

Oktober 2020

Nr. 429



RUNNING  
TRIATHLON  
BIKEWEAR

# ACTIVE SPORTSHOP



## ACTIVE SPORTSHOP

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

ÜBER UNS



### BIELEFELD

📍 Niederwall 6,  
33602 Bielefeld

🕒 Montag - Freitag  
10:00 - 18:30

Samstag  
10:00 - 17:00

☎️ Telefon: +49-521-171116

✉️ [bielefeld@active-sportshop.de](mailto:bielefeld@active-sportshop.de)

### GÜTERSLOH

📍 Münsterstraße 5,  
33330 Gütersloh

🕒 Montag - Freitag  
10:00 - 18:30

Samstag  
10:00 - 16:00

☎️ Telefon: +49-5241-212994

✉️ [guetersloh@active-sportshop.de](mailto:guetersloh@active-sportshop.de)

### OSNABRÜCK

📍 Johannisstraße 136/137  
49074 Osnabrück

🕒 Montag - Freitag  
10:00 - 18:30

Samstag  
10:00 - 16:00

☎️ Telefon: +49-541-2051955

✉️ [osnabrueck@active-sportshop.de](mailto: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](mailto:herford@active-sportshop.de)



**Vorsitzender:**

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

**Geschäftsführung**

Sabine Lünstroth  
05425/7135  
info@lcsolbad.de

**Mitgliederverwaltung**

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

**Sportabzeichen**

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

**Leichtathletik**

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

**Lauftreff**

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

**Triathlon**

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

**Walking**

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

**Ergebnisse**

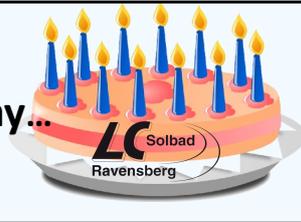
Sabine Lünstroth  
dpl.luenstroth@t-online.de

**Inline:**

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



Happy  
Birthday...



02.10. Oliver Diehr  
03.10. Volker Atzler  
04.10. Sarah Knapp  
04.10. Uwe Löffeld  
05.10. Marlena Knemeyer  
05.10. Carsten Hensiek  
06.10. Marco Lückebergfeld  
06.10. Inge Schürmann  
07.10. Marianne Niemann  
08.10. Johanna Gerling  
08.10. Lars Flaschel-Steiniger  
10.10. Jens Meyer  
13.10. Doris Potthoff  
14.10. Volker Hallen  
15.10. Finja Steiniger  
15.10. Rudi Ahnen  
15.10. Heike Hengstenberg

**60 Jahre**  
**20 Jahre**  
**60 Jahre**

16.10. Malin Bruhns  
16.10. Sabine Lünstroth  
17.10. Silke von der Heide  
18.10. Dorothee Heinze  
18.10. Elke Hußtegge  
18.10. Rudolf Voß  
19.10. Julia Speckmann  
19.10. Lina Speckmann  
19.10. Andrea Kampmann  
20.10. Carsten Völz  
21.10. Hannes Schweppe  
21.10. Anke Atzler  
22.10. Sven Ihlenfeld  
23.10. Paul Gerling  
23.10. Linnea Haschke  
24.10. Felix Ahlemeyer  
25.10. Isabel Dickob  
25.10. Matthias Stratmann  
26.10. Anika Ihlenfeld  
29.10. Adolf Hunger  
29.10. Ralf Niemann  
29.10. Jörg Wischmeier  
30.10. Ansgar Steinnökel

**60 Jahre**



*Liebe Mitglieder,*

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

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Torben Wacker Leichtathletik  
Louisa Knapp Leichtathletik

Austritte:

Kerstin Vahrenhorst Leichtathletik



**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

November

am 22. Oktober

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](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.



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

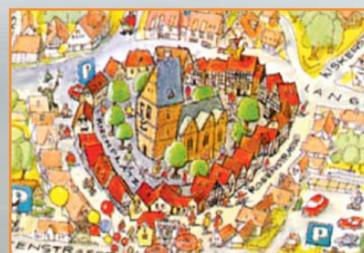
Jack  
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



ABGEZEICHNET VON  
1a  
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.

### Das erste Mountainbike

Das erste „echte“ Mountainbike hat Joe Breeze 1977 für Charles Kelly hergestellt. Auch wenn sich Breeze dabei hinsichtlich der Rahmengeometrie stark an den Cruisern orientierte, war es das erste Mountainbike, das nicht ein nachträglich für den Einsatz als Mountainbike umgerüsteter Cruiser war und komplett aus neuen Komponenten aufgebaut war. [Zwei Jahre später stieß Tom Ritchey zu der Gruppe und fertigte weitere Rahmen, zunächst in Eigenregie, später für Gary Fisher. Die Rahmen unterschieden sich von den bisherigen Modellen durch eine tourentauglichere Geometrie, die sich auch für das Bergauf-Fahren eignete. Zu dieser Zeit entstand auch der Begriff „Mountainbike“: Ein Kunde in Ritcheys Verkaufsraum zeigte auf das Rad mit den dicken Reifen und meinte „Hey, das ist ein Mountainbike“. Ritchey gefiel die Bezeichnung und er entschloss sich, die von ihm gebauten Räder fortan unter dem Markennamen „Ritchey-Mountainbike“ zu vertreiben. In der Folge übernahmen Gary Fisher und Charles Kelly den Aufbau der von Tom Ritchey gefertigten Rahmen zu vollständigen Mountainbikes und den Vertrieb dieser Räder. Gary Fisher war auch der erste, der eine moderne Gangschaltung an eines der alten Bikes baute. Er führte die Daumenschaltung und den Schnellspanner am Sattel ein. Das war eine große Hilfe, denn die Fahrer der ersten Stunde stellten ihren Sattel ganz nach unten, wenn sie Abfahrtsstrecken in den Pedalen stehend hinunterrasten. Zu den ersten Herstellern im



noch jungen Markt gehörten – außer Ritchey und SunTour – auch Shimano (Komponenten) und Specialized (Kompletträder). Es entstanden viele kleine Hersteller, die heute weitgehend wieder vom Markt verschwunden sind:

Tom Ritchey mit den zweiten (nach Joe Breezes „Breezer“) speziell fürs Mountainbiken gebauten Rahmen aus Stahlrohren. Mit dem Aufkommen der Aluminium-Rahmen verringerte er mit selbstentwickelten und vom japanischen Hersteller Tange hergestellten Rohrsätzen das Gewicht seiner Stahlrahmen immer weiter. Charles 'Charlie' Cunningham, Mitbegründer und -eigentümer von Wilderness Trailbikes (WTB), mit einem der ersten Aluminium-MTB-Rahmen. Keith Bontrager mit vielen Detaillösungen und Gabelkonstruktionen.

Entwicklung zu einer globalen Industrie

In den 1980er Jahren erfuhr das Mountainbiken ein starkes Wachstum. Es fand überall auf der Welt Verbreitung und wurde auch in Europa so populär, dass die Verkaufszahlen der Mountainbikes die aller anderen Fahrradtypen überflügelten. Die Rahmen wurden weiterentwickelt, indem neben den dünnwandigen Stahlrohren alternative Materialien wie Aluminium, Titan und später auch Kohlenstoffaserverstärkter Kunststoff („Carbon“) verwendet wurden. Die Ausstattungskomponenten wurden ebenfalls weiterentwickelt, vor allem von den japanischen Herstellern Shimano und SunTour mit Rasterschaltung, Lenker-Schalthebeln, ovalen Biopace-Kettenblättern und Cantilever-Bremsen. Viele Bauteile moderner Fahrräder aller Typen wurden ursprünglich für den Mountainbikesport entwickelt oder dort weiterentwickelt. Zu erwähnen sind hier insbesondere V-Bremsen, Scheibenbremsen, Federgabeln, Hinterbaufederungen und Nabenschaltungen. Die aus dem Motocross bekannten Federgabeln setzten sich zuerst bei den extremen Downhillfahrern durch. Heute gehört im Downhill- und Freeridebereich auch eine Hinterbaufederung zum Standard. Auch für Cross-Country werden heute vollgefederte Räder angeboten.



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)

### 2020 – eine Saison mit Hindernissen

v. Antje Strothmann



*Arnd Bruhns*



*Bjarne Heidner*

Die Corona-Pandemie hat im Laufjahr 2020 ab März viele Pläne über den Haufen geworfen... Der Luisenturmurlaub in Borgholzhausen, FLVW U16-Hallenmeisterschaften und die Cross-DM in Siendelfingen konnten gerade noch stattfinden, ehe der Lockdown den gemeinsamen Trainingsbetrieb stoppte und das lang ersehnte Trainingslager auf Texel unmöglich machte. Trotz dieser Ungewissheit nutzten vor allem unsere Jugendlichen die Zeit des Home-schooling für individuelle Trainingsaktivitäten. Dabei tauschten sie zunächst Laufbahn gegen Wald und gelegentlich auch Laufschuhe gegen Fahrrad, um sich fit zu halten. Dazu kamen für die Landeskader-Athleten aus dem GOLD-GAS-Team wie Malin Bruhns und Bjarne Heidner sogar Athletik-Workouts per Zoom-Konferenz. Landeskader-Lehrgänge waren ansonsten ab März erstmal nicht möglich. Mitte Mai konnten wir erste gemeinsame Vereinstrainings-Einheiten in Kleinstgruppen wieder durchführen, Ende Mai war dann auch die Stadion-Reno-vierung in Borgholzhausen abgeschlossen. Als es gerade halbwegs „normal“ weiter zu gehen schien, legte der „Tönnies-Lockdown“ kurz vor den Sommerferien gemeinsame Aktivitäten noch einmal wieder lahm. Sobald wie möglich nahmen wir das Gruppentraining wieder auf, doch erst nach den Sommerferien konnten auch die jüngsten Nachwuchsathleten wieder in vollem Umfang mit ihren Übungsleitern Tobias Limberg, Werner

Ahlemeyer, Antje Strothmann, Conny Schlie, Otto Puhmann und Igor Rebkal den Trainingsbetrieb aufnehmen.

Vielleicht war es die Gewissheit, dass die Teilnahme an Wettkämpfen keine Selbstverständlichkeit ist, die bei den ersten Rennen im Juli zu einer ganz besonderen Atmosphäre beisteuerte und ausgehend vom #backtrack Meeting in Dortmund jede Menge Motivation ausstrahlte. Zwar wurde die U16-DM ganz abgesagt und die U18-DM vom Juli in den September verschoben und westfälische Titelkämpfe wurden Mitte September „nur“ für die Klassen U16 und U18 ausgetragen, doch unsere „Nachwuchsathleten“ legten eine sehr beachtliche „Late-Season“ hin:

**Malin Bruhns** (WJU18/ Jg.2004) stieg mit einer Verbesserung von 10:55 Minuten auf 10:17 Minuten über 3000 Meter in die Saison ein, lief mit 4:43,02 Minuten auch Bestzeit über 1500 Meter und ließ über 3000 Meter noch 10:12,81 Minuten folgen. Ausgerechnet beim Saisonhöhepunkt, der U18-DM in Heilbronn lief dann bei der 15jährigen gar nichts zusammen, sie blieb eine Minute über ihren zuletzt gezeigten Leistungen und musste sich mit Rang 15 begnügen, wo im „Normalfall“ eine Top10-Platzierung drin gewesen wäre. Eine Woche später schloss sie die Saison mit Rang 3 über 1500 Meter bei der FLVW-Meisterschaft in Hagen versöhnlich ab und konnte sich mit einem guten Gefühl in die Trainingspause nach der

Bahnsaison begeben. Auch Malins Vater, **Arnd Bruhns** (M50), ließ sich mitreißen, absolvierte einige Einheiten mit der Jugend-Gruppe von Trainer **Igor Rebkal**, und verbuchte in dieser Saison Bestzeiten über 1500, 3000 und 5000 Meter und schob sich in den FLVW-Bestenlisten seiner Altersklasse weit nach vorn.

**Bjarne Heidner** gelang es nach den Sommerferien, den Kreisrekord der M15 über 800 Meter gleich dreimal zu verbessern und zuletzt als FLVW-Vizemeister sogar unter die zwei-Minuten-Marke zu drücken (1:59,32 Minuten), womit er sich auf Platz 2 der DLV-Bestenliste seines Jahrgangs schob. Diese führt er seit seinem grandiosen 3000 Meter-Lauf beim Bahnmeeting in Borgholzhausen mit 9:19,16 Minuten sogar über die längere Bahnstrecke an. Nur der Versuch, seine 300-Meter-Bestzeit bei der Stadion-Einweihung in Halle die 40 Sekunden zu unterbieten, endete völlig unerwartet wenige Meter vor dem Ziel bäuchlings auf der Kunststoffbahn. „Ich kann mir nicht erklären, wie das passieren konnte,“ meinte der pfeilschnelle 15jährige anschließend. „Misserfolge gehören halt auch dazu beim Sport.“ Bei dem eine Stunde später wiederholten Rennen sprang mit 40,76 Sekunden immerhin noch ein Bahnrekord heraus, der gar nicht so einfach zu knacken sein wird.

**Till Heienbrok** (M12) hatte sich in der Hallensaison beim Stabhochsprung



auf 2,70 Meter gesteigert und dann den Westfalenrekord von 2,81 Meter zum Ziel für die Sommersaison erklärt. Dann kam Corona und dazu noch eine schmerzhaft Handverletzung beim Heimwerken, die Till zu einer mehrwöchigen Pause zwang. Mit wenigen spezifischen Einheiten trat Till im Juli in Dülmen zum ersten Wettkampf an und meisterte zur Überraschung seines Trainers **Otto Puhmann** gleich im ersten Versuch die 2,90 Meter. Über 800 Meter steigerte sich der vielseitige 12jährige auf 2:40 Minuten und zeigte seine Sprungkraft auch beim Weitsprung (4,36 Meter). Zum Saison-Ausklang bestreitet er am letzten Septemberwochenende noch eine Blockmehrkampf „Sprint/Sprung“ und Anfang Oktober einen letzten Freiluft-Wettkampf mit dem Stab. Hier ist Till Heienbrok momentan bester Springer seines Jahrgangs 2008 in Deutschland. Nur aus Altersgründen (zu jung), durfte er (noch) nicht bei den FLVW-Jugendmeisterschaften starten, für die sich mit **Malin Bruhns, Bjarne Heidner, Lukas Bartling, Julia Speckmann** und **Sarah Strothmann** in diesem Jahr gleich 5 junge LC-Mittelstreckler qualifiziert hatten.

**Julia Speckmann** steigerte sich als Vierte der W14 bei der FLVW-Jugendmeisterschaft in Hagen auf 2:31,34 Minuten und debütierte in Rheine Anfang August außerdem im 1500 Meter-Hindernislauf (6:06 min), wo sie ebenso wie **Sarah Strothmann** (W15/ 5:57 min) den Einzug in die DLV-Bestenliste



schaffte. **Lukas Bartling** hat sich über 800 Meter deutlich auf 2:21,33 Minuten verbessert. Beim Bahnmeeting in Borgholzhausen und der Stadion-Eröffnung in Halle konnten weitere LC-Talente noch ein paar Wettkampferfahrungen sammeln, nachdem sie in der Wintersaison schon bei den OWL-Crosslauf Meisterschaften gute Ergebnisse erreicht hatten. So blieben neben **Madita Gola** (2:47 min) auch ihre W12-Kameradinnen **Rebecca Bartling** und **Henrieke Wacker** erstmals unter 3 Minuten wie der ein Jahr jüngere OWL-Crossmeister **Fabio Mende**. **Marlena Knemeyer** (W13) streifte diese Marke in Halle, wo sie vor Henrieke und Fabio ins Ziel kam.

In Borgholzhausen und Melle überzeugten auch die jungen Erwachsenen **Jan Geisemeier** und **Janna Geisemeier** (3000m, 5000m) ebenso wie **Carla Highborst** (10:27 min über 3000m) sowie **Heidi Bowenkamp** (W40) und **Victoria**

**Willcox-Heider** (W45/ beide 3000m). Auch **Christopher Wolf** nutzte die Startgelegenheiten auf der Bahn.

Es ist erfreulich zu sehen, dass unsere Bahnveranstaltung mit Hygienekonzept weitere Vereine aus der Region ermutigt hat, noch Bahnwettkämpfe mit Langstreckenläufen anzumelden und durchzuführen. Von dieser Stelle nochmal ein dickes Dankeschön an alle, die als Helfer zum Gelingen unserer Veranstaltung beigetragen haben! Das war eine sehr gute Vorstellung unter schwierigen Bedingungen!

Zusammen mit dem SC Melle 03 veranstalten wir am 3. Oktober 2020 noch eine Hindernisläufe auf dem Carl-Starcke-Platz in Melle. Dabei steht neben den offiziellen Wettkampfstrecken (für U16 und älter) der Spaß im Vordergrund: 800-Meter-Hindernislauf (allerdings ohne Balken vor dem Wassergraben und mit nur ca. 50cm hohen Hindernissen) ist für die Klassen U14, U12 sowie in der „offenen Klasse“ (Jg. 2006 und älter) möglich, dazu ein 400-Meter-Bambinilauf über Hindernisse aus Bananenkartons. Das wird dann der etwas andere Abschluss einer außergewöhnlichen Bahn-Saison, bei der wir auch so manche Hindernisse überwinden und auch ins kalte Wasser springen mussten... ;-)

Folgende Laufveranstaltungen sind im Oktober/November in der näheren Umgebung geplant:

Fr 02.10.2020 - **5000-Meter-Läufe** in Schloss Holte Stukenbrock von der ASG Teutoburger Wald

Sa 03.10.2020 – **Hindernisläufe** in Melle von SC Melle 03 in Kooperation mit dem LC Solbad

Sa 24.10.2020 – Einladungssportfest mit **10000-Meter-Läufen** der DJK Gütersloh

Sa 31.10.2020 – **Halloween-Bahnmeeting** des TSVE Bielefeld auf der Rußheide (**1000m, 5000m**)

Fr 06.11.2020 - **Flutlicht-Crosslauf** der LF Lühtringen (bei Höxter) – alle Altersgruppen

So 08.11.2020 – **Crosslauf** des SC Melle 03 (ab Sportplatz Waldstraße) –

Meldungen von Aktiven des LC Solbad Ravensberg sind bereits in der ersten Meldephase möglich.

Sa 14.11.2020 – **FLVW-Crosslauf Meisterschaft** in Breckerfeld – M/W14 und älter.

Sa 21.11.2020 – **Berg-Einzel-Zeitlaufen** 5,1km zum Luisenturm des LC Solbad Ravensberg

Es sieht so aus, als müssten wir uns noch eine ganze Weile mit der Corona-Pandemie arrangieren. Helft mit, die Laufszene in OWL am Leben zu halten und dabei auch neue Wettkampfkonzeppte zu erproben, die unter den gegebenen Bedingungen durchführbar sind. Tragt mit verantwortungsvollem Verhalten beim Training und auch im Alltag dazu bei, dass wie weiterhin gemeinsam unserem schönen Laufsport nachgehen können. Manch einem ist in diesem Jahr sich bewusst geworden, wie viel die Gemeinschaft beim Sport im Verein ausmacht und dass die Veranstaltungen schon „das Salz in der Suppe“ sind, die immer wieder zu regelmäßigem Training motivieren.

In diesem Sinne: Bleibt gesund und lauft weiter!



*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.



Bei Regen und Sonne, wir Walker trotz dem Wetter.  
Zum Aufwärmen geht es dann ins Eiscafé oder zu Schulze.





### Pape fährt aufs Treppchen

Borgholzhausen (H K). Die Rückfahrt aus dem Urlaub hat Inlineskater Markus Pape vom LC Solbad Ravensberg zu einem erfolgreichen Wettkampfstart genutzt. Bei dem unter Corona-Bedingungen als Einzelzeitfahren ausgetragenen Halbmarathon auf dem Salzburg-Ring in Österreich waren nur zwei einheimische Nationalskater schneller als der Borgholzhausener. Allein gegen den Wind benötigte Pape 35:13 Minuten für die 21,1 Kilometer.

Weil die großen Rennen in den vergangenen Monaten ausgefallen waren, hatte sich der Skater des Teams der-rollenshop.de Powerslide Racing unter anderem auf dem Standfahrrad fit gehalten. In virtuellen Sprintrennen gegen andere deutsche Kaderskater, darunter einige mit Welt- und Europameistertiteln, belegte er die Plätze eins, zwei und drei. Bei seinem Siegsprint trat Pape dabei über 1.700 Watt in die Pedale.



### Heienbrok auf Rekordjagd

Leichtathletik. Till Heienbrok vom LC SolbadRavensberg hat beim Soester Mehrkampfmeeting einen neuen Kreisrekord im Blockwettkampf Sprint/Sprung der Altersklasse M 12 aufgestellt. Mit fünf persönlichen Bestleistungen (75 Meter 10,67 Sekunden; 60-Meter-Hürden 10,50 Sekunde; Hochsprung 1,44 Meter, Weitsprung 4,51 Meter und Speerwurf 22,28 Meter) brachte es der junge Allrounder auf 2.225 Punkte.



# 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

# Berg-Einzel-Zeitlauf 5,1 km

am Samstag, 21. November 2020  
in Borgholzhausen



**Startzeit:** ab 13.00 Uhr – Einzelstart alle 30 sec (begrenzt auf 300 Teilnehmer)

**Start:** Ecke Sundernstraße / Hengebergweg in Borgholzhausen

**Ziel:** am Fuße des Luisenturms (276m ü. NN)

**Veranstalter:** LC Solbad Ravensberg e.V.



**Strecke:** Hengebergweg, Wellingholzhauser Straße, Peter-Eggermont-Str. (Wendepunkt vor dem Windpark) über den Luisenturm-Parkplatz zum Luisenturm (hier erfolgt die Zeitmessung).

Der Rückweg ist im Einbahnstraßen-Modus vom Luisenturm zur Innenstadt bzw. zum Stadion beschildert. Es gibt keinen Bekleidungstransport zum Ziel. Nach dem Lauf bitte umgehend über die beschilderte Strecke zurück nach Borgholzhausen laufen. Nicht entgegen der Laufstrecke zurück laufen.

**Anmeldung:** [www.lcsobad.de](http://www.lcsobad.de) (ab Mitte Oktober)

**Meldeschluss:** 11. November 2020 – bzw. solange der Vorrat reicht.

**Startgebühren:** 8€ - keine Nachmeldungen möglich.

**Startunterlagen:**

Werden den gemeldeten Teilnehmern per Post zugeschickt; Startnummer und Chip dürfen nicht übertragen werden. Um- bzw. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nicht möglich.

**Parkplätze:** Am Ravensberger Stadion, im Schul- und Sportzentrum, beim Bürgerhaus, am Rathaus und in der Innenstadt vorhanden.

**Umkleide- und Duschmöglichkeiten:**

sind nicht vorhanden. Bitte in Sportkleidung anreisen. Die Toiletten im Ravensberger Stadion können unter Einhaltung der Hygieneregeln (Abstand, Alltagsmaske) benutzt werden.

**Verpflegung:** Heißer Tee am Ziel.

**Ergebnisse:** Werden nach Zielschluss im Internet veröffentlicht.

**Siegerehrung:** Es erfolgt keine Siegerehrung vor Ort. Urkunden können über die Internetseite [www.lcsobad.de](http://www.lcsobad.de) ab Sonntag herunter geladen werden.



*Bitte unbedingt die aktuell gültigen Verhaltensregeln gemäß Corona-Schutzverordnung beachten!*

„Es ist nie zu spät, um mit dem Laufen zu beginnen, aber es gibt auch keinen Grund, damit jemals wieder aufzuhören.“

Lauftraining im Alter: Macht es noch Sinn, mit über 40 mit Laufen anzufangen? Bis zu welchem Alter darf ich noch Ausdauertraining machen? Darf ich an Wettkämpfen teilnehmen?

Klaus Goldammer hat es auf den Punkt gebracht:

Jeder, der vernünftig Sport betreibt, ist für die Gesellschaft eine Entlastung: Man ist weniger krank, ausgeglichener und man erhöht seine Lebensqualität. Wenn du aber mit über 50 noch die gleichen Ziele hast wie vor 20 Jahren, dann kann das System kippen: Obwohl deine Ausdauer recht lange erhalten bleibt, brauchst du eine längere Erholungszeit. Zudem werden Krafttraining, Beweglichkeits- und Koordinations-training als Ergänzung zum Laufen noch viel wichtiger.



## Regelmäßiger Check beim Arzt

Laufen kann jeder, vorausgesetzt man ist vollständig gesund, hat kein Übergewicht und keine Gelenkprobleme. Deshalb ist das Wichtigste für einen späten Laufbeginn ein ärztlicher Check. Wenn möglich suchst du dir einen Coach, der deinen Trainingseinstieg gut begleiten kann.

Durch Ausdauertraining stellen sich relativ schnell Erfolgserlebnisse ein. Diese stärken dein Selbstbewusstsein und verbessern deine Lebensqualität. Es gibt viele Gründe, um mit einem Lauftraining zu beginnen ([Warum laufen?](#)).

## Lauftraining im Alter – fit bleiben

Wenn du dich sportlich betätigst, kannst du deine motorischen Fähigkeiten bis ins hohe Alter erhalten. Damit verlangsamt du den im Alter ablaufenden Rückbildungsprozess und bleibst geistig auch noch fit. Es kann sehr aufbauend sein, als 60-jähriger Ausdauersportler deutlich leistungsfähiger zu sein wie ein untrainierter 35-jähriger! Als ich mit knapp 30 Jahren nach vielen unспортlichen Jahren mit dem Laufen angefangen habe, absolvierte ich den ersten 10-km-Lauf bei Vollbelastung in 56 min. 25 Jahre älter schaffe ich die 10 km in einem mittleren Lauftempo.

Während eine schon bestehende Ausdauerleistung relativ lange erhalten bleibt, nimmt die Beweglichkeit, Koordination, Kraft und die Schnelligkeit im Alter ab. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Läuferinnen und Läufer im fortgeschrittenen Alter mehr für den Gleichgewichtssinn, [die Koordination](#) und [die Beweglichkeit](#) tun. [Krafttraining](#) wird noch viel wichtiger als in jungen Jahren. Je älter du bist, desto wichtiger werden diese Punkte. Nebst dem Krafttraining musst du dich auch besonders gut um deinen Laufstil und deine Laufökonomie kümmern. Mache deshalb regelmäßig in aufgewärmten Zustand [ein Lauf-ABC](#).

Mit Yoga kannst du gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen: Du trainierst Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Entspannung. Ideal ist es, wenn du auf sehr [intensive Trainingsformen](#) zugunsten der [aeroben Belastungen](#) verzichtest. Deine „maximalen Sauerstoffaufnahme-fähigkeit“ VO<sup>2</sup>max kannst du mit [Intervalltrainings](#) oder [Fahrtspielen](#) schonender trainieren, als wenn du längere Strecken in hohem Tempo läufst. So ab 60 sind Fahrtspiele einem intensiven Intervalltraining vorzuziehen.

„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  
[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**

**Freitag, 06. November 2020 16. Flutlicht-Crosslauf im Solling – Crosspark****Wettbewerbs-/ Altersklassen**

18:00 Uhr	Männliche/ weibliche Kinder U10 (M/W 9 u. jünger)	1400 m	1 Crossrunde
18:15 Uhr	Männliche/ weibliche Kinder U12 (M/W	1400 m	1 Crossrunden
18:35 Uhr	Männliche/ weibliche Jugend U16 / U14 (M/W 15-12)	2700 m	2 Crossrunden
19:00 Uhr	männliche/weibliche Jugend U23/ U20/ U18 Frauen/Männer mit AK-Wertung	4000 m	3 Crossrunden
19:30 Uhr	männliche/weibliche Jugend U23/ U20/ U18 Frauen/Männer mit AK-Wertung	7900m	6 Crossrunden

Gesamt – Mannschaftswertung je Lauf nach Punkten

Männlich /Weiblich getrennt

**Meldungen**

Bitte auf **DLV-Meldebogen** an: Hans-Jörg Friedrich

**E-Mail:** [hans-joerg.friedrich@ewe.net](mailto:hans-joerg.friedrich@ewe.net)

**E-Mail – Meldung nur gültig, wenn Bestätigung von uns erfolgt ist.**

**Tel.:** 0173 57 03 968 mobil

05271 / 9654118 dienstlich

Bei Abholung der Meldung müssen die Kontaktdaten (siehe Besucherregistrierung) für alle Athleten und Betreuer abgegeben werden (auch bereits bei der Meldung möglich)

**Meldeschluss: Dienstag, 03.11.2020 Nachmeldungen im Corona Jahr nicht möglich**

**Startunterlagen: nur Vereinsweise und von einem Vereinsvertreter abholen.**

**Startgebühren Männer/ Frauen 3,50 Euro, U20 / U18 3,00 Euro, U16 und jünger 2,00 Euro**  
**(Startgebühr bitte passend mitbringen)**

**Siegerehrung: Es erfolgt ein Einzel-Siegerehrung**

**Mannschaftsurkunden können Vereinsweise (eine Person!) abgeholt werden.**

**Umkleide- und Duschen stehen nicht zur Verfügung!**

**Ergebnislisten: Nur online unter [lf-luechtringen.de](http://lf-luechtringen.de)**

**Corona Regeln für Zuschauer und Athleten**

Die Erfassung aller Teilnehmer, Zuschauer und Betreuer erfolgt über den Eingang durch die Besucherregistrierung. Alle Zuschauer sind zur Einhaltung des Abstandsgebotes verpflichtet. Dies betrifft sowohl die Zeitspanne beim Zutritt und Verlassen („Schlangenbildung“) als auch den Zeitraum während der Veranstaltung.

**Das Tragen eines Mund-Nasenschutzes ist zwingend erforderlich:**

Beim Betreten und Verlassen der Sportanlage Beim Betreten und Verlassen der Toilettenanlagen.

Beim Kauf von Getränken oder Essen.

### Mehr Zeit für Regeneration

Je älter du bist, desto mehr verringert sich die Produktion von Wachstumshormonen und Testosteron, welche für die [Regeneration](#) wichtig sind. Dein Körper braucht mehr Zeit für die Erholung und Regeneration. Regeneration bedeutet, dass du keine belastende Trainingseinheit (auch kein Krafttraining) durchführst. Aktive Regeneration bedeutet, dass du ganz locker trainierst. Das kann zum Beispiel [Radfahren](#) (in der Ebene), gemütliches Schwimmen, Spazieren oder ganz lockeres Laufen oder Walken sein.

### Wie viele Tage Regeneration?

Alter	Regeneration
Zwischen 20 und 30 Jahren:	1 Tag
Zwischen 30 und 40 Jahren:	2 Tage
Zwischen 40 und 50 Jahren:	3 Tage
Zwischen 50 und 60 Jahren:	jeden 2. Tag
Zwischen 60 und 70 Jahren:	etwa 4 Tage

### Veränderungen im Alter

Dein [Maximalpuls](#) sinkt mit zunehmendem Alter. Im Schnitt macht das pro Lebensjahr etwa einen Schlag aus.

- Zwischen dem 25. und 70. Altersjahr nimmt die maximale Sauerstoffaufnahme (V<sub>O</sub><sup>2</sup>-Max) jedes Jahr um etwa 1 % ab. Wenn das Training aufrechterhalten bleibt, reduziert sich die Abnahme der V<sub>O</sub><sup>2</sup>-Max um ca. 0.5 %.
- Die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei Überforderung deutlich grösser.
- Zwischen dem 50. und 60. Altersjahr verändert sich der Fettgehalt in deinem Körper, sodass trotz Training etwa 2 kg körpereigene Fettreserven zusätzlich gebildet werden.  
Es erfolgt ein Abbau von Zellstrukturen in der Muskulatur, welche für den Stoffwechsel zuständig sind. Dadurch verzögert sich auch [der Abbau der Milchsäure](#).
- Da die Muskelmasse abnimmt, ist Ganzkörper-Krafttraining für das Erhalten der Körperstabilität immer wichtiger. Mit der Abnahme der Muskelmasse verringern sich auch deine Glykogenspeicher. Aerobe Belastungen werden deutlich besser toleriert als [anaerobe](#).
- Ab 40 Jahren verliert man die Form nicht mehr so schnell wie in „jungen Jahren“.
- Du benötigst mehr Trainingsaufwand, um deine gewohnte Form zu halten.  
Je älter du wirst, desto mehr setzt du auf [Alternativtrainings](#) und Ergänzungstrainings.

Es wird Zeit, das gezielte Lauftraining zum Genusslaufen umzustellen. Das schliesst Teilnahmen an Wettkämpfen nicht aus. Aber die Teilnahme ist das Ziel – und nicht die neue Bestzeit. Ein ganz neuer Aspekt, oder?



Wir machen Kommunikation komfortabel !

# telecomfort GmbH

MIT  
VORORT-  
SERVICE

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



Partner

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

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

### Laufleistung im Alter vergleichen

Im Alter von 20 – 30 Jahren erreicht der Mensch die optimale Ausdauerleistungsfähigkeit. Dann nimmt die Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter ab. Die Leistungsfähigkeit kann aber mit weiterem Training auf hohem Niveau erhalten oder bei Späteinsteigern sogar übertroffen werden.

Pro Jahr rechnet man mit einem Verlust der Leistungsfähigkeit von etwa einem halben Prozent. Hast du mit 35 einen 10-km-Wettkampf in 45 Minuten gelaufen, darfst du mit 36 dafür 45:13 brauchen. Wenn du den Lauf wieder in 45 Minuten schaffst, hast du dich gegenüber deinem Alter verbessert.

Wenn ich also mit 35 einen 10-km-Lauf in 56 min absolviert habe, darf ich mit 44 Jahren 58:31 brauchen – und wäre „gleich gut“ ... Laufleistungen im Alter

Vielleicht hast du Lust, mit dem Altersrechner „zu spielen“? Wie ist deine aktuelle Leistung im Vergleich zu einem Wettkampf vor 5 Jahren einzuschätzen?



### W arum die Laufschuhe schnüren und loslaufen?

- weil ich mich beim Lauftraining gut fühle - und noch besser danach.
- weil mich eine kurze Laufrunde wieder ausgeglichener macht.
- weil es einfach toll aussieht, wenn das Morgenrot die Nacht verdrängt.
- weil die Freude mittläuft.
- weil ich so etwas Zeit für mich genießen kann.
- weil ich in meinem Sportclub eine viel bessere Falle mache.
- weil mich jeder RUN meinem Ziel einen Schritt näher bringen wird.

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

# Genießer gesucht.

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

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



Was ist eigentlich Schlingentraining?

Schlingentraining ist ein effektives, funktionelles Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird.

Auf der Suche nach einem Ganzkörper-Workout stößt man früher oder später auf diese Trainingsform (synonym „TRX-Training“ oder „Suspension Training“).

Dahinter steckt ein verstellbares Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen, bei dem ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Beim Schlingentraining hält man sich an den vorgesehenen Griffen mit den Händen fest oder hängt zum Beispiel die Füße in die Schlaufen, während einige Körperteile also schweben und nur am beweglichen Lager der Fußschlaufen oder Griffe fixiert sind, bleiben andere auf dem Boden fest verankert.

Da die Gurte beim Training ständig in Bewegung sind werden neben den großen Muskelgruppen auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch die Instabilität kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz. Beispiel Liegestütze: Mit schwebenden Beinen, die Füße stecken in den Schlaufen, wird wechselweise ein Knie angebeugt und unter den Rumpf gezogen.

Hierbei ist die rumpfumgreifende Muskulatur (Core) unter Dauerspannung, sie muss Gleichgewicht und Koordination mit wechselnden Muskelkontraktionen unterstützen und wird dabei ständig angespannt.

Einzelne Muskeln werden also nie isoliert, sondern immer in der ganzen Muskelschlinge beansprucht.

### Supereffektiv

Durch die hohe Trainingsintensität ist ein effektives Workout in nur 20 Minuten möglich. Mit der stufenlosen Veränderung des Widerstandslevels der Übungen kann nahezu jedes Trainingsziel realisiert werden.

Egal ob Muskelaufbau, Vermeidung von Rückenschmerzen oder ein Aufbautraining nach (Sport-)Verletzung. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers trainiert werden, dazu reichen 3x20 Minuten pro Woche!

Die Instabilität beim Training ist von Vorteil. Sie kann aber auch nachteilig sein, denn Koordinationsfähigkeit und eine solide Körperspannung sind wichtige Voraussetzungen. Bei gänzlich Untrainierten oder mit Defiziten in diesen Bereichen kann es schnell zu Fehlhaltungen und Verletzungen kommen. Trainingsanfängerinnen sollten sich daher zunächst von lizenzierten Trainer\*innen einweisen lassen. Nur wenn eine Übung am TRX mit mehreren Muskelketten, sauber beherrscht wird, ist sie risikolos. Wer Schlingentraining in einem Kurs oder Studio für sich entdeckt hat, kann das Training langfristig dann auch in die eigenen vier Wände oder nach draußen verlegen.



# Arbeitsbühnen



# Schneiker



## ☎ 05201 668570



## Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

# Termine 2020

### Sportabzeichentraining im Ravensberger Stadion: bis Freitag, 09.10.20

möglich

#### Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

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 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)

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

06.09. Hölle Spezial 7,0, 50 HM, 3 P

Christopher Wolf	32:47 Min.
------------------	------------

19.09. Stadioneinweihung Halle  
300 m

M15	Bjarne Heidner	40,75
M15	Lukas Bartling	45,51
W15	Sarah Strothmann	52,15

800 m

M15	Bjarne Heidner	2:22:14
M15	Lukas Bartling	2:22:18
M12	Till Heinebrok	2:40:23
M12	Fabio Mende	3:09:70
W13	Marlena Knemeyer	3:01:30
W12	Henrieka Wacker	3:01:95



**Atelier 82**

T-Shirt und Trikot-Druck  
Res Friedrichsdorf

www.atelier82.de

mail:info@atelier82.de

gut... manche besser!

PROVINCIAL Redemann

Trikot DRUCK

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)



**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**

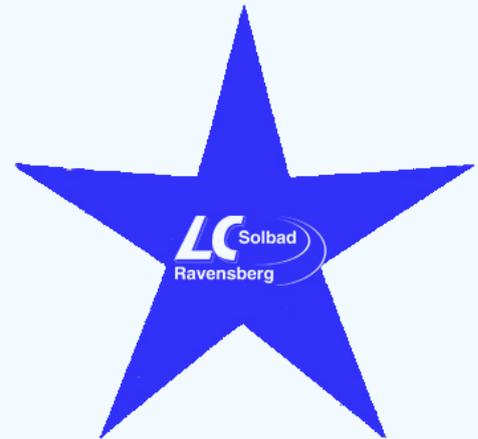
IMMOBILIEN ●●  
[www.astrid-schuetze-immobilien.de](http://www.astrid-schuetze-immobilien.de)



**Weihnachtscrosslauf  
20.12.2020**



**LC Solbad  
Ravensberg** Start: 11:00 Uhr  
**5 km**  
**10 km**  
Start und Ziel im Ravensberger Stadion



Wettbewerbe:	Meldeschluss:
	<b>03.12. 2020</b>
10 km Männer-Frauen	9,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	4,00 €
5 km Jugend – Schüler	4,00 €
5 km Jedermannlauf	8,00 €

Wenn wir alle Genehmigungen erhalten haben, wird die Onlineanmeldung freigeschaltet.

### Der Crosslauf unter Coronaregeln

Um die Mindestabstände einhalten zu können, werden Starterfelder (Sektoren) gebildet, maximal 30 Läufer pro Feld. (Drei Läufer nebeneinander, jeder hat eine Laufbahn, 20 Meter nach hinten). Zuerst erfolgt der 5 km Lauf, die Teilnehmer des 10 km Laufes warten bis zum Start in kleinen Gruppen auf dem Parkplatz.

Startzeiten: 5 km 11:00 Uhr, im 1 Minuten-Takt.

10 km, je nach Teilnehmerfeld beim 5 km Lauf, ca. 11:15 Uhr

**Die Startunterlagen werden zugeschickt. Keine Nachmeldungen.**

**Startnummer und Chip dürfen nicht übertragen werden.**

Ein Teilnehmertausch ist nur bis zum 3.12. möglich.

Duschen und Umkleieräume werden nicht zur Verfügung gestellt, lediglich zwei Räume zur Ablage der Jacken und Taschen. Maximal vier Leute dürfen sich gleichzeitig im Raum aufhalten, bitte wieder zügig verlassen.

Es gilt das Prinzip der Einbahnstr.

**Auf eine Siegerehrung, Cafeteria und Präsent müssen wir leider verzichten.**



### Hindernisläufe in Melle am 3.Oktober 2020 Carl-Starcke-Platz Melle ab 11 Uhr

- **Veranstalter:** SC Melle 03 (in Kooperation mit dem LC Solbad Ravensberg)
- Wettkampf gemäß Hygienekonzept (begrenzte Teilnehmerzahl, keine Nachmeldungen, keine Beköstigung, keine Siegerehrung vor Ort)
- **Wettbewerbe:**
  - **800-Meter-Hindernis\***  
M/WKU12 (Jg.2009 und jünger)  
M/WJU14 (Jg.2007/2008 und jünger)  
offene Klasse“ (Jg.2006 und älter)
  - **1500-Meter-Hindernis (0,762 m)**  
M/WJU16 (Jg.2005/2006)
  - **2000-Meter-Hindernis (0,762 m)**  
WJU18 und U20 (Jg.2001-2004), Frauen (Jg.2000 und älter)
  - **2000-Meter-Hindernis (0,914 m)**  
MJU18 und U20 (Jg.2001-2004)
  - **3000-Meter-Hindernis (0,914 m)**  
Männer (Jg.2000 und älter)
- \* = über umgedrehte Hürden = ca. 0,5m, ohne Balken am Wassergraben
- **Zeitplan: (wird ggf. nach Meldeschluss angepasst)**

#### **Startzeit AK und Wettbewerb**

- 11.00 Uhr M/WKU12 und jünger **800m Hi\***
- 11.20 Uhr M/WJU14 **800m Hi\***
- 11.40 Uhr „Fun-Run“ **800m Hi\* (Jg.2006 und älter)**
- 12.00 Uhr M/WJU16 **1500m Hi (0,762m)**
- 12.20 Uhr WJU18, WJU20 und Frauen **2000m Hi (0,762m)**
- 12.40 Uhr MJU18 & MJU20 **2000m Hi (0.914m)**

#### Zeitnahme:

Elektronische Zeitnahme

Meldungen: über ladv

#### Startgebühr:

für auswärtige Teilnehmer 3,-- €  
(SCM und LC Solbad frei)



**Olafs Laufladen**  
auf Platz eins

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



**ZUM 9. MAL**

**14**  
JAHRE  
Kompetenz · Beratung · Service · Marken  
1905 - 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



**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



**Liban**  
Bistro · Bar · Restaurant

**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](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](http://vb-halle.de)

**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

