeingang ab 19.08.2020 aktualisiert werden / vgl. www.lcsolbad.de)

17.00 Uhr: 75m-Sprints (U14 / Zeitendläufe – max. 6 Läufe je 3 Teilnehmer)

17.30 Uhr: 300m (M/W15 / Zeitendläufe) – max. 6 Läufe je 2 Teilnehmer

18.00 Uhr: **Stabhochsprung** (AH 1,50m - max. 10 Teilnehmer)

18.00 Uhr: 800m (beginnend mit U14/U16) – max. 6 Läufe je 8 Teilnehmer

19.15 Uhr: 3000m (U18/20, M, F & AK) max. 3 Läufe je 8 Teilnehmer

20.00 Uhr: 5000m (M, F & AK) max. 3 Läufe je 8 Teilnehmer

Voranmeldungen bis Dienstag, 18. August 2020, an gunnar.feicht@freenet.de

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

Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nicht möglich. Bei den Meldungen bitte Bestleistungen für die Läufe bzw. Anfangshöhe für Stabhochsprung angeben. Bitte den „SARS Cov2-Fragebogen“ mit Kontaktdaten ausgefüllt beim Betreten des Stadions abgeben.

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer; vor Ort findet keine Siegerehrung statt.

Umkleiden: Umkleideräume können nur in stark begrenztem Umfang genutzt werden. Bitte in Sportkleidung anreisen.

Haftung: Der Geländeeigentümer und der Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung.

Alle Teilnehmer, Zuschauer, Kampfrichter, Trainer, etc. haben sich am Eingang in die entsprechenden Listen hinsichtlich der Rückverfolgbarkeit einzutragen. Diese Listen werden 4 Wochen aufbewahrt. Mit der Anmeldung bestätigt der Athlet / Verein, das Hygienekonzept zur Kenntnis genommen zu haben und verpflichtet sich zur Einhaltung des Konzeptes.

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.

Wir wünschen allen eine gute An- und Abreise und viel Erfolg bei den Wettkämpfen.

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLAS klarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesundheit #verbessern
Auch die Abwehrkräfte

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

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-verbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

Glocken-Beune

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

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

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



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

