

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

April 2021

Nr. 432



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

GÜTERSLOH

📍 Münsterstraße 5,
33330 Gütersloh

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

☎ Telefon: +49-5241-212994

✉ 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

HERFORD

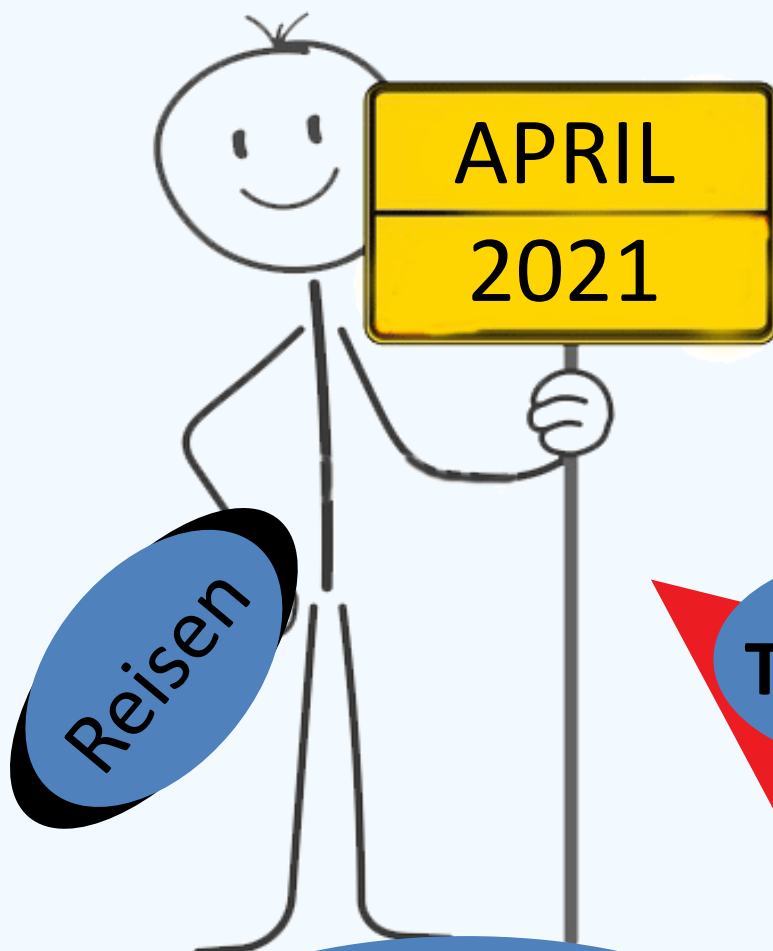
📍 Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

☎ Telefon: +49-5221-121550

✉ herford@active-sportshop.de



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

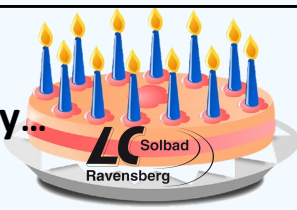
Sabine Lünstroth
dpl.luenstroth@t-online.de

Inline:

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



**Happy
Birthday...**



01.04. Jürgen Bischof **60 Jahre**
 01.04. Tim Esselmann
 02.04. Rolf Gottenströter
 03.04. Florian-Malte Gontek
 03.04. Marlis Nienaber
 04.04. Jana Sarina Ruhe
 05.04. Bernd Haak **60 Jahre**
 05.04. Johanna Bartling
 05.04. Ellen Knoepke **40 Jahre**
 06.04. Bettina Geisemeier
 06.04. Ursula Johanning **65 Jahre**
 06.04. Elke Vogt
 07.04. Franz Dammann-Kölsch
 09.04. Dario Anselmetti
 09.04. Benedikt Brockmann
 09.04. Lenna Grube
 10.04. Timothy Stoppenbrink
 10.04. Kornelius Köhler

11.04. Wiltrud Hönings
 11.04. Simon Gräsner
 11.04. Lilly Knoepke
 14.04. Christopher Müllenhof
 15.04. Bettina Bremer
 15.04. Dimitri Bloch
 16.04. Vanessa Knapp
 16.04. Isabella Czerny
 17.04. Birgitt Lange
 17.04. Inge John
 18.04. Maren Potthoff
 18.04. Cedric Czerny
 19.04. Gabi König
 19.04. Bernhard Potthoff
 19.04. Robert Florian Schmidtke
 19.04. Laura Klare
 20.04. Renate Kindermann
 20.04. Niklas Krämer
 20.04. Karen van Laak
 20.04. Emilia Sophie Arens
 22.04. Helga Spiller-Hingh.
 23.04. Brigitte van Dijk
 24.04. Madita Gola
 25.04. Gerold Sehwöster
 26.04. Gerd Vornholt

80 Jahre

27.04. Sandra Rostek **40 Jahre**
 27.04. Johanna Weißling
 28.04. Beatrice Akkermann-Mohns
 29.04. Dietlinde Winkeler
 29.04. Gudrun Sturm
 29.04. Jeremia Bloch

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:

Sophie Bauer Leichtathletik
 Emilia Doth Leichtathletik
 Alicia Kramer Leichtathletik

Austritte:

Detlef Deßaules Leichtathletik
 René Deßaules Leichtathletik



**Muldenservice
& Baustoffe**

➡ **Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³** ➡ **Baustoffe aller Art**
 ➡ **keine Standgebühr bis zu 2 Wochen** ➡ **zuverlässig und preiswert**

Telefon 0 54 25/18 56
www.elbracht-muldenservice.de

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**Fleischmeister
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



Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust,
wird es dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Du allein wirst Sterne haben,
die lachen können!

August Bartelsmeier

* 30. März 1935 † 01. Februar 2021

Wir sind unendlich traurig.

In Liebe Deine Hildegard
Axel und Angela
Andrea und Markus
Simon und Alexandra
mit Linn, Ida, Bosse und Wille
Luca und Marie

33824 Werther, Theenhausener Straße 17

Die Urnenbeisetzung fand im
engsten Familienkreis statt.

Wir trauern um einen guten Freund

Sein Tod hat uns sehr betroffen und traurig gemacht. Wir haben mit August einen Menschen verloren, der uns über die Jahre sehr ans Herz gewachsen ist.

Generationen von Läufern hat er die Startunterlagen ausgehändigt, bei der Luise, Cross, Triathlon. jahrelang auch bei der Nacht

In unseren Gedanken wird er im Wettkampfbüro immer anwesend sein.

Impressum:

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

Redaktionsanschrift:

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

Redaktion:

Sabine Lünstroth (05201/8578825)
Herausgeber:

DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05201/8578825
Amshausener Weg 4, 33790 Halle

Anzeigen:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Die Homepage des LC Solbad

Ravensberg finden Sie im Internet
unter: www.lcsolbad.de.
e-mail: info@lcsolbad.de

Wir bedanken uns beim Haller
Kreisblatt und beim Westfalen-
Blatt für Berichte und Fotos.

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

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose

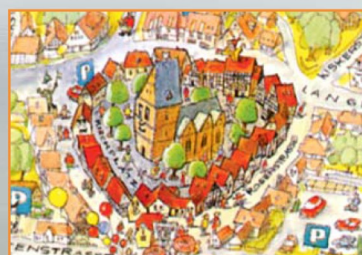
Jack
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



ABGESICHERT IM
FAHRER
seit
2009

Schuhe + Sport Reichelt

Bahnstr. 6 - 33790 Halle
Tel. 05201-2356
mail@schuhsport-reichelt.de

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.



Hallo zusammen, mein Name ist Nina und ich freue mich Euren Verein in allen verwaltungstechnischen Aufgaben zu unterstützen und auch überall dort wo mal Not am Mann/Frau ist.

Ich bin gebürtige Piumerin und mich hat es nach 16 Jahren Schwabenland wieder zurück in die alte Heimat gezogen, zur Familie und den Freunden ... Leider kam uns zur Eingewöhnung in der neuen alten Heimat das Virus dazwischen, aber das stört ja jeden in seinen alltäglichen Abläufen ... Dann macht es mal gut, bleibt gesund ... Auf eine gute Zusammenarbeit!

(Anmerkung der Red.) Nina hat am 1. März ihre Tätigkeit als Geschäftsbereichsleiterin angetreten und wird uns und auch andere Vereine in der oft mühseligen Bürokratie unterstützen.



**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.

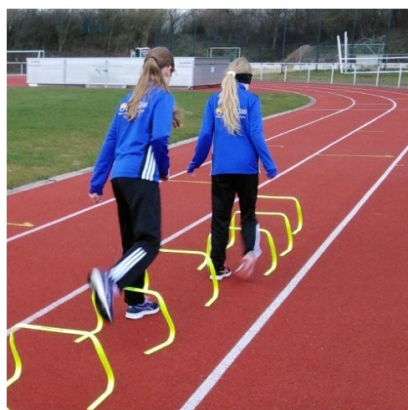


www.bartling-verpackungen.de

Mit „Monats-Challenges“ durch den Lockdown-Winter

v. Antje Strothmann

Nachdem das Vereinsleben ab November 2020 zunächst durch den „Lockdown light“ und später durch weitere Kontaktbeschränkungen fast zum Erliegen gekommen war, eröffneten sich im März (zumindest für den Nachwuchs) erste Perspektiven zum gemeinsamen Training. Nachdem wir von November bis Februar mit unseren Monats-Challenges in Bewegung und über unsere Whatsapp-Gruppe in Kontakt geblieben sind, war die Wiedersehensfreude im März groß.



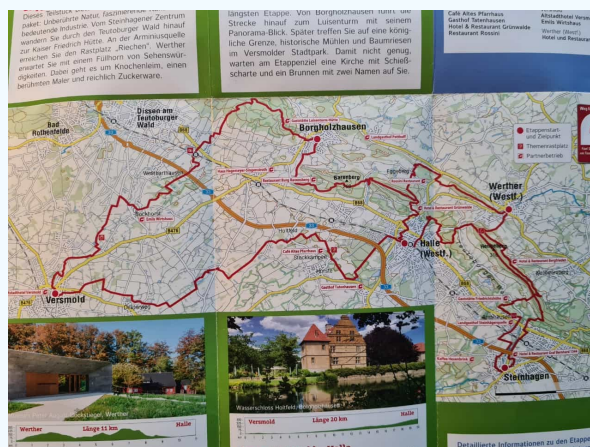
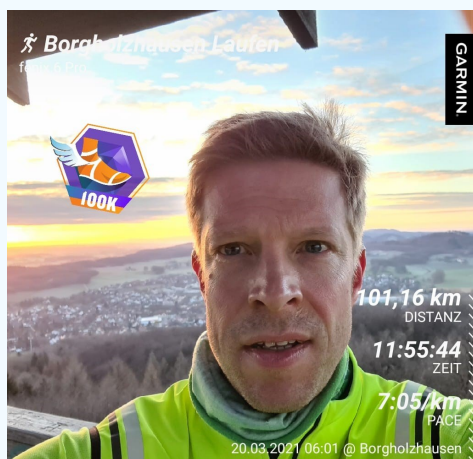
Nachwuchs-Training mit Voranmeldung und begrenzter Gruppengröße (maximal 20 unter 14jährige) klappt seit dem 8.März ganz gut. In diesem Winter mussten wir komplett auf Hallentraining verzichten, doch auch bei wechselhaftem Wetter im März erwiesen sich die Mädchen und Jungen als wetterfest und ließen sich im Stadion auch von einem Graupelschauer nicht bremsen. Nur bei der Orkanwarnung haben wir einmal donnerstags ausfallen lassen. Nicht zuletzt dank der Trainingsanzüge, die wir im Jahr 2020 bei der Ausrüstungsaktion des FLVW und der goldgas AG gewonnen haben, waren die jungen Leichtathleten passend gekleidet. Die Trainingstermine am Donnerstag und Freitag waren gut besucht.

Jugend-Trainer **Igor Rebkal** hat seine Gruppe in diesem Winter über weite Phasen mit Einzeltraining betreut und so weiterhin motiviert. Solange das Stadion gesperrt war, standen dann häufiger Berganläufe zur Entwicklung der Kraftausdauer auf dem Programm. Das weitere Training haben die Jugendlichen dann nach Plan selbstständig absolviert. **Malin Bruhns** und **Bjarne Heidner** hatten zunächst noch Hoffnungen auf einen Hallenstart in Dortmund gehabt, doch Mitte Januar und Anfang Februar wurden die Jugendrennen gestrichen und die Veranstaltungen nur für die „Profis“ in der Vorbereitung auf die Hallen-DM, die nur für

die Hauptklassen stattfand, geöffnet. Die beiden Kaderathleten des „goldgas-Talent-Teams“ hatten zwischendurch auch noch Zoom-Konferenzen mit dem Landeskader, in denen Athletiktraining auf Distanz durchgeführt wurde oder auch eine Infoveranstaltung über Faszien-Training. Regelmäßig gibt es in der Wettkampffreien Zeit im Training kleine Formtests und der Trainingszustand der Youngster ist vielversprechend. Stabhochsprung-Talent **Till Heienbrok** und sein Trainer **Otto Puhmann** hatten das Konditions- und Koordinationstraining phasenweise in den Park verlegt und so die Fitness erhalten und ausgebaut.

Für die Erwachsenen bedeuteten die Lockerungen im März noch keine allzu großen Fortschritte mit Bezug auf Wiedereröffnung des gemeinsamen Lauf-Treff-Angebots. Den ganzen Winter über haben sich allerdings Trainingspartner im Rahmen des durch die Coronaschutz-Verordnung erlaubten privat zu gemeinsamen Läufen getroffen. Im Gegensatz zu vielen Ballsportlern oder Kontaktsportlern war die Ausübung unserer Lieblingssportart Laufen ja weiterhin möglich, nur eben nicht im geselligen Rahmen größerer Gruppen.

Benedikt Brockmann konnte sich auch unter diesen Bedingungen dazu motivieren, Neuland zu betreten. Nachdem er bereits im vergangenen Mai anstelle des Rennsteiglaufes rund 80 Kilometer zu seiner Mutter in der Nähe von Bad Driburg gelaufen war, legte er nun seinen ersten Lauf über mehr als 100 Kilometer an einem Tag hin.





Das für November 2020 geplante „Berg-Einzelzeitlaufen“ wurde verschoben, doch es zeichnet sich ab, dass auch der neue Termin am 25. April 2021 nicht haltbar sein wird. Die Jubiläumsfeiern („50 Jahre Leichtathletik in Borgholzhausen“ 2020 und „25 Jahre LC Solbad Ravenberg“ 2021) wurden vertagt und auch die Jahreshauptversammlung in die zweite Jahreshälfte verschoben.

Mit Blick auf die „Nacht von Borgholzhausen“ (geplant für den 19. Juni 2021) sieht es danach aus, dass sie zumindest nicht im gewohnten Rahmen in der City stattfinden kann. Ähnlich wie 2020 müssen wir uns erneut mit einem „virtuellen Nachtlauftag“ begnügen, werden das Zeitfenster in dem die Strecken absolviert werden können, auf die gesamte Woche vom 13. bis 20. Juni 2021 ausdehnen.

Wenn es irgendwie möglich ist, soll am 19. Juni 2021 dann ein Bahn-Meeting mit Laufstrecken von 800 Meter bis 5000 Meter im Ravensberger Stadion stattfinden. Dass sich hier der Zugang zum Stadion für die Teilnehmer gut regulieren lässt, hat das Bahn-Meeting im August 2020 gezeigt. Auf das Hygienekonzept dieser Veranstaltung lässt sich aufbauen. Die Check-In-App des FLVW bietet zudem noch eine Erleichterung bei der Erfassung der Kontaktdaten.

Hoffen wir, dass es mit Schnelltests und beschleunigtem Impfgeschehen gelingt, die Pandemie-Situation in den Griff zu bekommen, so dass wir unseren Sport bald wieder

bei gemeinsamen Veranstaltungen ausüben können. Und vielleicht macht uns die Not ja auch erfinderisch und es entstehen neue Ideen. Vielleicht können wir in diesem Jahr noch kurzfristig eine vereinsinterne „Marathonstaffel“ im Ravensberger Stadion auf die Beine stellen?

Durch das Ansteigen des Inzidenz-Wertes im Kreis Gütersloh auf > 100 müssen wir die Gruppen-größe für die bis zu 14-jährigen ab dem 29. März 2021 auf 10 Teilnehmer pro Gruppe begrenzen und behalten das bewährte Anmeldeverfahren für die Trainingstermine bei. Es werden Teilnehmerlisten geführt, die eine Nachverfolgung von Kontakten ermöglichen. Statt des Trainingslagers auf Texel, das nun bereits zum zweiten Mal ausfallen muss, bleibt zumindest das Trainingsangebot im Stadion auch während der Schulferien bestehen. Wenn die Inzidenz 7 Tage lang wieder stabil unter 100 liegt, dürfen wieder bis zu 20 Kinder gemeinsam trainieren.

Außerdem versuchen wir in den Osterferien in Borgholzhausen einige „Trimpfade“ durch die Siedlungen und Ortsteile zu legen, in dem die Mädchen und Jungen aus den Nachwuchsgruppen verschiedene Übungsstationen mit Straßenkreide aufmalen. Dann wird der Streckenverlauf bekannt gemacht, so dass sich die Möglichkeit zu einer interessanten Jogging-Runde oder einem abwechslungsreichen Oster-Spaziergang ergibt. Und wenn man beim

Blick aus dem Fenster immer mal wieder bekannte Gesichter aus der Trainingsgruppe sieht, ist das vielleicht auch ein kleines Highlight im Lockdown-Alltag.

In diesem Sinne: bleibt in Bewegung, bleibt aktiv und gesund!

**Frohe und erholsame Ostertage
und bis hoffentlich bald – im Wald ...
oder natürlich im Ravensberger Stadion!**





Schaut mal,
was Ellen
Schmidt



auf ihren
Laufrunden



entdeckt
hat...

Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER
Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

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

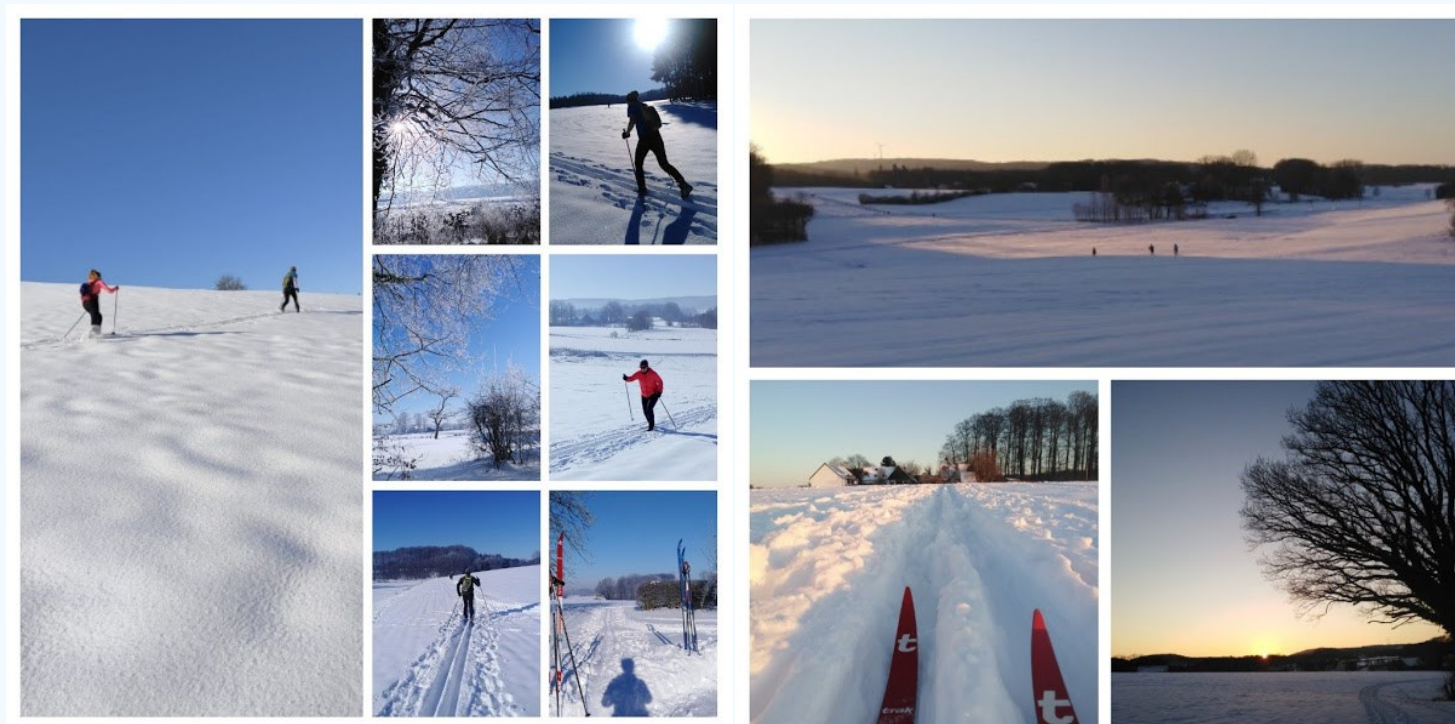
LIEFERSERVICE:
Wenn Sie mal
keine Lust aufs Kisten-
schleppen haben:
Kein Problem,
Steiner bringt's!
Wir transportieren Ihre
Getränke einfach und
schnell nach Hause
oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die 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



...einfach nur schön!!!

Hygienekonzept des LC Solbad Ravensberg
für die Nutzung des Ravensberger Stadions ab 8.März 2021

(Alle Schritte orientieren sich an der CoSchV des Landes NRW in der jeweils gültigen Fassung)

Das Training für die bis 14jährigen findet in Gruppen von maximal 20 Trainierenden statt; wir bemühen uns durch genügend Angebote, diese Gruppengröße nicht voll auszureizen. Es findet zunächst vor allem Lauf- und Koordinationstraining sowie Gymnastik/Kräftigung statt (draußen, ohne Körperkontakt).

Das Jugend-Training findet je nach Inzidenz-Wert (bei Werten zwischen 50 und 100) in Kleinstgruppen bzw. (bei Werten unter 50) in Gruppen bis zu 10 Personen statt.

Der Lauf-Treff läuft im freien Gelände (Straßen, Wald- und Feldwege) ebenfalls mit an den aktuellen Inzidenz-Wert angepassten Gruppengrößen; gleiches gilt für das Bahntraining im Stadion.

Sofern sich mehr als eine Trainingsgruppe zugleich im Stadion befindet, wird zwischen den verschiedenen Gruppen ein Abstand von mindestens 5 Metern (möglichst größer) eingehalten.

Die Umkleide- und Duschräume werden bis auf weiteres nicht genutzt. Toiletten dürfen im Bedarfsfall genutzt werden, sind aber nicht dauerhaft geöffnet.

Es werden Teilnehmerlisten geführt.

Wochentag	Nutzer (Zeitraum)	zuständige(r) ÜL
Montag	Jugendgruppe (15 bis 18 Uhr) <i>Zeitraum von 3 Stunden für den Fall, dass mehrere Kleinstgruppen gebildet werden müssen; Termine nach Vereinbarung mit dem ÜL</i>	Igor Rebkaló
Mittwoch	Jugendgruppe (15 bis 18 Uhr) Lauf-Treff (18.30 bis 20 Uhr) Bahntraining Erwachsene (18.30 bis 20 Uhr)	Igor Rebkaló Carsten Voelz & Team Franz Dammann
Donnerstag	Schüler-Gruppen (16 bis 18 Uhr) Grundschüler (16 bis 17 Uhr) ab 5.Schuljahr (17 bis 18 Uhr)	Antje Strothmann & Cornelia Schlie
Freitag	Jugendgruppe (15 bis 17 Uhr) Schüler-Gruppen (15 bis 17 Uhr) Grundschüler (15 bis 16 Uhr) ab 5.Schuljahr (16 bis 17 Uhr)	Igor Rebkaló Antje Strothmann
Sonntag	Sonntags-Runde (Lauf-Treff) Treffen um 9.30 Uhr im Stadion (gelaufen wird im Gelände)	Carsten Voelz & Team
<i>Dieser Plan gilt zunächst bis Ende der Osterferien unter der Voraussetzung, dass die aktuellen Inzidenz-Werte dies erlauben.</i>		

Ansprechpartnerin: Antje Strothmann Leichtathletik-Abteilungsleiterin 05425/930547

Steinhagener Sprinter sucht Stammzellenspende für Tochter Feelia (5)

Marc Blume ist der erfolgreichste deutsche 100-Meter-Läufer der 1990er-Jahre. Jetzt bittet der Steinhagener um Hilfe in einem Rennen, das er aus eigener Kraft nicht gewinnen kann. Es geht um das Leben seiner kleinen Tochter.

Der Schulranzen für Feelias Einschulung wartet schon. „Im vergangenen Sommer hat sie gelernt, Fahrrad zu fahren“, berichtet ihr Vater Marc Blume. Zugleich hatte die Fünfjährige aber vermehrt blaue Flecken. „Wir haben sie zuerst auf das Fahrradfahren zurückgeführt – aber sie war schnell sehr sicher auf dem Rad.“ Die Eltern ließen die Tochter untersuchen, eilten von Arzt zu Arzt. Bis sie aber die richtige und zugleich erschreckende Diagnose erhielten, verging kostbare Zeit.

Seit rund drei Wochen haben die Blumes Gewissheit, dass ihre kleine Tochter am Myelodysplastischen Syndrom (MDS) erkrankt ist. Nur eine Knochenmark-Spende kann ihr langfristig Besserung verschaffen. „Bis dahin ist Feelia immer auf Transfusionen angewiesen“, erklärt Marc Blume. Aus diesem Grund hat die Familie jetzt die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS) um Hilfe gebeten.

Sportverbände unterstützen den Spendenaufruf

„Feelia liebt es, in Matschepampe zu springen, rumzutoben und in die Kita zu gehen. Doch all das ist derzeit nicht möglich“, heißt es in deren Spendenaufruf. Zu groß sei aufgrund ihrer Erkrankung die Gefahr schwerer, auch innerer Blutungen und zugleich das Risiko, an akuter Leukämie zu erkranken.



Wir freuen uns auf Sie!

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

Auch der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) und der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) beteiligen sich über ihre digitalen Kanäle an dem Spendenaufruf. Die Verbände richten sich vor allem an die große Sport- und Leichtathletik-Familie, in der Marc Blume viele Freunde und noch mehr Fans hat.

Denn der 47-Jährige ist der erfolgreichste deutsche Sprinter der 1990er-Jahre. Nachdem er mit seinem Zwilling Bruder Holger als 13 Jahre alter Schüler beim SuS Olfen mit der Leichtathletik begonnen hatte, startete Marc Blume zunächst für die LG Olympia Dortmund, später für den TV Wattenscheid. Neunmal in Folge gewann er die deutsche Meisterschaft über 100 Meter (Persönliche Bestzeit 10,13 Sekunden), insgesamt stehen 13 nationale Titel in seiner Vita. Auch international sorgte Blume für Schlagzeilen: 1996 wurde er Hallen-Europameister über 60 Meter und 2002 EM-Dritter mit der deutschen 4 x 100-Meter-Staffel.

Eine Familie zu gründen war unter diesen Umständen unmöglich"

2007 beendete Marc Blume seine aktive Karriere, um beim TV Wattenscheid als Nachwuchstrainer einzusteigen. In dieser Zeit lernte er seine heutige Frau Alexandra kennen – und merkte bald, dass sein Privatleben unter den Anforderungen des Leistungssports litt. „Ich war kaum zur Tür rein, da musste ich schon wieder für sechs Wochen nach Neuseeland. Eine Familie zu gründen war unter diesen Umständen unmöglich“, blickt er zurück.

Der gelernte Bürokaufmann kehrte der Leichtathletik den Rücken und fand eine Stelle bei einem großen Sportartikelhändler. In seinem Job als stellvertretender Leiter der Filiale im Bielefelder Loom kam ihm vor einigen Jahren noch einmal seine Schnelligkeit zu Gute: Nachdem Blume einen auffälligen Mann im Laden beobachtet und gesehen hatte, dass dieser die Umkleidekabine eilig Richtung Rolltreppe verließ, verfolgte er ihn und stellte ihn ausgangs der Stresemannstraße. Unter seinem Mantel hatte der „Kunde“ eine Winterjacke im Wert von 200 Euro versteckt.

Webseite für die Registrierung

Sport treibt Marc Blume heute nur noch selten. Lieber genießt er seine freie Zeit mit seiner Familie, mit der er seit 2013 in Steinhagen lebt. „Hier kann unsere Tochter behütet aufwachsen“, erklärt er. Feelias größter Wunsch ist es, bald ein Schulkind zu sein. Dafür kämpft Marc Blume – und hofft, das sich viele Menschen unter www.dkms.de/fee als Stammzellenspender registrieren lassen.



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

- ✓ 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.

Lichtblicke im März...

v. Antje Strothmann

Hinter uns liegt der „Lockdown-Winter“ 2020/21, der das Vereinsleben aufgrund der Covid-19-Pandemie-Situation in seinen geselligen Bereichen lahm legte. Unsere Trainingsgruppen konnten nicht gemeinsam aktiv sein, für den Nachwuchs fiel das Wintertraining in der Halle komplett aus und auch im Veranstaltungskalender folgte eine Absage der anderen.

Immerhin, als Freiluft-Ausdauersportler konnten wir unser Hobby weiterhin ausüben, allerdings allein oder mit Personen aus dem eigenen Hausstand oder einer engen Kontaktperson. So wurde aus der „November-Challenge“ die „Dezember-Challenge“ u.s.w. - letztens die „Corona-Winter-Challenge“. Einige Trainings-Tandems wirkten der Vereinsamung entgegen und manchem wurde sicher auch bewusst, was unser Vereinsleben ausmacht und wie sehr uns das mit der Zeit doch fehlt...

Als sich vor wenigen Wochen die FLVW-Spitze mit einer Botschaft an die Vereine wandte und darin schrieb, dass mit einer Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs vor Ende März wohl kaum zu rechnen sei, war ich schon etwas geknickt. Umso erfreulicher nun die Nachrichtenlage in der ersten März-Woche, wahrscheinlich auch, weil das fast etwas unerwartet kam.

Die Pandemie ist noch nicht vorbei, doch die aktuellen Lockerungen erlauben uns



ein paar Schritte in Richtung Rückkehr zum Vereinsleben mit gemeinsamem Trainingsbetrieb. Besonders freut mich das für die Nachwuchssportler, die ja seit Mitte Dezember im Distanzlernen kaum Kontakte haben und von denen sich erfreulich viele an unseren internen „Challenges“ beteiligt haben und an der frischen Luft in Bewegung geblieben sind, obwohl das in einem Homeschooling-Winter schon eine ganz besondere Herausforderung ist.

Manch einer von euch wird auch gemerkt haben, wie gut Bewegung an der frischen Luft im stressigen Alltag tut, ganz ungeachtet von Wettkampfzielen. Einfach mal ein wenig Zeit allein verbringen, wenn die Familie den ganzen Tag zu Hause ist, weil Homeoffice und Homeschooling zusammentreffen. Oder wenn die berufliche Belastung durch die Pandemie-Situation noch größer ist als sonst. Da kann einem das Laufen schon ei-

„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

nen guten Ausgleich und Struktur im Alltag geben, wobei das Allein-Laufen gerade im Winter ja nicht jedermanns Sache ist. Glücklicherweise, wer dann in seinem engen Umfeld einen „Mitläufer“ hat.

Mit einem angepassten Trainingszeiten-Plan starten wir nun mit Freiluft-Training, auch wenn normalerweise noch der „Winterplan“ gültig wäre. Die Sporthallen können wir noch nicht nutzen, aber mit dem Ravensberger Stadion steht uns ja ein geeignetes Trainingsgelände zur Verfügung, wo wir frische Luft und genug Platz haben, um gemeinsam mit genügend Abstand trainieren zu können.

Mit der Freude auf das gemeinsame Training verbinde ich auch die Bitte um Beachtung der Hygieneregeln in allen Lebensbereichen, damit wir nicht bald schon wieder „ausgebremst“ werden.



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 • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93



Arbeitsbühnen

Schneiker

05201 668570



Ein einmaliges Erlebnis für die Sportler im Altkreis ist der Autobahnlauf von Dissen nach Borgholzhausen. Bei Bilderbuchwetter und Volksfeststimmung entlang der Strecke erreichen 768 Frauen und Männer rennend, walkend oder skatend auf dem jungfräulichen Asphalt des A 33-Teilstücks das Ziel. Im Hauptlauf über 12,7 Kilometer stechen die Asse des LC Solbad Ravensberg: Ingmar Lundström in 42:24 Minuten und **Antje Strothmann** (49:20) heißen die Sieger. Auf der kurzen Strecke (ca. 4,2 Kilometer) liefert ein bekanntes Fernsehgesicht eine solide Leistung ab. ZDF-Moderator Norbert König landet in 22:39 Minuten an 49. Stelle.



Der Solbader Jim Strothmann läuft nach dem Start des Autobahnlaufes zunächst in Führung. Nach 12,7 Kilometern kommt er als Sieger ins Ziel.

www.lc-solbad.de

(Der sportliche Altkreis vor zwanzig Jahren, Quelle: HK)



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



25 Jahre LC Solbad Ravensberg

Finde 10 Begriffe, die du mit dem LC Solbad Ravensberg verbindest!

J	T	Z	T	U	V	R	Y	C	H	I	V	A	X	D	L	N	F	S
U	E	E	O	U	C	M	M	T	E	A	M	G	E	I	S	T	H	L
G	O	R	T	G	L	L	A	U	F	T	R	E	F	F	L	D	T	T
H	Y	X	F	T	B	H	H	U	Y	I	B	D	Q	V	K	E	L	M
J	G	V	N	L	V	U	Q	O	U	V	U	W	E	Q	S	S	J	P
R	E	B	L	H	H	W	A	L	K	I	N	G	X	K	V	P	D	W
P	S	N	W	A	D	T	P	Q	C	U	S	P	A	S	S	O	S	O
Z	E	L	F	K	G	Z	U	V	H	B	C	H	X	L	E	R	L	M
O	L	K	J	R	A	F	X	P	B	U	P	N	V	J	R	T	I	O
B	L	R	K	J	P	L	F	S	G	K	J	W	B	E	X	A	R	B
D	I	L	E	I	C	H	T	A	T	H	L	E	T	I	K	B	O	V
S	G	T	A	P	U	G	C	S	P	F	N	E	D	Z	J	Z	A	E
E	K	G	E	B	W	T	F	T	J	Z	P	N	O	U	M	E	C	M
V	E	M	F	G	Q	E	N	U	D	R	W	S	G	S	J	I	E	C
G	I	Z	T	R	I	A	T	H	L	O	N	V	T	U	X	C	B	G
S	T	A	F	F	E	L	L	A	U	F	K	O	J	J	F	H	P	K
Q	L	I	C	W	P	W	M	T	H	T	J	N	V	Z	E	E	H	I
T	W	T	F	F	Q	R	I	N	L	I	N	E	R	U	O	N	W	M
M	V	V	K	H	V	F	K	D	C	M	H	Z	T	Y	O	E	D	X

Diese Wörter sind versteckt:

1 Lauftreff

2 Leichtathletik

3 Walking

4 Staffellauf

5 Teamgeist

6 Triathlon

7 Inliner

8 Spaß

9 Geselligkeit

10 Sportabzeichen

Termine

Sportabzeichensaison 2021

Sportabzeichentraining im Ravensberger Stadion:

Jeden Freitag von 17:15 Uhr - ca. 19:00 Uhr

Geplant ist der Start für den 23. April



Geplant ist der 16. Sparkassen -Triathlon für den 12.09.



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
<i>Laufend gut beraten!</i> August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld Tel. 0521 96 41 20 - Notfall-Nr. 0151 17 63 78 93 - 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; CO₂-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
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



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

Nachruf

Ich laufe bis zum bitteren Ende“, hat Harry Bunte einmal gesagt — und dabei gelächelt. Das war im Jahr 2019. Gerade hatte er als ältester Teilnehmer des Oesterweger Feuerwehrlaufes die Ziellinie überquert. Der Spaß am Sport und an der Bewegung war es, der dem Haller bis ins hohe Alter eine beneidenswerte körperliche und geistige Gesundheit beschert hat. Jetzt ist Harry Bunte tot. Mit 88 Jahren erlag er am 15.02. einem Herzinfarkt.

Worte seines Sohnes

Mein Vater war langjähriges Mitglied im LC Solbad und Laufen war seine Leidenschaft. Ich möchte mich in seinem Sinne bedanken, für das, was der Verein ihm gegeben und bedeutet hat. Dass er in den letzten beiden Jahren in der Nordic Walking Gruppe unterwegs sein durfte, hat ihn zwar etwas gewurmt, da er lieber weiter gelaufen wäre, aber mit 86 Jahren kann man das schon einmal machen. Ich wünsche dem Verein alles Gute und viel sportlichen Erfolg.

Wer war Harry Bunte?

Mit 78 auf den Tourmalet /Multisportler Harry Bunte: Skating auf Ski, Pyrenäen-Pässe per Rad, Laufrunden im Teuto

Halle (WB, Gunnar Feicht). »Harry, hol' die Ski aus der Kammer. Im Sauerland liegen 20 Zentimeter Schnee.« Wenn sein Spezi Wilhelm Ellermann am Telefon die Wintersport-Saison eröffnet, dann leuchten Harry Bunters Augen: Beim Skilanglauf fühlt er sich ebenso zuhause' wie auf seinem superleichten Sportrad oder in den Laufschuhen. Ein quicklebendiger Multisportler mit 78 Jahren.

Geburtsdatum **28. Mai 1932**: Viele Altersgenossen verbringen ganze Tage in den Wartezimmern diverser Ärzte, Harry Bunte hingegen setzt auf das Motto »täglich Sport«. Und das bedeutet für den Haller nicht etwa einen Spaziergang um den Block, sondern immer noch Leistungen, die halb so alte Hobbysportler vor Neid erblassen lassen.

»Ich habe erst mit 47 Jahren angefangen, regelmäßig Sport zu treiben - aber von da an regelmäßig und intensiv. Und das hat mir Erlebnisse ermöglicht, die ich sonst nie gehabt hätte«, sagt der dynamische Senior zufrieden. Zum Beispiel mit Blick auf den vergangene Sommer. Mit einer Gruppe befreundeter Hobbyradler, die sich vom Donnerstags-Radtreff des RC Teuto kennen, ging es über die alte Römerstraße Via Claudia Augusta - auf dem Rad und mit Gepäck von Füssen im Allgäu bis nach Bozen in Südtirol. Eine Alpenüberquerung wenige Tage nach Bunters 78. Geburtstag.

Und Anfang September setzte er noch eins drauf: Während des Südfrankreich-Urlaubs bezwang er per Rad mit einem Bekannten in den Pyrenäen den legendären Hochgebirgs-Pass Col du Tourmalet. 17 Kilometer bergauf mit 1300 Metern Höhenunterschied, ein Anstieg bis auf 2115 Meter über dem Meeresspiegel auf den Spuren der Tour de France. »Natürlich sehr anstrengend, aber bei dem herrlichen Wetter, das wir hatten, waren es unvergessliche Eindrücke.«

Beim Gipfelsturm strahlte die Sonne. Aber auch jetzt, beim eisigsten Dezember-Anfang seit Menschengedenken, hält es Harry Bunte nicht zu Hause. Um im Fitness-Studio zu trainieren, joggt er die Strecke bis in den Haller Süden - selbst bei minus acht Grad. Leistungen, die andere verblüffen, sind bei ihm seit Jahren an der Tagesordnung: »Was, wie alt bist du? Das kann ich gar nicht glauben«, staunte 2006 ein Konkurrent bei einer Siegerehrung. Da hatte Bunte soeben beim superschweren Rothaarsteig-Lauf die Altersklassenwertung über die Halbmarathon-Distanz gewonnen, nach 21 Kilometern mit 430 Höhenmetern.

Gertenschlank und topfit - als Vorbild motiviert Harry Bunte viele jüngere Vereinskollegen im LC Solbad zum Sport. Zu Beginn brauchte er selbst Ansporn. Als selbstständiger Raumausstatter hatte er kaum Gedanken an Ausgleichssport verschwendet, abgesehen vom Skiurlaub im Winter. »Mein Bekannter Wilfried Braune hat mich mit 47 zum Laufen gebracht. Aber meinen ersten Volkslauf habe ich kurioserweise während einer Kanada-Reise bestritten«, erinnert sich Bunte. Martin Hirschfeld, Friedhelm Boschulte und Horst Rieke aus der damaligen Leichtathletik-Gruppe des TuS Solbad brachten ihn dann zum Wettkampfsport.

Die Erfolge sind beachtlich - gerade auch unter extremen Bedingungen. Bei den Hitzerennen der Senioren-Weltmeisterschaft in Südafrika wurde er in der Klasse M65 zweimal Vierter über 5000 und 10000 m. In seinem besten Jahr 2002 holte er in der M70 den Westfalenmeistertitel über 10000 m, wurde Deutscher Vizemeister im Berglauf und in Potsdam Vize-Europameister über 10000 m - als 70-Jähriger mit 43:40 Minuten bei 35 Grad im Stadion Luftschiffhafen. »Mein Vorteil: Ich bin fast nie verletzt gewesen - bis auf einen Fersensporn, der mich mal zu einem Jahr Pause gezwungen hat«, sagt Bunte. Auch diesem Problem versuchte der Tüftler ein Schnippchen zu schlagen, präparierte seine Wettkampfschuhe so, dass er die Fersenkappe teilweise herauschnitt und rannte mit diesem Tuning noch beachtliche Zeiten.

Harry Bunte entdeckt durch den Sport gerne ferne Länder: Mit dem 2006 verstorbenen Vereinskollegen Horst Rieke radelte er von Seattle nach Los Angeles 2700 Kilometer an der amerikanischen Westküste entlang und kurbelte von Buffalo bis New York.





**Olafs Laufladen
auf Platz eins**

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



**Olafs
Laufladen**
Laufend gut beraten.

**ZUM
9. MAL**

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



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

**GANZ
VORN!**

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



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: versorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-verbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!



SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

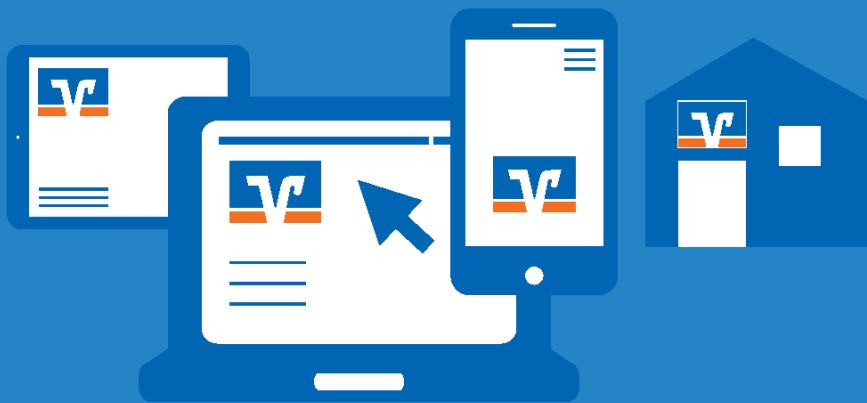
Glocken-Beune

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

www.glocken-beune.de

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

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



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

