

November 2020

Nr. 430



# Solbad Nachrichten



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)



Kleine Fotoauswahl  
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**

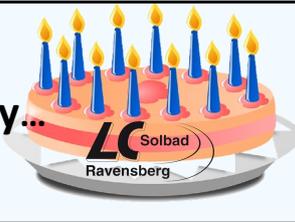
Sabine Lünstroth  
dpl.luenstroth@t-online.de

**Inline:**

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



Happy  
Birthday...



01.11. Oliver Damme  
 02.11. Lukas Bartling  
 02.11. Erik Bossow           20 Jahre  
 03.11. Judith Enns  
 03.11. Hans-Dieter Wierum  
 04.11. Ilona Pfeiffer  
 06.11. Richard Schürmann  
 06.11. Thomas Vogt  
 07.11. Thomas Steiner  
 08.11. Farina Jording  
 08.11. Dietrich Schröter  
 10.11. Wojciech Halabis  
 11.11. Antje Strothmann  
 12.11. Carolin Dickob  
 13.11. Christine Völz  
 14.11. Michael Kranzmann  
 15.11. Nick Joel Engelhardt

16.11. Michael Schlie  
 18.11. Christian Bandemer  
 18.11. Dieter Hotmar  
 19.11. Holger Ihlenfeld  
 19.11. Andreas Kindermann  
 20.11. Heike Furtmann-Schauties  
 20.11. Ralf Hülsewedde  
 20.11. Detlef May  
 22.11. Martin Hirschfeld  
 23.11. Renate Willsch  
 24.11. Christine Glück  
 24.11. Claudia Rohde-Wulf  
 24.11. Günter Schillings  
 25.11. Insa Franke  
 25.11. Karolina Kessler  
 26.11. Sebastian Grandt  
 26.11. Frank John  
 27.11. Ilka Grabau  
 29.11. Andreas Becker  
 29.11. Sina Hauke           40 Jahre  
 30.11. Karl-Friedrich Anwander  
 30.11. Maickovens Speckmann



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:

Stine Anger                           Leichtathletik

Austritte:

Gesa Beckmann                   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

Dezember

am 22. November

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.



# 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

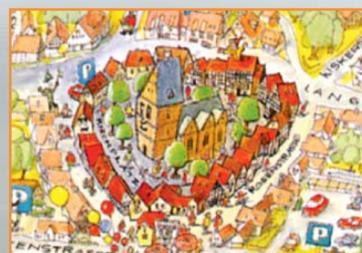
Jack  
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



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.

### Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

vom 09.10.2020

Die Einladung zu dieser JHV erfolge auf der Internet-Homepage und durch Veröffentlichung in den Solbad Nachrichten und im Haller Kreisblatt.

Protokollführerin: **Petra Pegel**

Beginn: 19:10 Uhr im Haus Hagemeyer-Singenstroth in Borgholzhausen.

Die JHV wird unter strengen Coronaauflagen durchgeführt. Maskenpflicht, Abstand, Hygiene, Eintragen der Personalien in eine Liste am Eingang.

Der Vorsitzende **Hubert Kaiser** begrüßt alle anwesenden Mitglieder und bedankt sich bei den Vorstandsmitgliedern für ihre Arbeit. Es erfolgt die Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten sowie die Genehmigung der Tagesordnung.

Es wurden keine Anträge gestellt.

Gedenkminute an die verstorbene **Hermine Rösler**, die über 35 Jahre Mitglied im Verein war.

Es erfolgen Ehrungen von Vereinsmitgliedern durch **Hubert Kaiser, Sabine Lünstroth, Andrea Kahl** und **Antje Strothmann**. Die Geehrten erhalten Urkunden, Blumen und Präsente.

#### 25-jährige Vereinsmitgliedschaft:

Karl-Ludwig Horst - nicht anwesend

Michael Hotmar

Volker Meise - nicht anwesend

#### 30-jährige Vereinsmitgliedschaft:

Bernd Schmidt - nicht anwesend

Christiane Bischof - abgemeldet

Jürgen Bischof - abgemeldet

Rudolf Voß - abgemeldet

#### 35-jährige Vereinsmitgliedschaft:

Eckard Happich - nicht anwesend

Joachim Möller - abgemeldet

Hans Wighard-Elten - abgemeldet



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)

Annegret Albersmann - abgemeldet

### 45-jährige Vereinsmitgliedschaft:

Irmhild Holste - abgemeldet

Karl-Heinz Mormann - abgemeldet

Helmut Voßpeter - abgemeldet

Jörg Wischmeier

### Sportler des Jahres

**DLV Nadeln Bronze (Bronze aufgrund des Alters der Sportler)**

Julia Speckmann, Malin Bruhns, Bjarne Heidner

### NRW-Cup 5 km

Bjarne Heidner, Malin Bruhns, Lina & Julia Speckmann

### Kreisrekorde 2019

Bjarne Heidner, Till Heienbrok, Sarah Strothmann

### Solbi-Preis

Peter Bollmeier

### Ehrung der Jugendtrainer

Otto Puhlmann, Igor Rebkalov, Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer, Conny Schlie und Antje Strothmann

**Horst Hammer**, ebenfalls jahrelanger Jugendtrainer und Kampfrichter verlässt nach 30 Jahren Borgholzhausen, um zurück in seine Heimat zu ziehen. Er hat viele Talente herangezogen und immer wieder neue Nachwuchstalente motivieren können. Mit allen guten Wünschen für die Zukunft verabschieden wir uns von ihm.

### Wanderpokal von Eckhard Kleine-Tebbe:

Antje Strothmann (sie soll den Pokal bis 2022 behalten)

### Bericht des Vorstandes

Der Vorsitzende, Hubert Kaiser, bedankt sich bei den Helfern, Betreuern und Trainern für ihre Arbeit. Aufgrund der Situation durch Corona wurden Vorstandssitzungen teilweise verschoben. Mittlerweile konnten einige Aktivitäten wieder starten, so der Laufftreff, der auch wegen der langen Renovierungsdauer des Stadions mit der Verlegung des Treffpunktes zu kämpfen hatte. Auch die neue Beleuchtungsanlage im Stadion konnte erst jetzt genutzt werden.

Der Autobahnlauf wurde gut angenommen und war bestens organisiert.

Es muss immer wieder neu beraten werden, wie Training, Veranstaltungen und dergleichen organisiert werden müssen, um den Coronaauflagen gerecht zu werden. Es wird geplant, aber immer ohne Gewähr.

Es wurde ein neuer Anhänger für Veranstaltungen angeschafft, der noch auf seine ersten Einsätze wartet aus o.g. Gründen.

Hubert Kaiser berichtet, dass am gestrigen Abend ein Treffen zur Kooperation der Sportvereine stattgefunden hat. Er berichtet später.

### Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

**Sabine Lünstroth** stellt den Kassenbericht vor und gibt einen Überblick über die wesentlichen Einnahme- und Kostenpositionen. Die finanzielle Situation des Vereins ist sehr gut.

Kassenprüfer waren **Martina Kölsch** und **Dirk Rüter**

Martina Kölsch berichtet über fantastisch geführte Bücher. Es gab keine Beanstandungen und die Kassenführung wurde ausdrücklich gelobt.

Hubert Kaiser beantragt die Entlastung des Vorstandes. Diese wird von der Versammlung einstimmig erteilt.

### Vorstandswahlen

#### Wahlleiter: Dirk Speckmann

Dirk Speckmann eröffnete die Vorstandswahlen mit großem Lob an den Verein als große Stütze für die Stadt Borgholzhausen.

#### Wahl des 1. Vorsitzenden

Hubert Kaiser stellt sich zur Wiederwahl, es gibt keinen Gegenkandidaten.

Hubert Kaiser wird einstimmig wiedergewählt. Keine Gegenstimmen, keine Enthaltungen.



Hubert Kaiser nimmt die Wahl an.

### Wahl der 2. Vorsitzenden

Andrea Kahl stellt sich zur Wiederwahl, es gibt keinen Gegenkandidaten.

Andrea Kahl wird einstimmig wiedergewählt. Keine Gegenstimmen, keine Enthaltungen.

Andrea Kahl nimmt die Wahl an.

### Wahl des 3. Vorsitzenden

Walter Stöner stellt sich zur Wiederwahl, es gibt keinen Gegenkandidaten.

Walter Stöner wird einstimmig wiedergewählt. Keine Gegenstimmen, keine Enthaltungen.

Walter Stöner nimmt in Abwesenheit die Wahl an.

### Wahl der Kassenprüfer

Zur Wahl stehen Renate Kindermann und Birgit Vogt, die beide einstimmig gewählt wurden.

### **Veranstaltungen**

Die Jubiläumsfeier war für den 10.10.2020 geplant. Aus gegebenem Anlass findet sie nicht statt. Der neue Termin ist auf den 15.05.2021 datiert und soll bei Hagemeyer-Singenstoth stattfinden. Hubert Kaiser bittet um Unterstützung bei der Organisation. Martina Kölsch meldet sich spontan, Sabine Engels und Christine Völz schließen sich an. Es werden aus vergangenen Tagen auch Trainingskleidung, Erinnerungen und dergleichen gesucht. Weitere Vorschläge nimmt der Vorstand gerne an.

Der Triathlon in Vermold musste im Mai wegen Corona und im September wegen Kommunalwahlen und den Coronaverordnungen abgesagt werden.

Der Läuferabend im Stadion in Borgholzhausen unter der Leitung von Antje Strothmann war ein voller Erfolg.

Die Nacht von Borgholzhausen fand virtuell statt.

Der Volkslauf in Brockhagen wird nicht stattfinden (Baustelle, keine vermessene Strecke)

Weihnachtscross und Berg-Einzel-Zeitlauf sind in Planung, müssen genehmigt werden, Konzepte liegen dem Gesundheitsamt vor.

### **Trainingsangebote, Kurse, Reiseplanungen**

Der Lauftreff ist wieder gut angelaufen, auch das Training für die Kinder und Jugendlichen. Das Trainingslager musste aus gegebenem Anlass leider ausfallen.

In Kooperation mit dem Heimatverein werden immer wieder Wanderungen angeboten (Dr. Hans Scheller und Holger Ihlenfeld). Aufgrund der Situation sind nicht so viele Wanderungen angeboten worden und es waren weniger Teilnehmer zu verzeichnen.

### **Zur Kooperation**

Die Grundidee ist, dass die einzelnen Sportvereine Nachwuchssorgen haben, Ehrenämter zu besetzen für z.B. Mitgliederverwaltung, Administration, Buchführung usw. Momentan übernimmt diesen sehr großen Posten Sabine Lünstroth. Geht sie in den Ruhestand, wird der Posten schwer zu besetzen sein. Vorstände zu bilden, wird immer schwieriger.

Verantwortlich ist der Stadtsportverband, bzw. der Ausschuss Sport. 5 gewählte Mitglieder der einzelnen Vereine und 5 Mitglieder des Vorstandes des SSV besetzen diesen Ausschuss und haben die Kontroll- und Überwachungsfunktion. .

Der Geschäftsbereichleiter (kaufm. Angestellter) ist wem unterstellt?

Wie sehen das die Mitglieder?

**Martina Kölsch** meldet sich zu Wort: Sie wünscht sich weiterhin Eigenständigkeit des Vereins, räumt aber ein, dass das schwierig wird.

**Holger Ihlenfeld** fordert eine genauere Aufgabenbeschreibung des Geschäftsbereichleiters. Positiv ist der Effizienzgewinn, zum Nachteil könnte die finanzielle Einsichtnahme sein. Einmal begonnen, ist das Unterfangen schwer zurückzudrehen.

Daher wünscht er sich:

-gute Abgrenzung -gute Transparenz -Klarheit -wie wird mit Veranstaltungsorganisationen und Anträgen umgegangen?

-gibt es eine gemeinsame Geschäftsstelle?

Das muss mit aller Deutlichkeit festgehalten werden. Jeder Verein sollte dazu eine außerordentliche Sitzung halten.

Hubert Kaiser erklärt, die Stelle wird vom Stadtsportverband ausgeschrieben. Der Bewerber bekommt eine gute Einarbeitung, sollte aber kaufmännische Erfahrung vorweisen, Vereinsführung kennen, routiniert sein in der EDV.

Die Aufgaben liegen in der Mitgliederverwaltung, Stundenabrechnung für die Trainer, Rehasport, Auseinandersetzen mit den Krankenkassen, Organisation, Schriftverkehr, Rückläufer verwalten. Belegungspläne für die Sporthallen (wird momentan von der Stadt bearbeitet).

**Dirk Speckmann** erklärt, diese Kooperation soll als Dienstleistung angesehen werden und ist freiwillig. Die Stadt stellt die finanziellen Mittel. Angedacht ist z. Zt. eine halbe Stelle.

Das Kaminzimmer im Bürgerhaus soll das Büro beherbergen.

Der Geschäftsleiter wird durch die Stadt finanziert. Die Einstellung erfolgt über den SSV. Es gibt einen Fördertopf für die Büroeinrichtung, bis zum 01. November läuft die Beantragungsfrist.

Es gibt große Unsicherheit einzelner Mitglieder. Es wird befürchtet, dass die Eigenständigkeit des Vereins aufgegeben wird. Man soll genau schauen, „auf was man sich einlässt“. Ein Organigramm sollte erstellt werden.

**Sabine Lünstroth** meint, es soll in erster Linie um die allgemeine Vereinsverwaltung gehen.

Im Krankheitsfall des Geschäftsleiters muss gewährleistet sein, dass die Vereine weiterhin Zugriff auf die Unterlagen usw. haben.

Datenschutz ist ein Thema.

Die Veranstaltungen werden wohl in den Händen der Vereine bleiben, da die Stundenanzahl des Geschäftsführers zu gering ist.

**Jörn Strothmann** bittet noch mal um Dokumentation und Klarheit.

### Aussprache/Verschiedenes

Holger Ihlenfeld schlägt vor, zeitnah einen Installateur zu beauftragen, der zumindest die Lüftung in der Umkleidekabine im Stadion wartet und säubert.

Darauf angesprochen, verweist Dirk Speckmann auf die Fördergelder, die in die Renovierung der Umkleiden gesteckt werden sollen. Es wurde aber geäußert, dass die Wartung der Lüftung nicht so lange warten kann.

Die Sträucher im Stadion müssen dringend geschnitten werden.

Leider fehlt eine Beleuchtung auf dem Parkplatz vor dem Stadion, eine Laterne steht am Treffpunkt für Jugendliche und eine am Eingang zum Stadion. Das reicht bei Weitem nicht aus. Dirk Speckmann will sich darum kümmern.

Ende der Veranstaltung: 20:50

Petra Pegel

Protokollführerin

## 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

# Joggen zählt zum liebsten Sport

Streak-Running ist eine Variante, die hierzulande langsam bekannter wird. Sie kann perfekt sein für Anfänger und Wiedereinsteiger. Oder sehr schlecht.

Bielefeld. Wer Jogger werden möchte oder nach längerer Pause wieder einsteigt, für den gehört der Kampf gegen den inneren Schweinehund zur größten Herausforderung. Ist diese innere Abwehr überwunden und das Laufen zur Gewohnheit geworden, ist das Aufraffen kein Problem mehr. Streak-Running könnte den Weg zur Gewohnheit ebnen. Aber nicht für jeden, sagen Lauf-Forscher.

## Was ist Streak-Running?

Das auf den ersten Blick reizvollste am Streak-Running ist wohl, dass der Läufer nicht viel können muss. Streak Running kommt aus den USA.

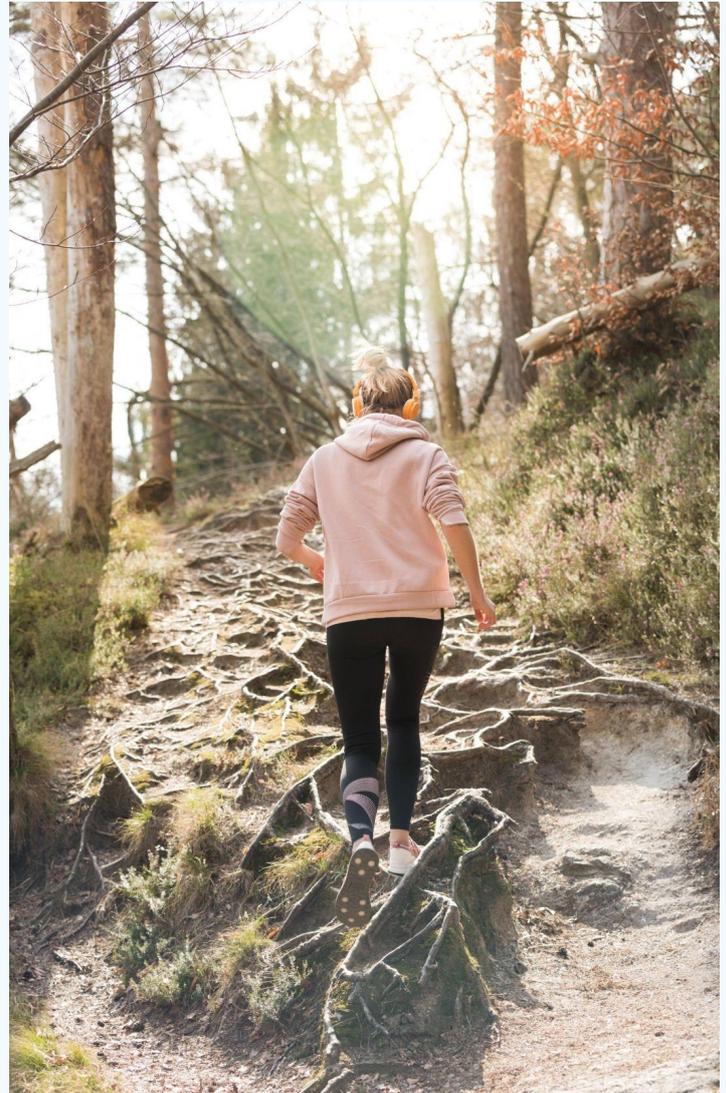
Die Hauptbedingung ist schlicht mindestens 1,6 Kilometer zu laufen. Allerdings ausnahmslos jeden Tag. Wer einmal aussetzt, beendet den Streak (Deutsch: Streifen, Strähne) und muss neu anfangen. Die Geschwindigkeit oder Beschaffenheit der Strecke spielen beim Streak-Running keine Rolle. Auch der Zeitaufwand hält sich in Grenzen. Ungeübte dürften die 1,6 Kilometer, etwa eine Meile also, in 20 Minuten schaffen.

## Für Anfänger geeignet?

Unter bestimmten Voraussetzungen ja, sagt Sportpsychologe Oliver Stoll. Wem es nicht darum gehe, schnell zu sein oder schneller zu werden, nicht darum, die Leistung zu verbessern, sondern einfach darum, sich läuferisch zu bewegen, für den sei Streak-Running gut. Das gelte jedenfalls für gesunde Menschen, betont Stoll. Sportwissenschaftler Ingo Froböse schränkt für Anfänger ein: Tägliches Laufen sei nur sinnvoll, wenn der Körper die entsprechenden belastbaren Strukturen aufweise. „Diese sind erst nach vier bis sechs Monaten Training vorhanden.“

## Für wen ist Streak-Running nicht geeignet?

Dem Motto der im Jahr 2000 gegründeten amerikanischen „Running Streak Association, Inc.“ zufolge, müssen deren Mitglieder jeden Tag laufen, um den Streak zu erhalten, auch bei Krankheit und bei einer Verletzung. Doch während eines Infekts, mit Gelenkbeschwerden oder anderen Einschränkungen zu laufen, sei gefährlich, nicht nur für Anfänger, mahnen alle befragten Lauf-Experten. „Streak Running ist aus wissenschaftlicher Sicht nur dann sinnvoll, wenn der Läufer an die richtige Be- und Entlastung denkt. Die Entlastung ist wichtig für das Immunsystem, sonst könnte bei Anfängern das Infektionsrisiko steigen. Wenn ein Läufer orthopädische Beschwerden oder einen Infekt ignoriert, um den Streak nicht zu unterbrechen, kann das schwerwiegende Folgen für die Gesundheit



*Die Beschaffenheit der Strecke spielt beim Streak-Running keine Rolle. Experten raten jedoch, regelmäßig die Laufstrecke zu wechseln, damit keine Langeweile aufkommt.*

haben“, sagt Sportwissenschaftler und Lauf-Trainer Milan Dransmann.

## Die Veränderung im Kopf?

Die gute Nachricht: Laufen kann zur Gewohnheit werden, die man nicht mehr hinterfragt. Und Läufer können sich, wenn sie sich nicht überfordern, eine ordentliche Portion gutes Gefühl verschaffen. „Dieses Feeling-Better-Phänomen kann bis zu vier Stunden andauern. Man fühlt sich entspannter und positiver gestimmt“ sagt Stoll.

### Veränderung im Körper?

Pausen sind wichtig für den Körper, egal ob jemand sieben Tage bewusst und langsam läuft oder dreimal in der Woche schneller und intensiver. „Leistungsverbesserung findet in den Regenerationsphasen statt. Um das deutlich zu machen, kann man sich das Training als Infekt vorstellen, der den Körper angreift. In der Erholungspause baut der Körper Strukturen auf, um dem nächsten Training, in diesem Bild dem nächsten Infekt besser gewachsen zu sein“ sagt Dransmann.

### Geht's auch mit weniger Lauf-Tagen?

Ja, das geht. Die befragten Experten raten ohnehin, das Lauftraining an den eigenen Zielen und Möglichkeiten auszurichten. „Pauschal lässt sich nicht sagen, ob es besser ist, zwei- oder sieben Mal in der Woche zu trainieren. Neben der Häufigkeit ist schließlich auch die Intensität und der Umfang des Trainings entscheidend“, so Dransmann.

### Welche Fehler passieren beim Laufen?

„Ein häufiger Fehler von Anfängern ist dass sie zu schnell laufen“, sagt Stoll. Nach dem Laufen könne sich ein positives Gefühl, eine Entspannung einstellen. Wer aber zu schnell unterwegs sei, spüre stattdessen Erschöpfung und Schmerzen.

### Das richtige Lauftraining?

Besonders Anfänger sollten sich erst einmal subjektiv unterfordern, rät Froböse. „Man muss beim Laufen reden können.“ Ausreichend Sauerstoff sei wichtig. Tipp des Experten: Vier Schritte zum Ein- und vier Schritte zum Ausatmen nutzen. Je-

den zweiten Tag mindestens 30 Minuten zu laufen, sei gut. Ein zusätzliches Muskeltraining zwei bis dreimal in der Woche biete sich an. Die Muskeln erfüllen beim Laufen eine Stoßdämpferfunktion. Stoll rät Anfängern, die mit dem Streak-Running beginnen: täglich eine halbe Stunde bei einem Puls von 130.

### Wie hält man durch?

Das Problem ist oft die Motivation zum Durchhalten. „Menschen, deren Ziel es ist, regelmäßig zu laufen, sollten eine Bindung zum Laufen entwickeln, also Ankerpunkte finden“, rät Dransmann. „Ein Hochgefühl wie das Runners High zum Beispiel bindet unheimlich und kann sich bei Anfängern auch schon nach kurzer Zeit einstellen.“ Stoll rät, zwischen den Strecken zu wechseln, mal im Wald zu laufen, mal auf Asphalt damit keine Langeweile aufkommt. Gemeinsam mit anderen zu laufen, sei ebenfalls hilfreich.



# 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 (bei 13.00 Uhr)
- Start:** Ecke Sundernstraße / Hengebergweg in Borgholzhausen
- Ziel:** am Fuße des Luisenturms (276m ü. NN) in Ravensberg
- Veranstalter:** LC Solbad Ravensberg e.V.
- Strecke:** Hengebergweg, Wellingholzhausen (Wendepunkt vor dem Windpark) über den Luisenturm (hier erfolgt die Zeitmessung).  
Der Rückweg ist im Einbahnstraßenverkehr in Richtung Ravensberg (Wendepunkt vor dem Windpark) über den Luisenturm (hier erfolgt die Zeitmessung) zum Stadion beschildert. Es gilt die Einbahnstraße zu beachten. Nach dem Lauf bitte umgehend über die beschilderte Straße in Richtung Ravensberg laufen. Nicht entgegen der Laufstrecke in Richtung Ravensberg laufen.

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

**Meldeschluss:** 11. November 2020, 18.00 Uhr

**Startgebühren:** 8€ - keine Startgebühren für Kinder und Jugendliche

**Startunterlagen:**

- Werde zum Start im LC Solbad Ravensberg e.V. Mitglied; Post zugeschickt;
- Startunterlagen werden an den Mitgliedern per Post zugewiesen.
- Um die Startunterlagen zu erhalten, sind die Startunterlagen am Veranstaltungstag sind nicht möglich.

**Parkplätze:** am Luisenturm und Sportzentrum, beim Bürgerhaus, am Luisenturm vorhanden.

**Umkleidekabine:**

- Die Umkleidekabine ist im Sportzentrum anreisen.
- Die Umkleidekabine am Luisenturm können unter Einhaltung der Hygienevorschriften (Alltagsmaske) benutzt werden.

**Veranstaltung:**

**Ergebnisse:** Die Ergebnisse werden im Internet veröffentlicht.

**Siegerehrung:** Die 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!

Folgende Laufveranstaltungen sind im November in der näheren Umgebung geplant:

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



**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  
**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 10/11)	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 einen 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)**



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

**EDEKA**

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

### „Wir sind da und wir sind ansprechbar“

HK v. 13.10.

Der LC Solbad Ravensberg hält seine Jahreshauptversammlung auch unter schwierigen Bedingungen ab. Im Augenblick läuft der ganze Betrieb auf Sparflamme. Der Verein hofft, im kommenden Jahr wieder durchstarten zu können.

Die „mit Abstand beste Jahreshauptversammlung“ kündigte LC-Solbad-Vorsitzender Hubert Kaiser am Freitagabend im Saal der Gaststätte Hagemeyer-Singenstroth an und bediente sich dabei dieses Wortwitzes, um auf die AHA-Coronaregeln hinzuweisen. Willig hatten sich alle der rund 40 Anwesenden in die Liste am Eingang eingetragen und bis zum Platz im großen Saal ihre Masken aufgesetzt.

Die Versammlung war trotzdem eine „Jahreshauptversammlung light“, denn viel hat in diesem Jahr nicht stattgefunden, worüber man hätte berichten können. Einige große Events wie der Triathlon in Versmold im September und die Nacht von Borgholzhausen im Juni sind der Pandemie zum Opfer gefallen. Verschiedene kleinere Leichtathletik- und Laufevents haben aber stattgefunden. „Wir sind aber für euch da und wir sind ansprechbar“, sagte Kaiser.



Viele Jubilare hatten sich schon frühzeitig abgemeldet. Der Verein nutzte die Zusammenkunft, um langjährige Mitglieder und verdiente Sportler zu ehren. Aber auch das war schnell erledigt, denn von den 15 Frauen und Männern, die für langjährige Vereinszugehörigkeit ausgezeichnet werden sollten, waren nur zwei gekommen. Der größte Teil der Jubilare hatte sich schon vor der Versammlung abgemeldet.

25 Jahre sind Karl-Ludwig Horst, Michael Hotmar und Volker Meise dabei. 30 Jahre im Verein sind Bernd Schmidt, Christiane Bischof, Jürgen Bischof und Rudolf Voss. Auf 35 Jahre Vereinszugehörigkeit können Eckard Happich, Joachim Möller, Hans Wighard-Elten und Annegret Albersmann zurückblicken. Stolze 45 Jahre sind Irmhild Holste, Karl-Heinz Mohrmann, Helmut Voßpeter und Jörg Wischmeier dabei. „Hätten wir unsere Jahreshauptversammlung wie geplant im März abhalten können, hätten wir auch Hermine Rösler für 35-jährige Mitgliedschaft ehren können“, so Hubert Kaiser. Sie ist jedoch im Juni verstorben.



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)



Anschließend ehrte der Verein die Sportler des Jahres im Nachwuchsbereich und hier gibt es einige Kinder und Jugendliche, deren Namen immer wieder in den Siegerlisten auftauchen. Die fleißigen Nachwuchsläufer und Nachwuchs-Leichtathleten sind Bjarne Heidler, Malin Bruhns, Lina und Julia Speckmann, Till Heienbrock und Sarah Strothmann. Der „Solbi-Preis“, ein vereinsinterner Preis für besonderes Engagement rund um die verschiedenen Veranstaltungen, ging dieses Jahr an Peter Bollmeier.

Schließlich gab es auch noch Preise für die Trainer, die sich in besonderer Weise engagiert haben. Das sind Friedrich Puhlmann, Igor Rebkalo, Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer, Cornelia Schlie und Antje Strothmann. Letztere erhielt auch den Pokal für den erfolgreichsten Sportler über 50. Ein Geschenk, verbunden mit einem großen Dankeschön, erhielt auch Horst Hammer, der sich aus dem LC Solbad verabschiedet. Er geht zurück in seine sachsenanhaltinische Heimat, nach Magdeburg. „Er hat echte Aufbauarbeit geleistet und eine ganze Menge junger Leute auf den Weg gebracht“, lobte Kaiser.

Der Kassenbericht weist zumindest auf dem Papier ein leichtes Minus aus. „Das kommt durch die Flutlichtanlage, die wir für das Stadion angeschafft haben“, sagte Geschäftsführerin Sabine Lünstroth. Dennoch steht der Verein finanziell weiterhin auf soliden Füßen. So solide, dass Bürgermeister Dirk Speckmann meinte, die Flutlichtanlage hätte durchaus auch aus sechs anstatt vier Masten bestehen können. „Das wäre drin gewesen“, sagte er.

Speckmann führte als Wahlleiter schließlich auch die anstehenden Vorstandswahlen durch. Doch die waren ebenfalls schnell abgehalten, denn auf Wunsch der Vereinsmitglieder blieb an der Spitze alles beim Alten. Hubert Kaiser

bleibt Vorsitzender, zweite Vorsitzende bleibt Andrea Kahl, dritter Vorsitzender Walter Stöner. Sabine Lünstroth ist die alte und neue Geschäftsführerin.



Bäckerei · Konditorei  
**WELPINGHUS**

# Genießer gesucht.

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

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

### **Stellenangebot**

**Die Erkenntnis, dass Sport eine wichtige Rolle vor Ort spielen muss und die daraus resultierenden Anforderungen an die Mitgliedsorganisationen, führen zu einem erhöhten Bedarf an systematischer Organisationsentwicklung.**

Die mitgliederstärksten Vereine streben daher eine Bündelung von zentralen Vereinsarbeiten an.

Der Stadtsportverband Borgholzhausen mit aktuell elf Vereinen sucht hierfür zum 01. Februar 2021 oder später eine Persönlichkeit als

#### **Geschäftsbereichsleiterm/w/d**

**“Sport in Pium“**

**in Teilzeit mit 5 Std./Tag**

#### **Welche Aufgaben erwarten dich?**

Du übernimmst zentrale Aufgaben der administrativen Vereinsarbeit mit den Schwerpunkten

Mitgliederverwaltung

Übungsleiter-Abrechnung

Antragstellung für Fördergelder

Zusammenarbeit mit Krankenkassen z.Bsp. beim Reha-Sport

Veranstaltungen (Genehmigungen, Schriftverkehr, Orga)

In enger Zusammenarbeit mit dem Team des Stadtsportverbandes kümmerst du dich um den professionellen Aufbau und die Weiterentwicklung des Geschäftsbereiches.

#### **Das bringst Du mit:**

Spaß und Freude am Aufbau des Geschäftsbereiches

fundierte kaufmännische Kenntnisse

ausgeprägtes Wissen im Bereich Vereinsführung wäre wünschenswert

routinierter Umgang mit EDV und MS Office Programmen

hohe Kommunikationskompetenz

Teamfähigkeit sowie

eigenständiger und eigenverantwortlicher Arbeitsstil

#### **Das erwartet Dich:**

die Chance, zusammen mit einem Team den Bereich aufzubauen und zu gestalten

die Zusammenarbeit in einem guten Team

zeitlicher Freiraum für Deine Wünsche und Ziele

Das passt zu Deinen Wünschen?

Bitte reiche deine Bewerbung bis zum 08.11.2020 bei uns ein. Wir freuen uns auf ein Gespräch mit dir!

Stadtsportverband Borgholzhausen Dr.Hans Scheller

Freistr.29

33829 Borgholzhausen

Oder per Mail: [dr.h.scheller@web.de](mailto:dr.h.scheller@web.de)

# Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

## Termine 2020

### 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

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)

### Hindernissportfest am 03.10. in Melle

#### 400 m Hindernisparcours

3. WKU10	Stine Anger	1:34,72
4. WKU10	Mattea Klaucke	1:37,82
9. WKU10	Lilly Knoepke	1:50,57
11. WKU10	Paula Weichert	2:04,19

#### 800 m Hindernisparcours

2. WKU 12	Laila Eberhardt	3:13,71
6. WKU 12	Johanna Wessling	3:40,09
3. MKU 12	Pepe Schürmann	3:09,41
7. MKU 12	Silas Klaucke	3:19,77
8. MKU 12	Anton Wessling	3:27,96
1. WKU14	Henrieke Wacker	3:07,60



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

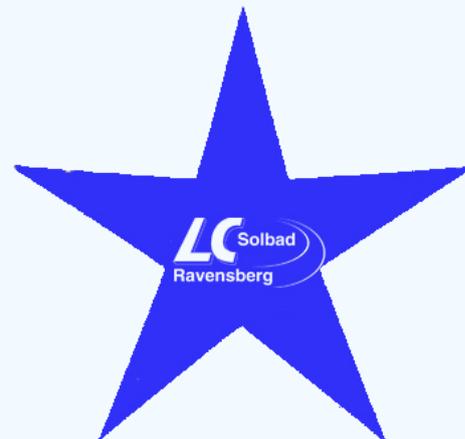
**Weihnachtscrosslauf  
20.12.2020**



**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.**

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)



## LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik

Winter-Trainingszeiten (ab 1. November 2020)

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Montag 17- 19 Uhr	<b>Lauf-Training</b> (Mittel- und Langstrecke) Bahntraining Jugend U14-U20; Treffpunkt: Ravensberger Stadion nach Absprache 18 - 19.30 Uhr Seidenstickerhalle möglich	Igor Rebkalo
Dienstag 9.30 Uhr	<b>(Nordic) Walking Treff</b> ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Mittwoch 17- 19 Uhr	<b>Lauf-Training</b> (Mittel- und Langstrecke) Bahntraining Jugend U14-U20; Treffpunkt: Ravensberger Stadion nach Absprache 18 - 19.30 Uhr Seidenstickerhalle möglich	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	<b>Tempotraining / Intervalltraining**</b> Treffpunkt: Ravensberger Stadion; gelaufen wird in oder um Borgholzhausen, solange die Bahn noch nicht benutzt werden kann. Oder Seidenstickerhalle ab 18.30 Uhr (allerdings in diesem Winter wieder ohne überhöhte Kurven)	Franz Dammann-Kölsch (** ab Januar: zusätzlich ein langer DL am Wochenende)
Mittwoch 19.00 - 20 Uhr	<b>Lauf-Treff</b> für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Mittwoch 19 Uhr	<b>(Nordic) Walking Treff</b> ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Donnerstag 16:00 - 18.00 Uhr	<b>Leichtathletik-Training</b> für Schülerinnen und Schüler in der Sporthalle der PAB (Jg.2010 und älter)	Antje Strothmann Cornelia Schlie
Freitag 15 -16.30 Uhr 16 -17.30 Uhr	<b>Spiel-Leichtathletik</b> in der Turnhalle Nord U08 /U10 (Jg.2011 und jünger) U12/U14 (Jg. 2010 und älter)	Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer
Freitag 16.30 - 18.30 Uhr	<b>Lauf-Training</b> (Mittel- und Langstrecke) U14 bis U20: 16.30 Uhr Lauf-Training ab Turnhalle Nord, 17.30 bis 18.30 Uhr Hallentraining: Athletik, Spiele	Igor Rebkalo
Freitag 18.30 - 20 Uhr	<b>Lauf-Treff</b> für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Sonntag 9.30 - 11.30 Uhr	<b>Lauf-Treff</b> „Piumer Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*

• zum Team der Lauf-Treff-Betreuer gehören: Franz Damann-Kölsch, Martina Kölsch, Holger Ihlenfeld, Cornelia & Michael Schlie, Andrea Kahl.

### Schwimmzeiten der Triathlon-Abteilung:

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

### Erinnerungen vor 50 Jahren

v. Ecki Kleine-Tebbe

50 Jahre Leichtathletik in Borgholzhausen, deren Anfänge im Ortsteil Kleekamp lagen, der damals im Jahre 1970 noch nicht zur Honigkuchenstadt gehörte und mit Fritz Ostmeyer noch einen eigenen Bürgermeister hatte. Erst nach der Neuordnung im Jahre 1973 wurden alle Gemeinden der Stadt zugerechnet. Bekanntlich wurde auf der JHV des TUs Solbad Ravensberg, bis dahin einziger Sportverein in Kleekamp am 24. Juli 1970 beschlossen, eine Leichtathletikabteilung zu gründen, in der Friedhelm Boschulte mit Datum vom 17.10.1970 zum Abteilungsleiter gewählt wurde. Da er mit seinem Kameraden Reinhold Brast noch in Werther weilte, konnte die Freigabe für DLV-Wettkämpfe erst ab dem 01. 01. 1971 erfolgen. Bei Volksläufen war es aber möglich an den Start zu gehen und so hatte man gute Vorarbeit geleistet, indem Läuferinnen anschlossen. Dem kam entgegen, dass am 25. Oktober 1970 der 4. Internationale Volkslauf des PVS Bielefeld an den Kasernen der Detmolder Straße stattfand, auf einer schweren Strecke hinauf in den Teutoburger Wald. Dort kam es zum ersten Wettkampf Aktiver des Tus Solbad Ravensberg, wo über die 10 Kilometer Reinhold Brast (13. Platz), Friedhelm Boschulte (16.) und Friedrich-Wilhelm Schütte (20.) unter 240 Teilnehmern im Vorderfeld landeten. Ein toller Einstand für die junge so Abteilung. Horst Rieke (TV Werther), der später zu Tus Solbad stieß und in diesem Jahr sein Comeback startete, nachdem er vorher dem Handballeder nachgejagt war, landete auf in der Altersklasse auf Platz 11 unter 300 Teilnehmern.

Und auch in der Jugend waren die Solbader erfolgreich. In der A-Jugend kam Heinrich Dirks auf Rang neun, während in der ein Jahr jüngeren Klasse seine Kameraden Jochen Ruschhaupt und Friedrich Schmidt auf den Rängen fünf und zehn einliefen. Als Sechste bei den Schülerinnen konnte die Solbälerin Ute Quosdorf gefallen und bei den Frauen lief Heidemarie Ellguth auf dem fünften Rand ins Ziel. Den einzigen Sieg für den Alt-Kreis Halle gab es übrigens durch Michael Blomeier (TV Werther) dem heutigen Vize in der Leichtathletik beim FLVW im Gehwettbewerb der Jugend.



## Arbeitsbühnen



# Schneiker

☎ 05201 668570





**Olafs Laufladen auf Platz eins**  
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test  
Gütersloh (NW). Gütersloher Michael...  
...cht sich als Einkaufsstadt im...  
...er besser...



**ZUM 9. MAL**

**14 JAHRE**  
Kompetenz · Beratung · Service · Marken  
1905 - 2019

**GANZ VORN!**

Der neue Brooks Ricochet  
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)



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



**Atelier**

gut... manche sind besser!

**T-Shirt und Trikot-Druck**  
Rese Friedrichsdorf

82

PROVINCIAL Redemann

Trikot DRUCK

[www.atelier82.de](http://www.atelier82.de) [mail:info@atelier82.de](mailto:info@atelier82.de)



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)

**Unsere Kunden  
sind unsere  
Nachbarn und so  
beraten wir sie auch.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Genossenschaftliche Finanzberatung heißt: erst zuhören und dann beraten. Und das machen wir transparent und ehrlich, denn für uns sind Kunden keine anonymen Nummern, sondern Menschen, denen wir auch in 20 Jahren noch in die Augen schauen wollen.

Wir sind für Pium.