

# Solbad Nachrichten







Unser Läuferabend  
Fotos: 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@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**

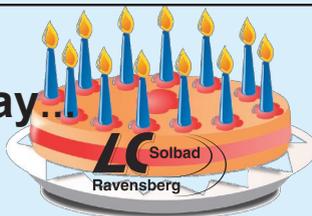
Sabine Lünstroth  
dpl.luenstroth@t-online.de

**Inline:**

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



Happy  
Birthday...



Die  
Geburtstagssecke

- |        |                   |                 |
|--------|-------------------|-----------------|
| 01.09. | Martin Krämer     |                 |
| 02.09. | Michael Dickob    |                 |
| 02.09. | Ernst-A. Sandmann | <b>85 Jahre</b> |
| 03.09. | Burkhard Jagusch  |                 |
| 04.09. | Petra Pegel       |                 |
| 06.09. | Elke Tiemann      |                 |
| 06.09. | Rebecca Bartling  |                 |
| 07.09. | Günther Wierum    |                 |
| 09.09. | Solveig Buchalla  |                 |
| 09.09. | Bent Buchalla     |                 |
| 10.09. | Rainer Schirmbeck |                 |
| 10.09. | Tim-Leon Warning  |                 |
| 11.09. | Gerhard Laib      | <b>70 Jahre</b> |
| 11.09. | Vanessa Tönjes    |                 |
| 11.09. | Janine Vetter     |                 |
| 12.09. | Barbara Brinkmann |                 |
| 14.09. | Frank Oldemeyer   |                 |
| 15.09. | Manfred Benseick  |                 |

- |        |                               |                 |
|--------|-------------------------------|-----------------|
| 16.09. | Renè Deßaules                 |                 |
| 16.09. | Britta Ewert                  |                 |
| 16.09. | Finja Schürdt                 |                 |
| 18.09. | Tim Gollisch                  |                 |
| 18.09. | Jürgen Karsten                |                 |
| 18.09. | Frank Buschmaas               |                 |
| 18.09. | Thorsten Schnelle             |                 |
| 19.09. | Udo Bonin                     |                 |
| 19.09. | Michael Kieling               |                 |
| 19.09. | Fr.-Wilhelm Schütte           |                 |
| 19.09. | Henrieke Wacker               |                 |
| 19.09. | Ingo Assmann                  |                 |
| 20.09. | Heinrich Schengbier           | <b>70 Jahre</b> |
| 20.09. | Charlotte Lampe               | <b>20 Jahre</b> |
| 21.09. | Anne Hofmann-Peters           |                 |
| 21.09. | Siegfried Voßhenrich          |                 |
| 22.09. | Klaus-Dieter Henkel           |                 |
| 22.09. | Andrea Groß                   |                 |
| 22.09. | Jasmin Bauer                  |                 |
| 23.09. | Karsten Morisse Dr.           |                 |
| 24.09. | Andreas Klein-Sötebier-Schiel |                 |
| 24.09. | Igor Rebkalo                  |                 |
| 25.09. | Mathilde Heuing-Binz          |                 |
| 25.09. | Pepe Schürmann                |                 |
| 26.09. | Brigitte Brunner              |                 |
| 27.09. | Baldur Schlingemann           |                 |
| 28.09. | Ulla Andersen                 |                 |

- |        |                |
|--------|----------------|
| 28.09. | Steffen Mielke |
| 30.09. | Kai Drees      |



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:

Marvin Kombrink      Leichtathletik

### Austritte:

Marc Verhaert      Handbiken

Udo Niermann      Walking



## 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



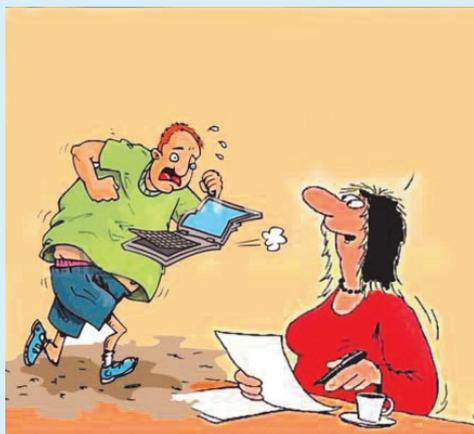
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

**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

**Oktober**

**am 25. September**

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



*...immer wieder gut!*

**Impressum:**

Solbad-Nachrichten  
Vereinszeitung des  
LC Solbad Ravensberg  
Freistr. 3  
33829 Borgholzhausen  
05425/7135

**Redaktionsanschrift:**

Amshausener Weg 4  
33790 Halle  
Tel.: 05201/8578825  
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

**Redaktion:**

Sabine Lünstroth  
(05201/8578825)  
Herausgeber:  
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth  
Tel.: 05201/8578825

Amshausener Weg 4, 33790 Halle

**Anzeigen:**

Sabine Lünstroth  
(05201/8578825)  
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

**Für den Inhalt verantwortlich:**

LC Solbad Ravensberg e. V.  
Die mit Namen gekennzeichneten  
Beiträge geben nicht unbedingt  
die Meinung der Redaktion oder  
des Herausgebers wieder.  
Erscheinungsweise: monatlich

**Die Homepage des LC Solbad**

Ravensberg finden Sie im Internet  
unter: [www.lcsolbad.de](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.



# 50 Jahre Leichtathletik Borgholzhausen

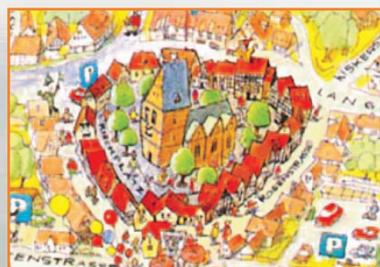
Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Voller Hoffnung planen wir jetzt die große Feier für den **15.05.2021**. Wer von unseren Mitgliedern könnte sich vorstellen im Festausschuss mitzuwirken, besonders die „alten Hasen“ sind hier gefragt. Gerne nehmen wir alte Fotos, Vereinskleidung und sonstige Gegenstände die zum Gelingen der Feier beitragen könnten, entgegen. Freundlich zugedachte Hilfsangebote bitte an die Geschäftsstelle oder Abteilungsleiter senden.

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

**... Laufbandanalysen**

**... elektronische Fußvermessung**

**... und Erstellung einer  
Belastungsdiagnose**



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.

### Sommerferien-Radtour Nr.6: In zwei Tagen quer doch die Niederlande bis an die Nordsee

v. Antje Strothmann

Vom zur Verfügung stehenden Zeitfenster war es eher ein „Kurztrip“, aber anders ging es in diesem Sommer halt nicht. Zu Beginn der Sommerferien wäre unser Reiseprojekt auch noch gar nicht möglich gewesen mit wechselnden Unterkünften bei einem Wohnort im „Risikogebiet – Kreis GT“. Reiseziel und Route ergaben sich somit indirekt, auf in unserem Zeitraum Anfang August (2. bis 5.08.) noch freien Jugendherbergszimmern in den Niederlanden – denn aufgrund der Rad-Infrastruktur unserer Nachbarn reist es sich dort mit dem Rad einfach entspannter. Dort ist man mit dem Rad ein respektierter Verkehrsteilnehmer und kein bewegliches Hindernis für Autofahrer, das man in Deutschland ja gern zu den Fußgängern auf kombinierte Fuß-/Radwege schickt. In den Niederlanden haben die Radfahrer eigene Spuren, die sie sich wenn dann mit Mofafahrern teilen, nicht aber mit Fußgängern. Und auf Fahrradstraßen sind mancherorts auch Autos als „Gäste“ der Radler zugelassen. Viele Radwege ziehen sich wie „rote Teppiche“ durch's Land und besonders in den Kreuzungsbereichen und Kreisverkehren ist die Verkehrsführung für Radler einfach viel deutlicher als bei uns und klarer kommuniziert durch entsprechende Fahrbahnmarkierungen.

Als erstes Etappenziel hatten wir das „Stayokay Gorrssel“ in der Nähe von Deventer auserkoren. Mit der App „Komoot“ optimierten wir unsere Route für Rennradfahrer und kamen auf 163 Kilometer. Die Navigation klappt ziemlich gut und wir kamen zügig voran,



ohne groß auf die Beschilderung angewiesen zu sein. Auf der Südseite des Teuto waren wir bis Lengerich unterwegs, fuhren dann weiter über Emsdetten und Ochtrup Richtung Enschede. Es ging es zunächst durch die Stadt, dann auf gut asphaltierten Wegen durch Felder und Wiesen, an einem Kanal entlang und durch schattige Alleen. Unser Quartier erreichten wir nach 165 Fahrkilometern - da hatten wir früher schon größere Abweichungen von der Planung ;-) und passend, um vor dem Abendessen noch zu Duschen. Wir ließen uns ein reichhaltiges, leckeres Abendessen unter freiem Himmel schmecken und starteten anschließend noch zu einer kleinen Erkundungstour in der näheren Umgebung – so kamen nochmal rund zehn Kilometer dazu.

Im idyllischen Außengelände des „Stayokay“ waren wir am nächsten Morgen unter den ersten Gästen beim Frühstück, schließlich war für die folgenden 145 Kilometer bis Nordwijk an der Nordseeküste eine ausgiebige Stärkung erforderlich. Naja,

## ●●● bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

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

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

gegenüber der geplanten Strecke sollten heute noch ein paar Extra-Kilometer hinzu kommen, da fing schon an der ersten Abbiegung an, als wir erst nach zwei Kilometern merkten, dass wir in die falsche Richtung gestartet waren. War aber auch eine sehr schöne Straße. Zunächst über Deventer, weiter nach Appeldoorn und dann durch die waldreiche „Hooge Veluwe“, wo wir mit 106 Metern über n.N. den geografischen Hochpunkt der Tagesetappe erreichten. Ausgangs der Waldpassage, kurz vor Barneveld erwischte uns dann der einzige Regenschauer des Tages (anderswo war es regnerischer), den wir mit einer Pause unter einem großen Baum halbwegs trocken überstanden. Danach hatten wir noch genug Gelegenheit, uns wieder trocken zu fahren. Über Hilversum ging es durch flaches Gelände, später wieder einige Passagen am Wasser entlang. Und einer der Strände war so einladend, dass wir dort einen Badestopp einlegten. Bei Almeer mussten wir dann zugeben, dass wir beim Kleingedruckten zur Tourenplanung nicht ganz



genau hingeschaut hatten. Die Fähre, die wir hätten nehmen müssen, um die etwas mehr als 50 Meter auf die andere Seite des Kanals zurückzulegen, hatte ihren Betrieb für heute schon eingestellt. Stattdessen ca. 3 Kilometer zurück, die nächste Brücke nehmen und nochmal 3 Kilometer, bis wir auf der anderen Ufer des Kanals an der Fähre waren. Der Rest bis zum „Stayokay Noordwijk“ rollte dann wieder wie am Schnürchen – nach 158 Tageskilometern hatten wir uns die Pizza verdient. Und was macht man nach dem Essen, wenn man fast den ganzen Tag (im Sattel) gegessen hat? Einen Abendspaziergang zum Strand, um die Füße noch ein wenig ins Meer zu halten. Da wir nicht den direkten Weg zurück nahmen, wurde es noch eine richtige Nachtwanderung und danach konnten wir prima schlafen.

Da wir zwei Übernachtungen in Noordwijk gebucht hatten, sollte es am dritten Reisetag etwas weniger gefahrene Radstrecke werden. So fuhren wir nach dem Frühstück erst mal an den Strand und zwar an einen solchen Abschnitt, der nur mit dem Rad, aber nicht für Autofahrer erreichbar war. Dort war es auch nicht überlaufen und wir konnten ein erfrischendes Bad in den Wellen der Nordsee nehmen und uns anschließend trocken laufen. Außerdem wollten wir uns noch in Den Haag umschauchen. Dazu folgten wir einem der schönsten Radwege der Niederlande durch das Dünengebiet bis wir den Strand von Scheveningen erreichten. Viel mehr als das obligatorische Erinnerungsfoto mit dem Riesenrad am Pier hielt uns aber nicht hier. Auf der Strandpromenade war es uns dann doch irgendwie zu wuselig, also weiter... Nahe der Altstadt von Den Haag fanden wir einen schönen Platz im Park für eine Pause. Auf

dem Rückwege standen wir dann vor dem internationalen Gerichtshof in Den Haag – allerdings auch nur für ein Erinnerungsfoto. Dann ging es wieder über den Dünenradweg zurück, wobei der am Abend allmählich immer besser zu fahren war, weil viele Gäste offenbar schon zum Abendessen unterwegs waren und nicht mehr so viele Überholmanöver nötig waren.

Am nächsten Morgen testeten wir schon vor dem Frühstück die Laufstrecken im umliegend Wald- und Dünengebiet, das durchaus an Texel erinnert. Da unser Zug nach Hause erst um 17 Uhr aus Amsterdam abfuhr, hatten wir noch Zeit für einen weiteren Bade-stopp am Strand und den nördlicheren Teil des Dünen-Radwegs über Zandvoort und Bloemendaal. Landschaftlich super schön, dafür speziell zwischen Zandvoort und Bloemendaal auch ein ziemliches Gekurve rechts und links mit Auf- und Ab auf geplasterten Radwegen. Da wurden wir ein wenig mehr durchgeschüttelt als sonst auf dem oftmals ebenen Asphalt anderer Radstrecken, die wir schon gefahren waren. Da wir früh genug in Amsterdam ankamen, konnten wir in der Innenstadt noch kurz den sehenswerten Lego-Shop ansteuern. In der Fußgängerzone herrschte dann übrigens Maskenpflicht. Die Bahnfahrt verlief ziemlich unspektakulär, denn wir hatten einen IC von Amsterdam ohne Umsteigen bis Bünde gebucht. Das Spannendste daran war es, im Vorfeld die nötige Fahrrad-Reservierung online buchen zu können... ;-) Im nicht sonderlich stark frequentierten IC brauchten wir schließlich 4 der 16 zur Verfügung stehenden Fahrradplätze. Vom Bänder Bahnhof ging es dann zunächst über



den Elseradweg, Groß Aschen und Hoyel nach Hause – 25km der untergehenden Sonne entgegen. Zu Hause angekommen konnten wir uns aufgrund der zahlreichen Eindrücke kaum vorstellen, dass wir nur 4 Tage weg gewesen waren.



**Schnelle Hilfe**

**Volles Vertrauen**

**Immer für Sie da**

**Individuelle Lösungen**

**Attraktive Zusatzleistungen**

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

### 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

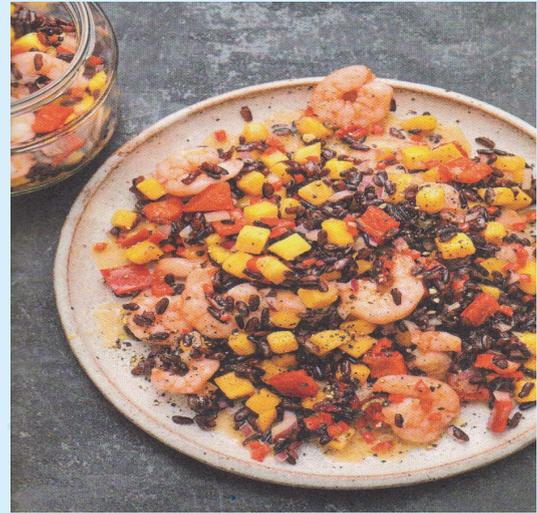
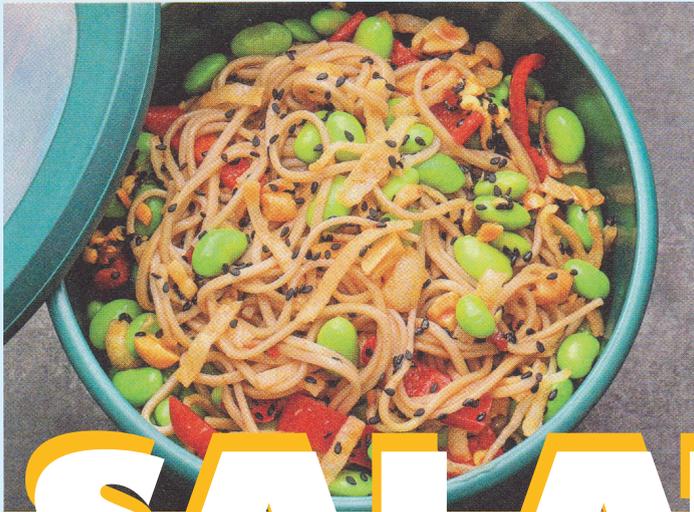
[lars.lehmann@allianz.de](mailto:lars.lehmann@allianz.de)

[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

**Allianz**



# SALAT

**macht fit**

## SOBA-NUDELSALAT

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion: ca. 1000 kcal/ 25g E/ 51 g F/102 g KH

Für den Salat:

250 g TK-Edamame-Bohnen (Schoten, Asialaden)

150 g Soba-Nudeln

1 rote Spitzpaprika

100 ml Rapsöl

30 g Reismnudeln

1 EL schwarzer Sesam

Für das Dressing:

3 EL geröstete Erdnusskerne (gesalzen)

1 TL Sambal Oelek

3 EL Reissessig

4 EL Sojasoße

4 EL Rapsöl

Salz

**Salat:** Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Wasser garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Inzwischen die Edamame nach Packungsanweisung garen und in ein Sieb abgießen. Die Bohnen aus den Schoten drücken und in eine Schüssel geben. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Reismnudeln darin bei mittlerer Hitze knusprig und goldbraun abtarten. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen. Die Nudeln dann mit den Fingern in ca. 1 cm große Stücke brechen.

**Dressing:** Die Erdnüsse fein hacken. Mit Sambal Oelek, Reissessig, Sojasoße und Öl in einer Schale verrühren. Das Dressing mit einem halben TL Salz würzen.

**Fertigstellen:** Soba-Nudeln, Paprika, gebratene Reismnudeln, Dressing und Sesam zu den Edamame geben und vermischen. Den Salat in Salatboxen verteilen und diese verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Box genießen.

## Guten Appetit

### Ewige Bestmarke? Wessinghage hält 1500-Meter-Rekord immer noch

Berlin (dpa) - Wenn ein Rekord 14 610 Tage lang steht wie ein Fels in der Brandung und allen Stürmen standhält, dann muss es großer Sport gewesen sein. Für Thomas Wessinghage dauerte die Sternstunde der Leichtathletik damals nur 3:31,58 Minuten.

Und 40 Jahre nach diesem traumhaften Sommerabend im Koblenzer Stadion Oberwerth steht die 1500-Meter-Marke vom 27. August 1980 immer noch - als bis dato ältester DLV-Männerrekord auf einer olympischen Laufdistanz.

Keine vier Wochen nach den Boykott-Spielen in Moskau rannte der junge Mediziner gegen den Frust im Bauch und mit Feuer in den Beinen. Steve Ovett musste da schon seinen eigenen Weltrekord auf 3:31,36 Minuten verbessern, um den schnellen Deutschen im Schlussspurt noch knapp zu bezwingen. Sogar Wessinghage blieb im tobenden Stadion noch unter der alten Topzeit der britischen Olympiasieger Ovett und Sebastian Coe (3:32,1 Minuten).

"Selbstverständlich erinnere ich mich, ich könnte den ganzen Tag noch relativ genau schildern", sagte der 68-Jährige der Deutschen Presse-Agentur. "Was mir da am häufigsten einfällt: dass wir zwischen 800 und 1000 Meter Zeit liegen gelassen haben. Die Absprache mit Ovett war, er sollte eigentlich die Spitze übernehmen - und ich komme dann bei 1000. Er nahm auch die Spitze, zauderte aber dann", schilderte Wessinghage. "Da war ein bisschen Sand im Getriebe für 200 Meter." Ergo: Es hätte durchaus noch etwas flotter gehen können.

"Ich habe auf der großen Uhr im Innenraum gleich gesehen, dass es Weltrekord ist. Dann bin ich zu Ovett gelaufen und hab' es ihm gesagt. Und in dem Moment hat er es auch realisiert", sagte Wessinghage. "Und ich wusste auch, dass es deutscher Rekord war. In diesem Moment ist man nicht erschöpft, sondern schwebt wie auf einer Wolke." Noch heute ist der gebürtige Hagener mit seiner Rekordzeit die Nummer 94 der "ewigen" Weltrangliste.

Willi Wülbeck war dabei, als an dem lauen Spätsommerabend in Koblenz um 20.23 Uhr die Post abging. Auch der heute 65-Jährige erinnert sich noch gut an den damals schnellsten 1500-Meter-Lauf der Leichtathletik. "Meine Güte - was für ein Rennen! Ein Paukenschlag!", sagte Wülbeck der dpa. Hinter dem Mainzer Wessinghage und Harald Hudak (Leverkusen/3:31,96) landete der Wattenscheider in 3:33,74 Minuten auf dem vierten Platz.

Erst ganz kurz vor dem Rennen habe er erfahren, dass ein Weltrekordlauf geplant ist, verriet Wülbeck. "Das hat Steve Ovett ja dann auch geschafft. Thomas Wessinghage hatte den Ehrgeiz und auch den Biss, in diesem Rennen seine Chance zu nutzen, eine erstklassige Zeit zu laufen", meinte er. Für ihn waren die 1500 Meter "ja eher eine Nebenstrecke, aber der Student Wülbeck hat sich gesagt: Willi, du holst dir die 1000 D-Mark ab..."

Auch Wülbeck hält noch zwei deutsche Rekorde, die schon Patina angesetzt haben: Auf seiner Spezialstrecke 800 Meter rannte er im August 1983 in Helsinki 1:43,65 Minuten; sogar noch älter als Wessinghages Marke sind Wülbecks 2:14,53 Minuten vom 1. Juli 1980 in Oslo - allerdings auf den nicht-olympischen 1000 Metern.

Zwischen 1972 und 1986 hatte Wessinghage 67 internationale Einsätze für den Deutschen Leichtathletik-Verband - auch das ist Rekord. Er war 1982 Europameister über 5000 Meter, eine Olympia-Medaille blieb ihm bei den Teilnahmen 1972 in München und 1976 in Montreal versagt. 1980 in Moskau, als er schon für die 5000 Meter qualifiziert war, kam der Boykott, 1984 bremste ihn ein Fußbruch. Am 1. Oktober geht der Ärztliche Direktor und Chefarzt dreier Kliniken in Bad Wiessee am Tegernsee in den Ruhestand - nach 42 Jahren als Arzt.

Nur einmal wackelte im neuen Jahrhundert sein Uralt-Rekord: Der aus Äthiopien stammende Homiyu Tesfaye rannte die 1500 Meter am 5. Juni 2014 in Rom in 3:31,98 Minuten - aber vier Zehntel sind vier Zehntel. Und Rekordmann Wessinghage bleibt Rekordmann Wessinghage.

**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, 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](http://www.kanzlei-rostek.de)

**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](mailto:Bernd-luedemann@t-online.de)

Ausschreibungen/Flyer zu Laufreisen im INTERNET unter:

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





Unsere Jüngsten werden spielerisch und mit viel Herzblut von Tobias Limberg und Werner Ahlemeyer an die Leichtathletik herangeführt. Training ist jeden Freitag von 15:00-16:30 Uhr im Ravensberger Stadion.

### Was ist der Anreiz für die Kinder?

Kinder suchen Herausforderungen, gieren nach Anerkennung von Gleichaltrigen und von Erwachsenen, wollen sich immer wieder neu beweisen und suchen auch im Sport den Leistungsvergleich - und ihren Spaß. Der Reiz in der Kinderleichtathletik ist das Miteinander und Gegeneinander in einem. Von Interesse sind ihnen dabei die eigene Leistung, die Leistung von Freunden und anderen Teammitgliedern sowie der Leistungsvergleich mit den anderen Teams.

Mit kurzweiligen, attraktiven Sportfesten wird sich der Anteil der Kinder, die sowohl am Training teilnehmen, als auch bei Wettkämpfen mitmachen, erhöhen.

### Warum sind die Eltern begeistert von den Wettkämpfen?

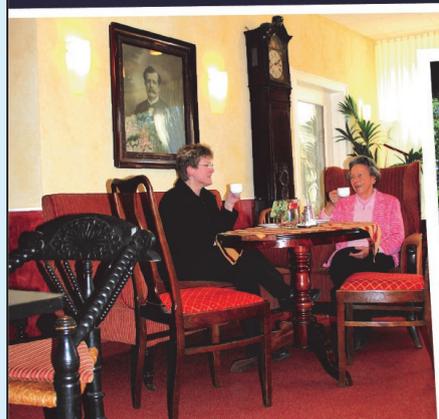
Was Eltern rückblickend in ihrem eigenen Erleben als positiv erachten, wollen sie nach Möglichkeit auch ihren Kindern ermöglichen. Allerdings hatten die Kinder von früher mehr Raum und mehr Zeit für Freizeiterlebnisse. Vieles, was früher beim draußen spielen auf der Wiese und im Wald experimentiert und gelernt wurde, muss heute - in Schule oder Verein organisiert - erarbeitet werden. Auch die Ansprüche an die Sportvereine und das, was man den Kindern alles so beizubringen hat, sind somit gestiegen. Und auch Eltern, die ihre Kinder liebend gerne an den Wettkämpfen begleiten, freuen sich über viel Action, spannende Disziplinen und Veranstaltungen mit überschaubarer Dauer.



## 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

### Dortmunder Veranstaltungskonzept bewährt sich auch in Ravensberg

v. Peter Middel (FLVW)

Nicht jeder Verein sieht sich momentan in der Lage, Veranstaltungen unter den strengen Sicherheits- und Hygienevorschriften durchzuführen. Der LC Solbad Ravensberg wagte den Schritt und bot im Ravensberger Stadion einen Läuferabend an.

„Wir sind ermutigt worden durch die beiden Veranstaltungen in Dortmund, die unter den schwierigen Bedingungen vorbildlich durchgeführt wurden. Wir haben es gewagt und sind überrascht über die positive Resonanz. Nach den Monaten ohne Wettkämpfe herrschte bei uns eine richtige Aufbruchstimmung“, berichtete Antje Strothmann. Die Organisationschefin des Läuferabendes verfolgt immer noch mit großem Interesse die Ereignisse in Dortmund, denn sie hält immer noch den Dortmunder Kreisrekord über 10.000 Meter mit 34:40,74 Minuten.

140 Läuferinnen und Läufer starteten bei dem viereinhalb-stündigen Wettkampfprogramm im Ravensberger Stadion. Für das Jubiläum „50 Jahre Leichtathletik in Borgholzhausen“ hätten die Organisatoren des LC Solbad Ravensberg gerne eine größere Veranstaltung aufgezogen, aber die aktuellen Bedingungen ließen dies nicht zu. Dennoch kam große Freude auf, denn die Leistungen auf der Kunststoffpiste konnten sich sehen lassen. Das Jubiläumsgeschenk lieferte Lokalmatador Bjarne Heidner (LC Solbad Ravensberg), der die 3.000 Meter in starken 9:19,17 Minuten zurücklegte und sich damit in der Klasse M15 auf den ersten Platz in der aktuellen DLV-Bestenliste setzte. Der 15-Jährige gehört dem goldgas Talent-Team an. In diesem Jahr machte er bereits auf sich auf-



merksam, als er sich bei den westfälischen U16-Meisterschaften in Paderborn nach einem spannenden Finish den 800-Meter-Titel in 2:11,03 Minuten erkämpfte.

Eine Klasse für sich war auch Elias Sansar (TuS Eintracht Bielefeld), der die 5.000 Meter praktisch im Alleingang in ausgezeichneten 15:00,83 Minuten zurücklegte. Allerdings ärgerte sich der mehrfache Hermannslauf-Sieger ein wenig, dass er die 15-Minuten-Marke so knapp verpasste.

#### Stephanie Strate läuft über 5.000 Meter Stadionrekord

Bei den Frauen gefiel Stephanie Strate (SV Brackwede) als überlegene 5.000-Meter-Siegerin in der neuen persönlichen Bestzeit von 16:46,39 Minuten. Diese Leistung stellt gleichzeitig einen neuen Stadionrekord dar. „Die Stimmung in Ravensberg war wesentlich

besser als bei den deutschen Meisterschaften“, befand die DM-Elfte. 50 Helferinnen und Helfer sorgten während der Veranstaltung dafür, dass das Hygienekonzept umgesetzt wurde. Zu den Sicherheitsmaßnahmen zählte auch, dass nur eine begrenzte Zahl von Zuschauern ins Stadion durfte. Mehrere Freunde des Vereins waren gekommen, um mit dem LC Solbad zu feiern. Unter den Gästen sah man unter anderem Wilhelm Ellermann, einen Solbader der ersten Stunde, die ehemaligen Spitzenathleten Elmar Remus und Maria Gerke (geborene Pautmeier) und Marathon-As Amanal Petros.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

**telecomfort** GmbH

**MIT VORORT-SERVICE**

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



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

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

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

# Läuferabend



## 50 Jahre Leichtathletik in Borgholzhausen:

### Stimmungsvoller Läuferabend des LC Solbad Ravensberg

#### DLV-Jahresbestzeit durch Bjarne Heidner

Es gab viele strahlende Gesichter beim Läuferabend des LC Solbad Ravensberg am Freitagabend. Die ambitionierten Leichtathleten der Umgebung nutzten eine der wenigen Startgelegenheiten in der Saison 2020 – seit dem Luisenturmrunn am Anfang März 2020 waren Corona bedingt alle Läufe ausgefallen. Seit Mitte Juli gab es in Westfalen und Niedersachsen einige, wenige Bahnveranstaltungen. 140 Teilnehmer verteilten sich auf viereinhalb Stunden Wettkampfprogramm, 50 Helfer sorgten für einen reibungslosen Ablauf und die Umsetzung des Hygienekonzepts, das auch eine begrenzte Zuschauerzahl erlaubte. Trotz aller Einschränkungen wurde es ein stimmungsvoller Abend, auch wenn beispielsweise auf eine Siegerehrung vor Ort verzichtet werden musste.

So kam 5000-Meter-Siegerin Stephanie Strate (SV Brackwede), vor zwei Wochen DM-Elfte über 5000 Meter in Braunschweig, zu dem Schluss „Die DM-Teilnahme war ein tolles Erlebnis, aber heute war die Stimmung viel besser.“ Am Ende stand Stephanie mit einer neuen persönlichen Bestzeit und Stadionrekord von 16:46,39 Minuten zu Buche. Der schnellste Läufer, Elias Sansar (TuS Eintracht Bielefeld/ 15:00,83 Minuten) haderte am Ende ein wenig, so knapp die 15-Minuten-Marke verpasst zu haben. „Mister Hermannslauf“ begeisterte dennoch mit einem beeindruckenden Solo im vorletzten Zeitlauf. Erst



Bäckerei · Konditorei

WELPINGHUS

# Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

nach der Absage von Michelle Rannacher war noch ein Startplatz im 4. von 5 Zeitläufen frei geworden. Und so blieb dem Sieger des letzten Zeitlaufs, Jens Hiermeyer (TuS Eintracht Bielefeld) der zweite Gesamtrang vor Adam Janicki (SV Brackwede). Mit einer Ausnahme spielte auch das Wetter mit: die Teilnehmer des 3. Laufes über 5000 Meter wurden während des Laufes in einem kräftigen Regenguss förmlich geduscht. Anschließend legte sich die Schwüle, von der sich besonders die jungen Athleten kaum aufhalten ließen.

So krönte im 3000-Meter-Rennen der 15jährige Lokalmatador **Bjarne Heidner** (LC Solbad) das 50jährige Leichtathletik-Jubiläum in Borgholzhausen mit einer DLV-Jahresbestzeit für seine Altersklasse. 9:19,17 Minuten zeigte die Uhr, nachdem Bjarne den letzten Kilometer deutlich unter 3 Minuten zurück gelegt hatte. Zunächst war er geduldig dem Tempo seiner Oelder Konkurrenten Nils Wickern (MJU20) und Fynn Landwehrjohann (MJU18) gefolgt, die die Jugend-DM Qualifikation anvisiert hatten. Am Ende packte Bjarne im Kampf gegen die Uhr seinen Endspurt aus und legte die letzten 200-Meter im Stile eines 800-Meter-Läufers unter 30 Sekunden zurück.

Auch über 800 Meter gab es packende Rennen: zwar konnten die U18-Mittelstreckler aus Oelde und Brackwede die zwei-Minuten-Marke nicht knacken, doch die SVB-Läufer Lasse Timmerhans und Jenning Färber hatten das besser Ende für sich. Etliche jüngere Nachwuchsläufer aus Reihen des LC Solbad Ravensberg konnten sich über persönliche Bestmarken freuen. Unter ihnen auch **Till Heienbrok** (M12), der nachdem der Stabhochsprung-Wettbewerb wegen Mängel an der Anlage ausfallen musste, kurzerhand für seine leicht verletzten Teamkollegen Cedric Czerny einsprang und sich auf 2:40,79 Minuten verbesserte und zudem die 75 Meter in 10,7 Sekunden vor **Fionn Wolff** (LC Solbad/ 11,0 sec) gewann.



Bei den Mädchen W12 blieben mit **Madita Gola** (2:47,93), **Rebecca Bartling** (2:58,12) und **Henrieko Wacker** (2:59,74) gleich drei Läuferinnen des Jahrgangs 2008 unter der drei-Minuten-Marke. **Lukas Bartling** (M15) steigerte sich über 800 Meter im Alleingang auf 2:23,82 Minuten und **Julia Speckmann** (W14) darf nach einer Verbesserung auf 2:34,57 Minuten auf einen Startplatz bei den FLVW-Meisterschaften Mitte September in Hagen hoffen.



## Arbeitsbühnen



# Schneiker

## ☎ 05201 668570



Läuferabend 21.08.  
Jugend M 12

1.	Till Heienbrok	10,7 sec.
2.	Fionn Wolff	11,0 sec.
3.	Fabio Mende	11,6 sec.
4.	Cedric Czerny	12,0 sec.
5.	Pepe Schürmann	12,3 sec.
6.	Finn-Lasse Rückwardt	12,7 sec.

800m Lauf

2.	Till Heienbrok	2:40 Min.
4.	Fabio Mende	2:58 Min.
5.	Florentin Heidner	3:19 Min.

Jugend M15

800m Lauf

2.	Lukas Bartling	2:23 Min.
----	----------------	-----------

3000m Lauf M15

1.	Bjarne Heidner	9:19 Min.
----	----------------	-----------

800m Lauf gemischt (1. Lauf)

3.	Rebecca Bartling	2:58 Min.
5.	Henriecke Wacker	2:59 Min.
7.	Nika Grube	3:20 Min.
8.	Insa Franke	3:29 Min.
9.	Linnea Haschke	3:52 Min.

800m Lauf gemischt (1. Lauf)

4.	Madita Gola	2:47 Min.
5.	Lina Speckmann	2:49 Min.
7.	Christopher Wolff	3:01 Min.

800m Lauf gemischt (2. Lauf)

4.	Julia Speckmann	2:34 Min.
----	-----------------	-----------

3000m Lauf (1. Lauf)

11.	Christopher Wolff	15:43 Min.
-----	-------------------	------------

3000m Lauf (2. Lauf)

4.	Arnd Bruhns	10:00 Min.
----	-------------	------------

5000m Lauf (1. Lauf)

3.	Dario Anselmetti	20:03 Min.
11.	Janna Geisemeier	21:32 Min.

5000m Lauf (2. Lauf)

5.	Katharina Kloppe	19:23 Min.
----	------------------	------------

5000m Lauf (4. Lauf)

11.	Dirk Strothmann	17:46 Min.
-----	-----------------	------------

5000m Lauf (5. Lauf)

8.	Jan Geisemeier	16:33 Min.
----	----------------	------------

Gut zuhören – und dann abheben

Text u. Foto Gunnar Feicht (WB)



Leichtathletik: Till Heienbrok vom LC Solbad ist derzeit der beste Stabhochspringer seines Jahrgangs in Deutschland. Der Wertheraner (12) setzt die immense Erfahrung von Coach „Otto“ Puhlmann optimal um und ist ebenso cool wie mutig

2,44 Meter bis zur Unterkante der Latte plus 10 bis 12 Zentimeter Durchmesser der Querstange – so hoch ist nach offiziellem Regelwerk ein Fußballtor. Till Heienbrok ist am 25. Juli als Elfjähriger deutlich darüber hinweg gesprungen: Fünf Tage, bevor er am vergangenen Donnerstag zwölf wurde, hat er sich in Dülmen mit 2,90 Metern den Westfalenrekord im Stabhochsprung geholt. „Das schönste Geburtstagsgeschenk“, ist sich der Youngster vom LC Solbad Ravensberg mit Trainer Friedrich Puhlmann einig.

Seit 19 Jahren stand die westfälische Bestmarke der Jugendklasse M12 bei 2,81 Metern, bisher nur übersprungen von je einem Jungen aus Münster und Hamm. Gleich beim ersten Freiluft-Wettkampf im Corona-Krisenjahr hat Till Heienbrok diese beiden in Dülmen jetzt deutlich in den Schatten gestellt. Ist der Schüler des Gymnasiums Werther ein Überflieger, ein absolutes Ausnahmetalent?

Solche Schlagwörter wollen zu dem ruhigen, in seinen Wettkämpfen ausge-

sprochen abgeklärt wirkenden Blondschopf nicht passen. Auch sein Trainer hebt ganz andere Qualitäten hervor: „Tills wichtigstes Talent ist, dass er sehr gut zuhören kann. Und dann die Anweisungen und Hinweise, die man ihm gibt, hervorragend umsetzt.“

Friedrich Puhlmann, den Generationen von Leichtathleten in OWL nur „Otto“ nennen, muss es wissen. Der 73-jährige Coach, 1977 selbst Westfalenmeister im Zehnkampf, hat in der technisch schwierigsten Disziplin der Leichtathletik viele seiner Schützlinge zu außergewöhnlichen Höhenflügen befähigt. Und freut sich deshalb besonders über den kontinuierlichen Aufschwung der Leistungskurve: „Tills kalendarisches Alter passt genau zum biologischen, er bringt seine Leistungen nicht aufgrund eines frühzeitigen Wachstumsschubs. Das sind die besten Voraussetzungen, um sich auch langfristig weiter zu steigern, wenn er seine gute technische Grundlage im Wachstum mit härteren und längeren Stäben umsetzen kann.“

Puhlmann hat schon Tills älteren Bruder Aaron Thieß (Jahrgang 2001) zu einem hervorragenden Mehrkämpfer geformt. Der Bielefelder ist 61 Jahre älter als sein jetziger Schützling. Aber der pensionierte Sport- und Erdkunde-Lehrer spricht bis heute genau die rich-

tige Sprache, um leistungsbereite Jugendliche besser zu machen. „Ohne Otto wäre ich nie so weit wie jetzt. Das Training ist manchmal anstrengend. Aber wenn man sieht, was man geschafft hat und wie man sich verbessert, ist das ein tolles Gefühl“, sagt der Zwölfjährige.

Über seinen sieben Jahre älteren Bruder kam er zur Leichtathletik beim LC Solbad, hat sich erst als talentierter 800-Meter-Läufer erwiesen, war aber als Beobachter von Aarons Trainings-sprünge vor allem von der Stabartistik fasziniert: „So über die Latte zu fliegen, das wollte ich auch können. Als Anfänger ist es erst sehr schwierig, die Bewegungen reinzubekommen. Aber wenn man es erst mal drin hat, dann geht vieles automatisch“, findet Till.

Schon mit zehn Jahren bestritt er im September 2018 seinen ersten Stabhochsprung-Wettkampf. In Oelde, wo Aaron mit 4,21 Meter seine persönliche Bestleistung sprang, überquerte er 2,01 Meter – genau die Höhe, die sein Trainer erwartet hatte. Ein Jahr später steigerte er sich bereits auf 2,63 Meter und ließ in der Hallensaison 2019/20 einen Satz über 2,70 m folgen. In diesem Frühjahr schien der Aufwind einzuschlafen: Kein einziger Wettkampf wegen der Corona-Krise – und dann erlitt er Ende April zuhause auch noch eine

schwere Handverletzung mit Daumen- und Ringfinger-Bruch. Das bedeutete wochenlang Gips – ein Riesen-Trainingsrückstand, bis die Hand, die am Stab so hohen Belastungen ausgesetzt ist, wieder richtig zupacken konnte. Nach nur fünf gezielten Stabhochsprung-Einheiten waren beim Wettkampf-Comeback die 2,70 Meter das Ziel. Und das übertraf der Youngster dann gleich um erstaunliche 20 Zentimeter. Von 2,50 bis 2,90 Meter nahm er alle Höhen im ersten Versuch.

„Otto“ Puhlmann: „Als er die 2,80 gepackt hatte, habe ich innerlich gehadert: Die Höhen wurden im Zehn-Zentimeter-Abstand gesteigert, der Rekord lag ja bei 2,81.“ Aber Till besitzt eine Qualität, die bei der Höhenjagd genauso wichtig ist wie Athletik und eine hervorragende Technik: „Sein Mut-Faktor ist außergewöhnlich hoch. Er musste für die nächste Höhe einen härteren Stab nehmen, den er noch nie gesprungen war. Und hat es super hingekriegt“, lobt Puhlmann.

Das Resultat: Till Heienbrok rangiert in der gesamtdeutschen Bestenliste mit seiner Bestmarke sogar bei den zwei Jahre älteren M14-Jungen auf Rang sieben und ist in diesem Jahr bundesweit bisher Bester seines Jahrgangs 2008. Um dieses Potenzial auszubauen, ist er mit seinem Coach immer auf der Suche nach neuen Trainingsmöglichkeiten. Unterstützung erhält er dabei von seinem Sportlehrer David Rietz, wenn er die Taue in der Turnhalle zum Üben des „Aufrollens“ am Stab nutzen kann. Oder wenn es darum geht, einen gebrauchten Barren zu beschaffen, um die turnerischen Fähigkeiten zu verbessern, die bei größeren Höhen immer wichtiger werden.

Das erfolgreiche Duo steckt sich Ziele in kleinen Schritten – von Deutschen Meisterschaften, die erst für die Altersklassen ab 14 ausgeschrieben werden, oder gar einem Fernziel Olympia ist noch nicht die Rede. Der nächste Anreiz: eine mögliche Teilnahme am Mehrkampfstag in Erfurt, wo Anfang September auch für die M12er schon ein Zehnkampf angeboten werden soll. Vielseitigkeit hilft – zweifellos auch bei Till Heienbroks Königsdisziplin, damit die Flüge noch höher werden.

Bjarne Heidner knackt Uralt-Rekord

v. Antje Strothmann

Zwei Nachwuchstalente vom LC Solbad Ravensberg kehrten vom PUMA Jump'n'Run Meeting der LG Olympia Dortmund mit neuen persönlichen Bestzeiten zurück. **Bjarne Heidner** war auch durch eine längere Regenunterbrechung des Wettkampfes nicht zu stoppen. Kurz bevor er normalerweise mit dem Aufwärmen begonnen hätte, prasselten so heftige Regenschauer auf die Bahn des Stadions Rote Erde, so dass die Veranstaltung wegen des Unwetters für anderthalb Stunden unterbrochen werden musste. Für den 15jährigen sprang später dennoch eine neue Bestzeit heraus: in 2:01,62 Minuten war Bjarne noch einmal rund zwei Sekunden schneller als in seinem ersten Freiluftrennen vor Wochenfrist in Wenden. Damit verbesserte sich das LC-Talent von Platz 7 auf 3 in der DLV-Bestenliste der M15. Beim am Freitag bevorstehenden Läuferabend des LC Solbad Ravensberg will er nun über 300 Meter einen Unterdistanz-Test absolvieren.

Erst um 22.10 Uhr fiel der Startschuss für **Malin Bruhns** (WJU18) über 3000 Meter. Malin sorgte im A-Lauf der Frauen und weiblichen Jugend selbst viel für das Tempo in ihrer Verfolgergruppe. Zwei Konkurrentinnen, die sich lange in ihrem Windschatten aufgehalten hatten (darunter Vanessa Mikitenko, die Tochter der früheren Top-Läuferin Irina Mikitenko), zogen zwar am Ende noch vorbei, aber angesichts einer Verbesserung um fünf Sekunden auf 10:12,81 Minuten war die junge LC-Läuferin sehr zufrieden. Somit stehen die Chancen bestens, Anfang September in Heilbronn zu den 15 Läuferinnen zu zählen, die bei der diesjährigen Deutschen Jugend-Meisterschaft über 3000 Meter zugelassen zu werden (Meldeschluss ist am 23.August, danach werden die Qualifizierten informiert).

# Wir gratulieren



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

Wiederbelebung des Berg-Einzel-Zeitlauf

Corona hat uns viele Veranstaltungen genommen, aber vielleicht haben wir durch die Pandemie eine Chance den geliebten Berglauf wieder zu aktivieren. Angedachter Termin ist der **21. November**. Zur Zeit wird geprüft, ob die damalige Strecke noch belaufbar ist.

Was ist mit dem Weihnachtscross?

Wenn uns die zweite Corona-Welle nicht kalt erwischt, werden speckter Form anbieten. Cafeteria und Siegerehrung wird wohl sein. Wie es mit den Verpflegungsstellen auf der Strecke aus-auch noch nicht sagen. Die Startunterlagen werden auf jeden



**Weihnachtscrosslauf**  
20.12.2020

LC Solbad Ravensberg

16 km Start: 11:00 Uhr  
10 km (1 kleine Bergrunde)  
Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf  
7,5 km Walking

wir auf jeden Fall den Cross in abge-trotz großem Optimismus nicht möglich sieht, können wir zum jetzigen Zeitpunkt Fall zugeschickt.

### Berg-Einzel-Zeitlauf am 7. November

Schon startet bald wieder unser Einzel-Zeitlauf hinauf auf den Luisenturm. Am 7. November erfolgt ab 13.30 Uhr der erste Start, danach geht es weiter im 15-Sekunden-Abstand. **Letzter Einzelstart um 14:30 Uhr!**

Es gibt dieses Jahr die Neuigkeiten, die bei der Austragung im vergangenen Jahr Premiere hatte: Die Strecke wurde verändert, wir laufen nicht mehr über die matschige Bergpassage, sondern bieten in diesem Jahr wieder die Serpentin-Straße bis zu den Windrädern an, die Strecke ist verlängert worden auf 5,1 km.

Der Organisationsplan für diese Veranstaltung ist durch Peter Polomsky vorbereitet worden und ist den Mitgliedern und Helfern schon zugegangen.

**5,1 km Berg-Einzel-Zeitlauf**  
Geänderte Strecke, Serpentin zum Luisenturm, jetzt 5100 m  
**7. November 2009 in Borgholzhausen**

1. Start 13.30 Uhr  
(danach alle 10 Sekunden)

Deutschlands nördlichster Berglauf

Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

Der 31. Berg-Einzelzeitlauf des LC Solbad Ravensberg war in der Spitze so stark besetzt wie schon lange nicht mehr - und hat dennoch am Samstag möglicherweise seine letzte Auflage erlebt. »Bei diesen Teilnehmer zahlen lohnt sich der ganze Aufwand nicht mehr« Wie es weitergeht, wird der LC-Vorstand in Ruhe entscheiden.

Nur 102 Teilnehmer (Vorjahr 385) markieren in der Geschichte von Deutschlands nördlichstem Berglauf in der Tat einen Tiefpunkt. Was die starken Leistungen an der Spitze aber keineswegs schmälert:

Kommentar von Gunnar Feicht

Nachdem der Active-Winterlaufcup nicht mehr existiert, ist die Spezialdisziplin Berglauf trotz der attraktiven neuen Strecke (seit 2008) in eine Nische gerückt, die die Existenz der Piumer Traditionsveranstaltung bedroht. Für nur-mehr 102 Teilnehmer lohnt sich der organisatorische Aufwand kaum noch. Das regnerische Wetter und die starke Konkurrenz in der Umgebung (am Wochenende Läufe in Lüchtringen, Minden und der Start zur Ossen-Cross-Serie in Melle) drückten diesmal zusätzlich auf die Bilanz. Hoffentlich hat die sportlich reizvolle Herausforderung Berglauf in Borgholzhausen trotzdem eine Zukunft und wird nicht von der Masse der großen Läufe mit dem viel beschworenen Event Charakter an die Wand gedrückt. Es muss nicht immer Wellness-Jogging mit Volksfeststimmung sein. Auch der Kampf gegen die müden Beine in einer schweren Steigung und das gute Gefühl, ihn bestanden zu haben, bieten Hobbysportlern einen Anreiz. Deshalb wäre es jammerschade, wenn der Berglauf sterben würde.

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)



**Ihr Malermeister**  
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ

**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)



## URKUNDE

### #backontrack Hindernis Meeting Rheine

**Julia Speckmann**

LC Solbad Ravensberg  
in der Altersklasse **Jugend W14**  
im 1.500 m Hindernis  
mit der Leistung von: 6:06,87  
**den 2. Platz**

Rheine, den 01.08.2020



## URKUNDE

### #backontrack Hindernis Meeting Rheine

**Sarah Strothmann**

LC Solbad Ravensberg  
in der Altersklasse **Jugend W15**  
im 1.500 m Hindernis  
mit der Leistung von: 5:57,44  
**den 5. Platz**

Rheine, den 01.08.2020



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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 · Borgholzhausen



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



Meller Läuferabend 28.08. 2000 m

7. M30	Christopher Wolf	9:18 Min.
--------	------------------	-----------

3000 m

2. Frauen	Carla Habighorst	10:27 Min.
4. Frauen	Janna Geisemeier	12:08 Min.
1. W40	Heidrun Bowenkamp	11:30 Min.
1. W45	Victoria Willcox - Heidner	11:43 Min.
1. Männer	Jan Geisemeier	9:26 Min.
1. M40	Ingo Assmann	11:30 Min.
1. M50	Arnd Bruhns	17:15 Min.

800 m

3. W14	Julia Speckmann	2:38 Min.
7. W14	Lina Speckmann	2:53 Min.
1. M15	Bjarne Heidner	2:01 Min.
4. M15	Lukas Bartling	2:21 Min.
1. M30	Christopher Wolf	3:05 Min.



Leichtathleten vom LC Solbad Ravensberg in Rekordlaune...

In Horn steigerte der 12jährige **Till Heienbrok** beim Stabhochsprung seinen Westfalenrekord (und damit auch Kreisrekord) um einen Zentimeter. 2,91 Meter überquerte der vielseitige Nachwuchsatlet beim Stabhochsprung-Meeting im Lipperland. Im weiteren Saisonverlauf möchte Till noch einen Blockwettkampf im Bereich Sprint/Sprung absolvieren.

In Melle verbesserte **Bjarne Heidner** (LC Solbad/ M15) über 800 Meter seine Bestmarke knapp um 0,22 Sekunden auf 2:01,40 Minuten. Für Bjarne stehen als nächster Wettkampf in zwei Wochen die Westfälischen Jugendmeisterschaften in Hagen auf dem Programm, wo die drei schnellsten 800-Meter-Läufer dieser Saison im DLV-Bereich Robert Rutz (SC Herford), Bjarne Heidner (LC Solbad) und Paul Gröver (LG Olympia Dortmund) aufeinander treffen.

Für **Malin Bruhns** steht am 4.09. der Saisonhöhepunkt bevor. Bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften in Heilbronn steht sie im Finale der WJU18 über 3000 Meter. Da in diesem Jahr Corona bedingt nur 15 Läuferinnen zugelassen wurden, ist eine Verbesserung ihrer Vorjahres-Platzierung von den U16-Meisterschaften (18.) schon sicher. Als Läuferin des jüngeren Jahrgangs dieser Altersklasse rangiert Malin momentan mit 10:12,81 Minuten an 11.Position der Meldeliste. Fünf Läuferinnen haben bereits die zehn-Minuten-Marke unterboten, das übrige Feld liegt mit Zeiten zwischen 10:05 und 10:20 Minuten dicht bei einander. Das verspricht ein spannendes Rennen.



**Olafs Laufladen**  
auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test  
Gütersloh (NW). Gütersloh nen. Michael Fe...  
icht sich als Einkaufsstädtim...  
er besser



**Olafs**  
Laufladen  
Laufend gut beraten.

**ZUM**  
**9. MAL**



Der neue Brooks Ricochet  
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

**GANZ VORN!**

14

JAHRE

2005 - 2019

Kompetenz · Beratung · Service · Marken

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

**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

FOR BRUNNEN  
WEIHWEG

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**Gesundheit #verbessern**  
Auch die Abwehrkräfte

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

AOK NORDWEST –  
Gesundheit in besten Händen

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

Jetzt zur AOK wechseln!

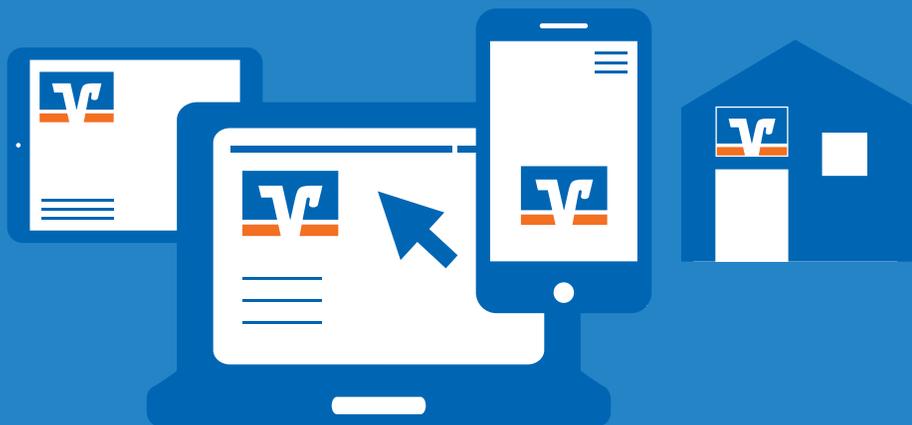
**SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND**

**Glocken-Beune**

Glocken-Beune GmbH & Co. // Westfälische Fleischwarenfabrik // Hesselteicher Straße 16 // D-33829 Borgholzhausen  
[www.glocken-beune.de](http://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**

