

Solbad Nachrichten

Juli 2021

Nr. 433

LC Solbad
Ravensberg



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

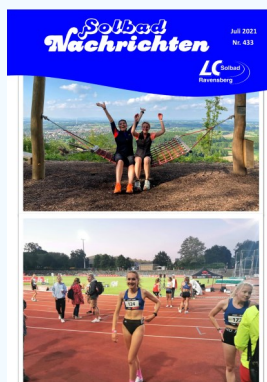
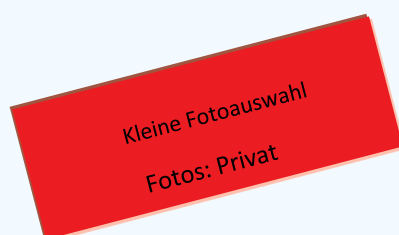
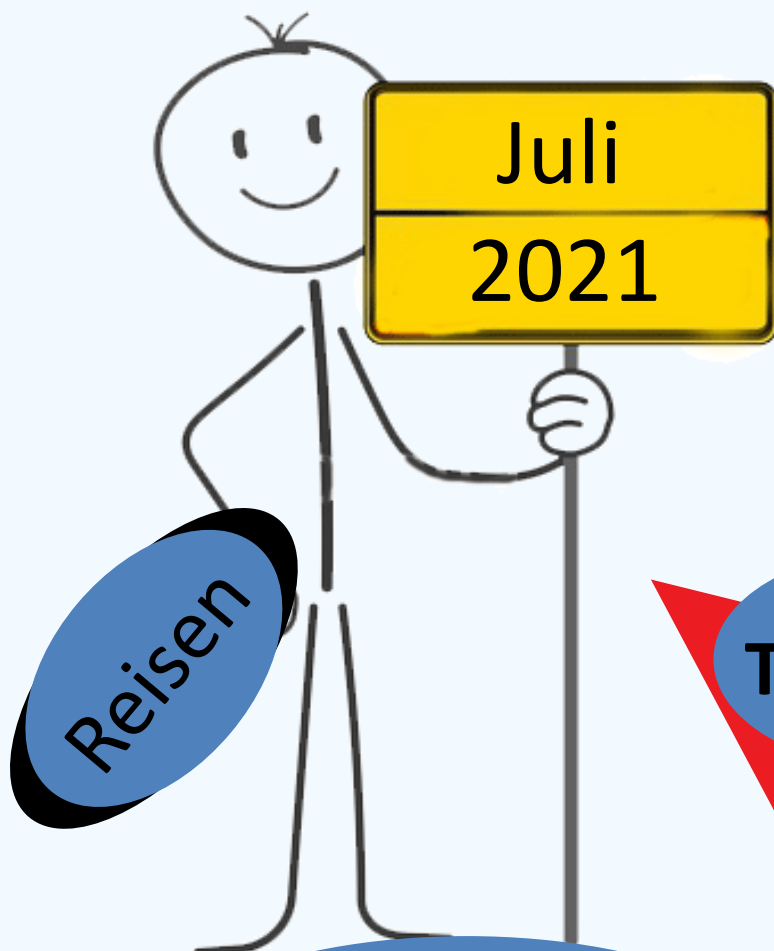
📍 Rennstraße 26,
32052 Herford

🕒 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...**



02.07. Hans-Jürgen Kiel
02.07. Petra Mittermaier
02.07. Lisa Schmied
03.07. Cordula Reinhardt
04.07. Gerd Steiner
04.07. Dirk Strothmann
05.07. Lena Gresselmeier
05.07. Beatrice Knippschild
06.07. Carina Gresselmeier
06.07. Susanne Schneider 50 Jahre
06.07. Finn Luca Engelhardt
06.07. Nadine Skarupke
07.07. Louisa Knapp 10 Jahre
08.07. Christiane Bischof
08.07. Florian Remmert
10.07. Christina Rieger 20 Jahre
12.07. Christoph Schieb
12.07. Elfriede Hirschfeld

13.07. Reinhard Stricker
14.07. Natascha Brand
14.07. Jan-Niklas Ritter
14.07. Felix Werner
14.07. Reimund Diekmann
15.07. Annemarie Henkel
15.07. Matthias Landwehr
15.07. Julian Schlie
15.07. Stefanie Bartling
16.07. Lutz Barkey
16.07. Alexander Haase
17.07. Jörn Strothmann
20.07. Sophie Habighorst
21.07. Anke Brand
21.07. Hubert Kaiser
21.07. Petra Wahnschaffe
23.07. Elisabeth Remmert-Derks.
24.07. Roland Pahnke
24.07. Lisa Strothmann
24.07. Reiner Vemmer
24.07. Daniela am Orde
24.07. Sabrina Heilmann
24.07. Nika Grube
24.07. Hans-Rudi John
25.07. Pascal Birke

25.07. Claudia Gutknecht
26.07. Cosma Ruhe
27.07. Laura Atzler
27.07. Renate Schröter
8.07. Peter Bollmeyer
28.07. Laila Eberhardt

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:

Amy Ciftci	Leichtathletik
Lisa Zwaan	Leichtathletik
Emilia Doht	Leichtathletik
Cedric Weichert	Leichtathletik
Daniel Hagemeier	Leichtathletik

Austritte:

Gerhard Laib	Leichtathletik
--------------	----------------



**Muldenservice
& Baustoffe**

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

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**Fleischermeister
Bernd Goldbecker**
Inh. A.+B. Goldbecker

Am Uphof 9 | 33829 Borgholzhausen | Fon 0 54 25 / 933 158 | Fax 933 742 | Mo. bis Fr. 7-19 Uhr | Samstag 7-14 Uhr



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.

FLVW-Ehrennadel in Silber für Martina & Franz

Im Rahmen unseres Jubiläums-Bahnmeetings überreichten die Vorsitzenden des Kreis-Leichtathletik-Ausschusses Bielefeld, Petra Heiderstädt und Eckhard Kleine-Tebbe, die silberne Ehrennadel des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) an Martina Kölsch und Franz Dammann-Kölsch. Seit mehr als 25 Jahren engagieren sich beide im und für ihren Verein. Noch im TuS Solbad Ravensberg begannen beide mit dem Langstreckenlauf und sind im LC von Beginn an als Lauf-Treff-Leiter und Trainer aktiv. Beide geben ihre Erfahrungen sowohl an Einsteiger als auch an ambitionierte Läufer weiter. Auf sie ist stets Verlass als stellvertretende LA- Abteilungsleiter, Helfer und Kampfrichter bei Veranstaltungen des eigenen Vereins und darüber hinaus. Bei strahlendem Sonnenschein hätte es keinen besseren Ort für diese Ehrung geben können als das Ravensberger Stadion.

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

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose

Jack
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



ausgezeichnet im
1a
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.

Lokalsport vor zwanzig Jahren



Zur Familiensache wird der 12. Sparkassen Duathlon in Borgholzhausen. Allein im Hauptwettbewerb über fünf Kilometer Laufen, 25 Kilometer Radfahren und noch mal fünf Kilometer Laufen gehen mehr als 200 Männer und Frauen an den Start. Die Sieger tragen denselben Namen: Dirk und Antje Strothmann vom LC Solbad Ravensberg nutzen den Heimvorteil und laufen als Erste über die Ziellinie. „Es zahlt sich aus, dass ich im Training zuletzt das Laufen forciert habe“, erklärt Dirk Strothmann, „denn das Radfahren liegt mir ohnehin.“



●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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



www.bartling-verpackungen.de

...was macht eigentlich Lukas Wilms?

Als erfolgreicher Triathlet hat Lukas den Verein sehr gut vertreten, dann zog es ihn beruflich nach Kiel. ... und was treibt er dort?

Lassen wir ihn selbst zu Wort kommen!

Hej alle zusammen,

eigentlich wollte ich die Mail ja schon viel früher schreiben und euch freudig verkünden, dass ich ein paar neue Fahrrad Kleider bekommen habe, aber bei mir ist alles wie immer. ;)

Am Mittwoch sind wir nun zu unserem kleinen MTBO Ausflug nach Finnland aufgebrochen und über Dänemark und Schweden mit der Fähre Kappelskär - Nantani, oder so ähnlich, heute morgen in Finnland angekommen. Von dort ging es dann erstmal südwärts nach Esboo (bei Helsinki), um den zweiten PCR-Test innerhalb dieser Woche zu machen (den ersten in

Kiel am Mo, leider waren beide leider verpflichtend um in die Athleten-Filterblase zu gelangen, insgesamt 290 Euro um sich in der Nase popeln zu lassen) und dann wieder gen Norden zu unserem Zielort Kuortane.

Dort sind wir dann heut Abend noch die erste Trainingskarte abgefahren (als Vorbereitung für das Gelände der Mitteldistanz gedacht).

Also die Landschaft hier ist echt absolut grandios und MTBlen macht eigentlich auch super Laune, so zumindest der kurze Eindruck heute, wobei die Wege teilweise schon technisch recht anspruchsvoll sind, aber ich habe langsam echt ziemliche Panik vor den Karten und damit selbstredend auch vor den Rennen...es sind z.T. gefühlt tausende von teilweise kleinsten Wegen und Pfaden eingezeichnet in denen man sich theoretisch möglichst mit Vollgas zurechtfinden soll. Und meine Orientierungsfähigkeiten sind bekanntlich ja noch sehr unterirdisch...erst Recht im Vergleich zu dem Starterfeld hier in Finnland. Aber man muss ja schließlich von den Besten lernen. ;)

Aber hätte ich gewusst, dass es hier soooo viele Mücken und kleine Stechfliegen gibt, wäre ich glaub ich wirklich zu Hause geblieben. ;)

Am Samstag ist Massenstart, am Sonntag Sprint, am Montag Mitteldistanz, Dienstag Pause und am Mittwoch Langdistanz. Die Staffel am Donnerstag können wir leider nicht mitmachen, da unser notwendiges drittes Teammitglied leider letztes abgesprungen ist...

Für mich kann ich realistisch vermutlich froh und stolz sein, wenn ich es zumindest bei einem Rennen schaffe nicht letzter zu werden. Und heile wieder aus den Wäldern herausfinden...



Endlich läuft das Vereinsleben wieder an....

Es ist Ende Juni 2021 und nach langer Pause nimmt der Vereinssport allmählich wieder Fahrt auf. Hinter uns liegt fast ein Dreivierteljahr ohne gemeinsame, organisierte Veranstaltungen und Wettkämpfe. Dass wir am eigentlichen „Nacht-Wochenende“ dann immerhin schon wieder einen Bahnwettkampf auf die Beine stellen konnten, zeigt, dass wir vom LC Solbad Ravensberg noch immer ein starkes Team sind und so schnell nicht aufgeben.

Im Jahr des 25jährigen Vereinsbestehens konnten wir bislang zwar keine Party feiern, aber von unserem Jubiläums-Bahnmeeting können wir sicher positive Energie mit in den weiteren Jahresverlauf nehmen. Der lange Lockdown und immer wieder veränderte Corona-Bestimmungen für den (Vereins-) Sport erforderten ein hohes Maß an Flexibilität und Hartnäckigkeit. Unsere Übungsleiter haben sich sehr engagiert auf das Test-Verfahren eingelassen, um zunächst den Nachwuchssportlern wieder gemeinsame Trainingseinheiten zu ermöglichen, für die einige Trainingsgruppen dann zwischenzeitlich auch noch geteilt werden mußten. Das war nicht immer einfach, aber die strahlenden Augen der Mädchen und Jungen, die nach monatelangem Distanzunterricht endlich mal wieder mit Gleichgesinnten ihrem Hobby nachgehen konnten, waren sind der schönste Lohn dafür.

Auch in den Sommerferien behalten wir ein sportliches „Urlaubsprogramm“ bei, mit für diesen Zeitraum teilweise veränderten Trainingszeiten in den Abendstunden, wenn es nicht mehr ganz so warm ist. Dabei ist der Mittwoch der zentrale Trainingstag, an dem sich verschiedene Gruppen im Stadion sehen werden.

Gruppe	Sommerferien-Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung	Ansprechpartner
Nachwuchs U14/U12/ U10	Mittwoch 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr Freitag ab 17.15 Uhr (freies Training beim Sportabzeichen)	Antje Strothmann
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr (nach Absprache auch Freitag und Sonntag 9.30 Uhr)	Carsten Voelz
Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr	Franz Dammann-Kölsch
Walking-Treff	Mittwoch ab 19 Uhr (weitere Termine nach Absprache)	Birgitt Lange
Jugend U18/U16/U14	Nach Absprache (Mo, Mi, Fr)	Igor Rebkalo
Sportabzeichen	Freitag ab 17.15 Uhr (plus Sondertermine für Radfahren und Schwimmen)	Wilhelm Habighorst
Alle Gruppen treffen sich im Ravensberger Stadion; die Lauf-Treff-Gruppen und der Walking-Treff starten von dort aus ins Gelände.		

Nordic-Walking-Training im LC Solbad

Ab 1.7.2021 startet die Nordic-Walking-Gruppe des LC Solbad Borgholzhausen wieder mit einem regelmäßigen Training.

Der 1.Trainingstermin für die Dienstagsgruppe ist am 6.7. 21 um 9.30 Uhr,

Mittwochs findet das Training um 19.00 Uhr statt. Treffpunkt jeweils am

Ravensberger Stadion in Borgholzhausen.

Neueinsteiger sind in beiden Gruppen herzlich willkommen. Informationen

erteilt **Birgitt Lange unter der Tel.-Nr. 05203 / 88 48 23.**

Nachwuchserfolge

Beim "Jump & Run"-Meeting in Dortmund gelang es der 16jährigen Malin Bruhns (LC Solbad Ravensberg) erstmals über 3000 Meter die zehn-Minuten-Marke zu unterbieten. In einem starken Feld, in dem die älteren Teilnehmerinnen um Startplätze für internationale Meisterschaften kämpften, kam sie als Zehnte ins Ziel und verbesserte sich um 6 Sekunden auf 9:57,66 Minuten. Anders als bei ihren bisherigen 3000-Meter-Rennen in dieser Saison musste sich Malin diesmal nicht selbst um hohes Tempo kümmern, sondern konnte im Feld mitlaufen. Mit dieser Zeit hat Malin Bruhns nun knapp die Spitzenposition der weiblichen Jugend U18 in Westfalen vor der Dortmunderin Ida Lefering (9:57,82 in Olfen am 22.Mai) übernommen und rangiert in der DLV-Saisonrangliste dieser Altersklasse aktuell an 4.Stelle.

Der vielseitige Till Heienbrok (LC Solbad Ravensberg/ M13) war eine Woche nach seinem tollen Stabhochsprung-Einstand in Burg (3,20 Meter) diesmal als Mehrkämpfer in Soest im Einsatz. Beim aus fünf Disziplinen (75m, 80mHürden, Weitsprung, Hochsprung und Speerwurf) bestehenden "Blockwettkampf Sprint/Sprung" sammelte er 2227 Punkte und verbesserte seinen im Herbst 2020 aufgestellten Kreisrekord um 2 Zähler. Der 12jährige Gymnasiast verbesserte knapp seine persönliche Bestmarke, obwohl er im Weitsprung mit 3,77 Metern deutlich unter Wert blieb.

Letzten Herbst hatte er 4,51 Meter in die Wertung gebracht. Dafür lief es in den übrigen Disziplinen gut. Mit einer persönlichen Bestmarke von 29,19 Metern beim Speerwurf trug das Spezialtraining mit Raimund und Andreas Dopheide Früchte. Stark auch die 1,48 Meter beim Hochsprung (persönliche Bestmarke) und solide die 10,60 Sekunden über die Hürdenstrecke und 10,58 Sekunden beim 75-Meter-Sprint.



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

Jubiläums-Bahnmeeting „25 Jahre LC Solbad Ravensberg

v. Antje Strothmann

Die unmittelbare Vorbereitung zu unserem diesjährigen Bahnmeeting am Termin der „Nacht von Borgholzhausen“ war ziemlich kurz. Die Veranstaltung war zwar schon länger geplant, doch die sich rasch verändernde Pandemiesituation machte äußerst kurzfristige

der Woche erreichte neben der landesweiten auch die regionale Inzidenz „Stufe 1“ (<35) und damit war dann nur noch die Rückverfolgung der Kontakte und die Beachtung der Hygieneregeln angesagt – auf die Kontrolle

etwas leistungsmindernd aus, ein 5000-Meter-Läufer kollabierte und musste ärztlich versorgt werden. Glücklicherweise kam bald die Nachricht, dass sich der Zustand verbessert und stabilisiert habe.



Planungen erforderlich. Drei Wochen vor der Veranstaltung standen die Zeichen vom Ordnungsamt nach den am 27. Mai in Kraft tretenden neuen NRW-Corona-Schutz-Regeln zunächst auf „Absage“. Dank klärender Wort des Vorsitzenden des FLVW-Leichtathletik-Ausschusses, Bernhard Bußmann, wurde klar, dass es einen leichtathletischen Freiluftwettkampf geben könne, wenn der Kreis Gütersloh nicht mehr unter die „Bundesnotbremse“ fällt.

Die Zahlen entwickelten sich glücklicherweise günstig, so dass einer Genehmigung seitens der Stadt und des Verbandes nichts mehr im Wege stand. Mit etlichen Helferzusagen in der Tasche ging es an die letzten Vorbereitungen. Ein wenig Erfahrung unter mit Wettkämpfen unter Corona-Bedingungen hatten wir ja bereits im August 2020 sammeln können. Mitte

von Negativtest-Nachweise beim Betreten des Stadions konnten wir verzichten, was das Helferteam im Eingangsbereich natürlich schon entlastete.

Glücklicherweise konnten nun wirklich alle Leichtathleten am Wettkampf teilnehmen, nicht nur Kaderathleten wie in den Wochen zuvor. Daher nahmen wir noch Förderwettkämpfe der Klassen U12 ins Programm. Letztlich waren Läufer von 8 Jahren bis zur M75 vertreten. Die Teilnehmer kamen nicht nur aus den OWL-Nachbarkreisen sondern auch aus ganz Westfalen und Melle (Niedersachsen).

Am Wettkampftag waren die Bedingungen dann eher „Sprint tauglich“. Die Hitze der vorherigen Tage wirkte sich bei den Langstrecken dann doch

Es gab dennoch eine ganze Reihe starker Leistungen und viele persönliche Bestleistungen – nicht nur bei den jüngsten Sportlern. So überzeugte Ruven Scheer (LG Lage-Detmold) als schnellster 100-Meter-Sprinter in 11,07 Sekunden. Der 17-jährige Jennings Färber (SV Brackwede) lief der Konkurrenz über 800-Meter in 1:56,75 Minuten davon. Über 3000-Meter setzte sich am Ende Fynn Landwehrjohann (LV Oelde/ 9:17 min) noch etwas von Lokamatador **Bjarne Heidner** (9:21,49) ab, der trotz drückender Wärme nur knapp über seiner Bestzeit aus dem Vorjahr blieb. Deutlicher machte sich dies bei den 5000-Meter-Siegern Elias Sansar (TuS Eintracht Bielefeld/ 15:29,60) und Stephanie Strate (SV Brackwede/ 17:12,14) bemerkbar, die zwar der Konkurrenz enteilt, dabei jedoch

langsamer waren als im Vorjahr. Alle waren zunächst einmal froh, dass überhaupt wieder Wettkämpfe möglich waren. Merkwürdig auch die Erleichterung, als die Nachricht die Runde machte, dass der im 5000-Meter-Lauf kollabierte Läufer nach ärztlicher Versorgung auf dem Weg der Besserung sei. Über 10000-Meter setzte sich am Ende ein (noch) vereinsloser Läufer durch: Ex-Fußballer Benjamin Zingler (35:04,36) setzte sich am Ende vor Matthias Berkemeier (LF Lühtringen) und LC-Neuzugang Daniel Hagemeier (36:41,36) durch.

In den Nachwuchsklassen glänzten in der U14 etliche junge LC-Athleten mit persönlichen Bestmarken: Till Heienbrok, der jüngst in Horn den M13-Stabhochsprung-Kreisrekord um einen Zentimeter auf 3,21 Meter verbessert hatte, gewann die 75 Meter in 10,29 Sekunden. Fjonn Wolf (10,94) wurde Dritter. Über 800 Meter der M12 lag Cedric Czerny (2:37,27) diesmal knapp vor seinem Trainingskollegen Fabio Mende (2:38,00) und Henrike Wacker (W13) steigerte sich auf 2:39,20 Minuten. Lina Speckmann verbesserte sich über 300 Meter der W15 auf 47,43 Sekunden, während Zwillingsschwester Julia in 11:47 Minuten über 3000 Meter ansteigende Form erkennen ließ. Ein starkes Rennen über diese Distanz lief auch in der Frauenklasse Katharina Kloppe (10:33,54).

In den Förderwettkämpfen der U12 gaben einige Nachwuchsathleten vom LC Solbad Ravensberg ihr Wettkampfdebüt und trafen dabei gleich auf starke Konkurrenz, u.a. vom LC Paderborn, der mit einem großen U12-Team angereist war. Schließlich war der Wettkampf in Borgholzhausen für diese Altersklasse eine der ersten Startgelegenheiten des Jahres 2021 in Westfalen.

(alle Ergebnisse siehe Ergebnisliste auf www.ladv.de)



LC Solbad Ravensberg – ein starkes Team...

Elektronische Zeitmessung: Volker Atzler

Obmann Lauf (Zielgericht): Wilhelm Habighorst

Zielgericht/Glocke: Franz Dammann-Kölsch

Zielordner: Dirk Wacker-Künsebeck

Starter: Eckhard Kleine-Tebbe

Materialwart: Michael Schlie

Wettkampfbüro/Auswertung: Gunnar Feicht

Läuferdienst (Listen): Sarah Strothmann

Startnummernausgabe/

Check-In / Ordner:

Martina Kölsch, Anja Hotmar, Katrin und Wolfram Eberhardt, Ellen Wacker, Esther Doht, Christine und Daniel Weißling, Andreas Franke, Britta Ewert (außerdem Foto-Dokumentation), Christine Voelz und Dirk Speckmann

Rundenzähler:

Carsten Voelz, Roland Pahnke, Claudia Gutknecht, Jens Meyer, Petra Pegel, Ellen Schmidt, Reiner Schirmbeck, Igor Rebkaló, Emma Hotmar, Linnea Haschke, Finja Schürdt, Lina Speckmann, Ilka Wienstroth, Matthäus Gruben, Katja Bielefeld, Werner Ahlemeyer

Erfrischungsstelle:

U14+ (Julia, Lina, Finja, Linnea, Henrieke, Sarah)

Auf-/Abbau:

Sarah Strothmann, Igor Rebkaló, Werner Ahlemeyer, Hubert Kaiser, Carsten Voelz, Michael Schlie, Ingo Assmann, Arnd Bruhns, Elmar Remus

Musikanlage:

Andreas & Reimund Dopheide

Finanzen, Verwaltung,

Drucksachen:

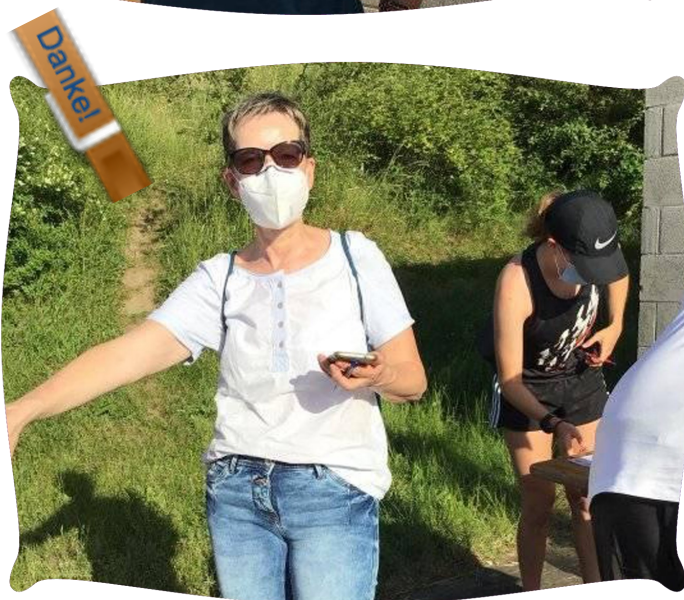
Sabine Lünstroth

Gesamtleitung/ Moderation: Antje Strothmann



Sollte ein Name eines fleißigen Helfers an dieser Stelle fehlen, ist das nicht mit Absicht geschehen. Ein ganz herzlicher Dank auch an alle, die zwischendurch einfach mit angepackt haben, weil sie gesehen haben, dass etwas zu tun war. Trotz der Corona-Pause sind wir ein eingespieltes Team.





Stimmen zum Jubiläums-Bahnmeeting

„**W**as für ein klasse Abend gestern in Borgholzhausen! Es tat gut, endlich mal wieder Wettkampfluft zu schnuppern und viele Bekannte wieder zu sehen! Danke an den LC Solbad Ravensberg, dass Ihr das so super organisiert und möglich gemacht habt!

Dass der Abend dann von einer neuen Bestzeit gekrönt wurde, war das i-Tüpfelchen! Dafür noch mal allerbesten Dank an den allerbesten Trainer und Freund Axel Czech, der das gestern mit seinem Plan und seiner Motivation erst ermöglicht hat...“

Niels Pöhlker, TSV Schloss Neuhaus (5000m), auf Facebook

„**V**ielen Dank für die gute Organisation der "Wiederbelebung" unserer Leichtathletik. In Borgholzhausen war richtig "Wohlfühlatmosphäre". Mein Lauf hat mir richtig Spaß gemacht, ich bin nicht an meine Grenzen gegangen, aber das weiß man erst, wenn man im Ziel ist....“

Dr.Rudolf Hüls, LG Lage-Detmold (3000m – M70) per Mail

„**M**eine Kinder haben sich sehr gefreut, wieder auf der Bahn zu stehen.
Haben Sie vielen Dank für die Ausrichtung am vergangenen Wochenende.“

Joachim Liebig, LG Lippe-Süd (Vater zweier junger Teilnehmer) per Mail

„**N**och einmal herzlichen Dank für die tolle Veranstaltung gestern und die Unterstützung während des Laufs, es war eine tolle Atmosphäre!“ Daniel Hagemeier, neues Mitglied beim LC Solbad Ravensberg (10000m) per Mail

Trainer Axel ist stolz wie "Bolle" - Sarah Brownhill Metz im Moment Zweite W40 in der bundesweiten DLV Bestenliste und Nils Pöhlker M45 sogar auf Platz Eins. So darf die Woche für einen LaufCoach beginnen. Chapeau meinen beiden Athleten.

Trainer Axel Czech, Höxter, auf „Facebook“

...**e**s hat sehr viel Spaß gemacht!!! ... fast so viel wie selber laufen

Katja Hulsch Bielefeld, LC Solbad Ravensberg (diesmal als Rundenzählerin im Einsatz) auf „Facebook“

...immer wieder gut!



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.



Benedikt legte am 13. Juni 82 km auf dem Hermannsweg zurück



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Hier noch Fotos von einigen Teilnehmern an den "Dalkeman-Racedays" (Ellen Knoepke, Ilona Pfeiffer und Andreas von Westen), die als virtueller Sprint-Duathlon (1,5-20-5 km) durchgeführt wurden.



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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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

.....T.....

Partner

Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0
www.telecomfort.de

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
info@telecomfort.de



Atelier 82

T-Shirt und Trikot-Druck
Res Friedrichsdorf

www.atelier82.de

mail:info@atelier82.de



Arbeitsbühnen Schneiker

05201 668570



Sportabzeichensaison 2021

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2021

Sportabzeichen im Ravensberger Stadion: Jeden Freitag, um 17:15 Uhr

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 17.07.2021 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 28.08.2021 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 24.09.2021 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 09.09.2021 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 23.09.2021 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 04.11.2021 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Donnerstag, 11.11.2021 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Sportabzeichenaktionstag am 28. August 2021 von 14:00 bis 17:30 Uhr!

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 15. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:00 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Rad- und Schwimmterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 9289983 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

In Memoriam

Am 28. Mai ist unser langjähriger Sportabzeichenprüfer Günther Hartke im Alter von 68 Jahren verstorben. Der ambitionierte Seniorsportler und erfahrene Kampfrichter Leichtathletik vertrat den LC Solbad Ravensberg neben seinem Engagement für das Sportabzeichen weit über das Ravensberger Stadion hinaus.

Günther stieg 2011 in das Sportabzeichen-Team des LC ein und war bis zu seinem Vereinsaustritt 2018 eine wichtige Stütze des Sportabzeichenbetriebes in unserem Verein. Günther war es auch zu verdanken, dass bei Aufnahme unseres freitaglichen Sportabzeichenbetriebes, die Anlagen präpariert waren und die Sportgeräte bereit lagen. Das Sportabzeichen-Team des LC Solbad wird sich immer dankbar an viele gemeinsame Aktionen mit Günther erinnern und sein Andenken in Ehren halten.

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

Virtuell ? Ja bitte

Um es vorweg zu nehmen, ein virtuelles Laufevent ist was anderes als die vielen Laufveranstaltungen, an denen ich inzwischen teilgenommen habe.

Keine oder nur sehr wenig Mitläufer, kein Spektakel um mich rum, keine Essbuden, keine Anfeuerungsrufe, keine Beschallung, kein Austausch mit Mitläufern. Ihr wisst alle, wovon ich schreibe.

Aber: ich habe mich doch ziemlich gefreut, bei meinem ersten virtuellen Lauf (die Nacht at home 2020) mir wieder eine Startnummer vor den Bauch oder auf den Busen heften zu können. Dass ich sie selber ausgedruckt habe, hat mich nicht gestört. Damals hatten wir ein Zeitfenster von 3 Tagen festgelegt, bis zu dem die frei wählbare Strecke abgelaufen werden konnte.

Mein zweiter Virtueller war dann erst 10 Monate später, der Hörster Waldlauf Anfang Mai. Zeitfenster waren 10 Tage – Gut!!!! Und diesmal auf der Originalstrecke – sehr gut. Ich kannte Strecke und Start/Zielpunkt von einer realen Teilnahme vor 2 Jahren. Hier wurde komplett auf Vertrauensbasis gearbeitet, ich stoppte die Zeit selber, musste kein Foto meiner Running App hochladen, sondern lediglich auf der Homepage eintragen. Die Strecke war gut markiert, entsprechende Kontrollen musste der TG Lage allerdings oft leisten, da doch häufig die Schilder abgerissen oder verdreht wurden. Die Landschaft dort ist sehr schön, die Strecke gerade auf der Halbmarathondistanz eine echte Herausforderung – Alternative zum Hermannslauf!



Einen Besuch bei meinen Münsteraner Verwandten verband ich zwei Wochen später mit einer Teilnahme bei der Sentruper Challenge vom LSF Münster. Dies geschah mit vorheriger Anmeldung und genauer Terminierung, an welchem Tag ich meinen Lauf absolvieren wollte. So war gewährleistet, dass nicht zu viele Laufbegeisterte auf den zwei Runden – teils um den Aasee – tobten. Rechtzeitig erhielt ich meine Startnummer mit Einmalchip und Codierung, hier musste ich mich um die Aufzeichnung meiner Zeit nicht kümmern. Die Strecke war gut beschildert, Start und Ziel auf dem Sportplatz des LSF. Ein schöner großer Sportplatz, war gut zu finden und mit ausreichend Parkmöglichkeiten. Die Strecke mit viel Asphalt, am Münsteraner Zoo vorbei, recht abwechslungsreich. Die Messstrecke stand allen Beteiligten 2 Wochen zur Verfügung. Hat mir gut gefallen, eine gute und sehr durchdachte Organisation, die die Teilnahmegebühr auch rechtfertigt.

Mitte Juni absolvierte ich als „Bronze Botschafterin“ der Nordsee einen 10 km Lauf für die Nordseelaufserie, auch mit vorheriger versendeter Startnummer und T-Shirt. Zeitfenster hier 8 Tage. Hier wurde viel virtuelle Unterstützung geboten, eine online Plattform zum Austausch, ein Live Gottesdienst – online übertragen. Ebenfalls wurde eine Startgebühr erhoben, die

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

digitalen Möglichkeiten habe ich nicht genutzt. Da ich in Nordseennähe Urlaub machte, bin ich dort in früher morgendlicher Runde meine km gelaufen. Die erforderlichen Beweisfotos wurden auf race result hochgeladen.

2 1/2 tage nach Urlaubsrückkehr wurden nochmals früh morgens die Laufschuhe geschnürt, zum zweiten Male habe ich an der Nacht at home teilgenommen. Selbstverständlich! Hier auch mit Beweis- und Strecken- und Zielfotos. Auch wieder mit Startnummer, diese flog mir beim Laufen leider aus der Hülle, hinten in Barnhausen. Es kostete ein wenig Zeit, diese wieder an richtiger Ort und Stelle zu platzieren. Ein ausreichend langes Zeitfenster war hier gegeben. Race result bietet sich sehr gut als Ergebnisdienst an.

Inzwischen weiß ich Bescheid, wie es virtuell zugeht.

Die freie Zeitwahl kam meinem Alltag sehr entgegen, dies konnte ich immer gut planen. Mal bin ich allein, mal mit Fahrradbegleitung gelaufen, mal hatte ich Mitläufer auf den Strecken getroffen.

Mein Fazit fällt durchweg positiv aus, die Läufe auf den Original Strecken wie in Münster und Lage haben mir am besten gefallen. Die Anfahrten habe ich gerne in Kauf genommen, ich kam „mal wieder raus“ und das Gefühl einer Laufveranstaltung kam noch ehesten auf.

Pandemiebedingt waren die virtuellen Läufe ein toller Ersatz, sie haben viel Engagement und Kreativität erfordert. Hut ab und ein herzliches Danke an die Macher*innen.

Nun aber: vielleicht geht es im Herbst wieder „reell“ los und dann sehen wir uns – in Berlin, in Detmold am Herrmann, auf der Sparrenburg in Bielefeld, in Brockhagen, im Winter in Borgholzhausen..... wir wollen uns alle zusammen laufen sehen!



Till Heienbrok auf Rekordjagd

Nach fast achtmonatiger Wettkampfpause startete der vielseitige 12jährige Till Heienbrok furios in die Wettkampfsaison. Immerhin hatte er sich im Corona-Lockdown weiter fit gehalten und mit improvisierten Einzel-Training im Park (solange die Sportstätten nicht genutzt werden konnten) mit seinem Trainer „Otto“ Puhlmann in Form gebracht.

Ende Mai waren in Melle 75 Meter und 800 Meter auf dem Programm, wobei auf der Mittelstrecke eine unerwartete Verbesserung um fast zehn Sekunden (auf 2:31 min) gelang. Eine Woche später ging es nach Burg in Sachsen-Anhalt, um einen ersten Stabhochsprung-Wettkampf bestreiten zu können: 3,20 Meter standen am Ende zu Buche und damit ein neuer Kreisrekord. Den verbesserte Till nicht mal eine Woche später in Horn-Bad Meinberg auf 3,21 Meter.

Tags darauf trat er in Soest zu einem Blockwettkampf Sprint/Sprung an. 75 Meter Sprint, 60 Meter Hürden, Weitsprung, Hochsprung und Speerwurf zählen in der U14 zu diesem Fünfkampf. Obwohl Till beim Weitsprung (mit 3,77 Metern gegenüber 4,51 Meter im vergangenen Herbst) weit unter seinen Möglichkeiten blieb, gelang am Ende mit 2227 Punkte eine Verbesserung seines eigenen Kreisrekordes um 2 Zähler. Mit 1,48 Meter beim Hochsprung und 29,19 Metern beim Speerwurf gelangen weitere persönliche Bestmarken. Seine bisher schnellsten 75 Meter sprintete Till dann im Ravensberger Stadion beim Jubiläums-Bahnmeeting, wo er sich auf 10,29 Sekunden verbesserte.



Olafs Laufladen
auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Gütersloher Michael...
echt sich als Einkaufsstadt im...
er besser...

Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

ZUM 9. MAL

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

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

Als neues Mitglied der LA-Abteilung möchte ich mich vorstellen:

Daniel Hagemeyer, (fast) 31 Jahre, verheiratet, zwei Jungs (Oliver wird Ende Juli Drei, Aurel ist mit drei Monaten noch recht frisch), wir wohnen in Versmold. Ich arbeite als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität in Paderborn. Zum Laufen bin ich 2013 gekommen, weil sich während meiner Lehre einige unerwünschte Pfunde angesammelt hatten, die wieder abschmelzen sollten.

2014 habe ich dann aus Jux beim Hermannslauf teilgenommen und seitdem bei so einigen Völksläufen mitgemacht. Mir fehlt allerdings sowohl das Training als auch die Erfahrung in der Leichtathletik (als Kind und Jugendlicher habe ich völlig talentfrei ein bisschen Fußball gespielt), was sich ja auch in der mäßigen Leistung zeigt - aber vielleicht ist es noch nicht ganz zu spät, sich noch ein wenig zu verbessern.

(Ich bin nicht sicher, welche Voraussetzungen ich erfüllen muss, um an Euren Angeboten wie bspw. dem Bahn-Training und den Lauftreffs teilnehmen zu dürfen) - zeitlich ist es mit der Arbeit und der Familie natürlich auch nicht immer leicht, regelmäßig zu kommen.



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

Jahreshauptversammlung

20.08.2021

Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg
am Freitag, den 20. August 2021
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

Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Genehmigung der Tagesordnung

Veranstaltungen

Ehrungen

Verschiedenes

Bericht des Vorstandes

Aussprache

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Stadtsporverband



Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 05. August 2021 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.



M Graf Metternich QUELLEN

Natürlich-GLASKLARER 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

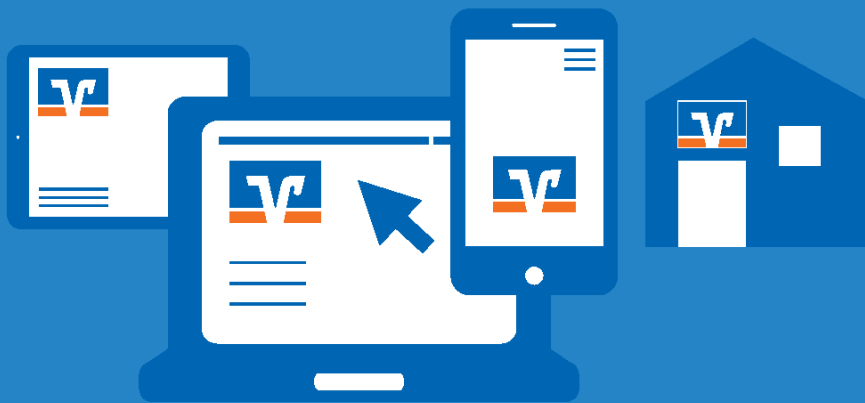
Glocken-Beune

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**

