

# Solbad Nachrichten

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

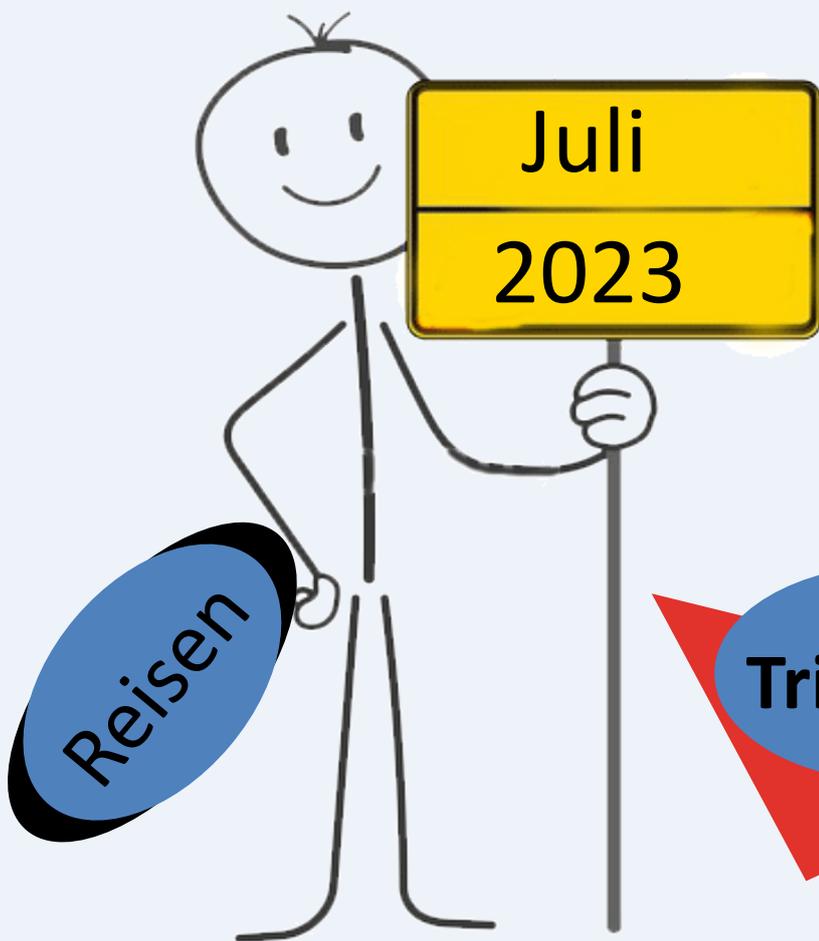
Rennstraße 26,  
32052 Herford

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

Samstag  
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@active-sportshop.de



**Vorsitzende:**

Antje Strothmann  
0157/7 5882693  
antje@sspin.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  
info@lcsolbad.de

**Inline:**

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

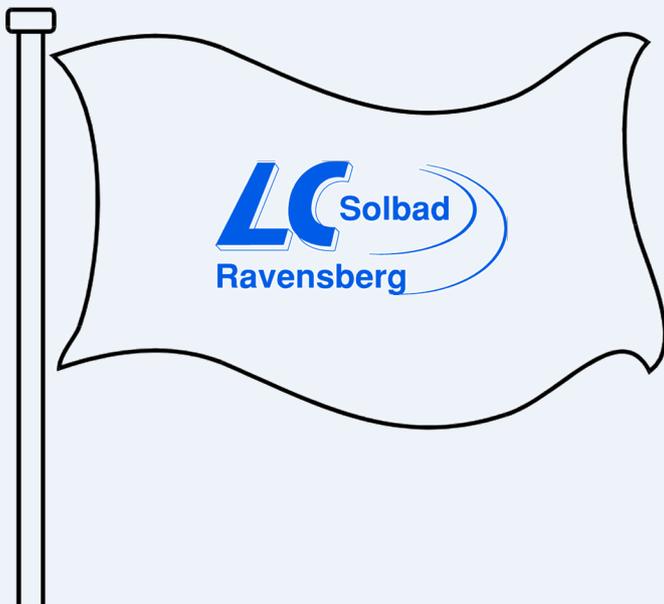


Happy  
Birthday...



02.07.	Hans-Juergen	Kiel	
02.07.	Petra	Mittermaier	
02.07.	Lisa	Schmied	
03.07.	Cordula	Reinhardt	
04.07.	Dirk	Strothmann	
04.07.	Tom	Bentlage	
05.07.	Beatrice	Knippschild	
06.07.	Nadine	Skarupke	
06.07.	Susanne	Schneiker	
06.07.	Finn Luca	Engelhardt	
07.07.	Louisa	Knapp	
08.07.	Florian	Remmert	
08.07.	Christiane	Bischof	<b>60 Jahre</b>
10.07.	Finn Luis	Pohlmann	<b>10 Jahre</b>
12.07.	Elfriede	Hirschfeld	<b>87 Jahre</b>
12.07.	Christoph	Schieb	
13.07.	Reinhard	Stricker	
14.07.	Natascha	Brand	
14.07.	Reimund	Diekmann	<b>60 Jahre</b>
14.07.	Jan-Niklas	Ritter	
14.07.	Felix	Werner	
15.07.	Annemarie	Henkel	
15.07.	Julian	Schlie	
15.07.	Matthias	Landwehr	
15.07.	Stefanie	Bartling	
16.07.	Lutz	Barkey	
16.07.	Alexander	Haase	
17.07.	Jörn	Strothmann	<b>50 Jahre</b>
17.07.	Luana	Domrose	<b>10 Jahre</b>
21.07.	Anke	Brand	
21.07.	Hubert	Kaiser	
21.07.	Petra	Wahnschaffe	
23.07.	Elisabeth	Remmert-Derks.	
24.07.	Lisa	Strothmann	
24.07.	Roland	Pahnke	<b>75 Jahre</b>
24.07.	Reiner	Vemmer	<b>70 Jahre</b>
24.07.	Hans-Rudi	John	<b>80 Jahre</b>
24.07.	Nika	Grube	
25.07.	Claudia	Gutknecht	
25.07.	Pascal	Birke	
25.07.	Juliane	Andernacht-Mühl	
26.07.	Cosma	Ruhe	
27.07.	Laura	Atzler	
27.07.	Renate	Schroeter	
28.07.	Laila	Eberhardt	
28.07.	Ben	Ebert	
30.07.	Olaf	Kreuzberg	<b>60 Jahre</b>
30.07.	Irina	Bloch	
30.07.	Till	Heienbrok-Thiess	
31.07.	Sylvia	Justus	
31.07.	Robin Luca	Engelbrecht	

*Wer seine Daten in Zukunft nicht mehr in der Geburtstagsliste veröffentlichen möchte, teilt das bitte schriftlich oder per Mail der Redaktion mit.*



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Tobias Horn Leichtathletik

**Austritte:**

Olaf Sorge Leichtathletik

## 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: dpluenstroth@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.



# Endlich



Wir wünschen Allen erholsame Ferientage, schönes Wetter und kommt, falls es Euch in die Ferne treibt, gesund wieder. Die Redaktion freut sich schon auf zahlreiche Urlaubsgrüße in Form einer Postkarte.



Jasmin und Sascha treffen sich im Dänemark Urlaub...

www.atelier82.de

mail:info@atelier82.de





D  
a  
n  
k  
e



### Eine begeisternde „Nacht von Borgholzhausen“ 2023

Rechnet man die beiden virtuellen Corona-Nächte mit, so war es sogar schon die 48. Auflage der „Nacht von Borgholzhausen“ - und die 46. Austragung vor Ort. Endlich wieder ohne Corona-Auflagen und mit dem typischen Nacht-Flair. Mit einer vierstelligen Teilnehmerzahl sind wir wieder auf einem guten Weg, die Stimmung auf und an der Strecke war ausgelassen und begeisternd.

Anfangen von den Bambini, die nun erst um 18 Uhr starteten über die Schoolrunner, Firmenläufer und Nacht-Läufer herrschte bei allen Läufen eine tolle Laufatmosphäre. Obwohl die „Nacht“ auf einen sonnigen, warmen Juni-Samstag fiel, hatten alle Teilnehmenden prima Lauf-Bedingungen mit Erfrischungen und fröhlicher Stimmung an der Strecke und im Ziel. Und die letzten Runden des 10 km Laufes wurden dann nicht nur in der Dämmerung sondern auch im Fackelschein zurückgelegt.

Für die Zuschauer am Streckenrand gab es spannenden Sport zu sehen. Für die westfälischen Fußball-Schiedsrichter, die beim RefereesRun ihre Ausdauer unter Beweis stellten, ging es anschließend im Haus Hagemeyer-Singenstroth noch in die „dritte Halbzeit“ bei ihrer Saison-Abschlussfete. Und auch in einigen Wohngebieten wurde in dieser „Nacht“ immer noch gefeiert, als die Siegerehrung auf dem Kirchplatz längst über die Bühne gegangen war.

Nicht zuletzt die zahlreichen Helfer aus Reihen des LC Solbad Ravensberg aber auch die vielen Aktivitäten in den Nachbarschaften an Rand der Laufstrecke tragen immer wieder zu dieser besonderen Atmosphäre bei. Borgholzhausen hat mal wieder seine Gastfreundschaft und Begeisterungsfähigkeit unter Beweis gestellt.

Dass Top-Favorit Elias Sansar schon zum Bambini-Lauf (immerhin dreieinhalb Stunden vor dem eigenen Rennen) als aufmerksamer Beobachter am Streckenrand steht und den jüngsten Läufern Applaus spendet, zeigt, einerseits, dass er sich in Pium wohlfühlt, und andererseits, dass hier alle Teilnehmenden Respekt verdienen.

Eine Veranstaltung dieser Größe ist natürlich mit großem organisatorischen Aufwand verbunden. Mein Dank gilt in besonderem Maße dem Orga-Team, dass diese „Last“ auf viele Schultern verteilt und den Sponsoren, die uns finanziell unterstützen. Ein herzlicher Dank an alle ehrenamtlichen Helfer aller Altersgruppen, die mit vereinten Kräften Jahr für Jahr etwas Besonderes auf die Beine stellen. Auch der Stadt Borgholzhausen und der evangelischen Kirchengemeinde, deren Gemeindehaus wir für die Startnummernausgabe nutzen dürfen, und dem JUZ Kampgarten, das eine Gepäckaufbewahrung anbietet, sowie dem Johanniter Sanitätsdienst und „Rennarzt“, Dr. Hans Scheller, ein herzliches „Danke schön!“





Einen Laufkurs für Anfänger?

Für Wieder-Anfänger?

Für 'Ach da war doch mal was Sportler'?

Für wen eigentlich genau?

Ja, für wen überhaupt?

Wir rätselten genau darüber im November 2022, als wir ganz vorsichtig dieses Thema umkreisten.

Lohnt sich das? Für vielleicht nur 3,4, 5 Teilnehmer? Oder werden es so viele, dass wir evtl. Personalprobleme bekommen?

Wir hatten eine lange (Kurs-Angebot) Auszeit, die Pandemie hat mehrere Jahre gedauert, wir sind zunächst vereinzelt, danach in kleinen Gruppen unterwegs gewesen, dann kam das zögerliche Wiedereinsteigen in das Wettkampf/Volkslaufgeschehen..... alles war irgendwie verändert. Wir konnten es nicht einschätzen.

Sollten wir es überhaupt anbieten?

Wir, das sind die Betreuer/Trainer des Lauftreffs des LC - Solbad Ravensberg, also überwiegend die Stadiontruppe, nebst hartem Laufkern seit Jahren. (über den wir uns übrigens mega freuen)

Positiv zu verzeichnen, und im Prinzip ausschlaggebend war, dass wir eine Zunahme an neu ausgebildeten Lauf - Betreuern hatten, die uns ihre komplette Unterstützung zusagten. Also ging es an die Planung für den Kurs im Frühjahr 2023.

Ein Bericht darüber ist in den Solbad - News erschienen, und im Nachhall kann ich voller Stolz, und dieses sicherlich im Namen aller Lauftreff - Betreuer sagen, dass wir dann doch einen erfolgreichen Kurs angeboten haben.

Wir haben 'Ehemalige' wiedergetroffen, ( „Hallo“ Christine, Claudi, Sabine, Martina, Ulla ) wir haben Anfänger auf die Strecke gebracht und uns selber wieder motiviert für das Laufen, die Bewegung im Besonderen. Dran bleiben ist das Motto.

Der krönende Abschluss war dann nicht nur der gemütliche Grillabend im Stadion, was vielleicht jetzt einige vermuten, sondern die Teilnahme am sog. Firmenlauf der Nacht von Borgholzhausen dieses Jahr.

Nach nur ganz kurzem :- ) Zögern, haben sich dann Pia, Marina, Dagmar, Simone, Andreas, Anja, Ito und Oliver auf die 5 km - Strecke begeben, und diese mit Erfolg und vor allem viel Spass absolviert. (ich hoffe, dass ich keinen vergessen habe)



Klasse war, dass sie mit routinierter Begleitung der LC - Vereinskollegen/innen liefen, so wurde das Tempo nicht überzogen und nicht schon am Start 'alle Körner verballert'. Dankeschön Ellen.

Die positive Rückmeldung der glücklichen Erstteilnehmer hat uns natürlich riesig gefreut. Ein tolles Erlebnis! Und immer wieder ist auf die Fanmeilen, Masch, Vogelgitter, Klockenbrink und die Kernstadt Verlass. Da geht die Post ab, da wird jeder automatisch schneller, und wenn nicht, aber mit viel Musik, Krach und Zurufen voran gefeuert.

Vielen lieben Dank für eurer Geschenk an uns Betreuer, welches wir an unserem gemeinsamen Grillabend von euch erhalten haben.

Macht bitte weiter

in diesem Sinne sehr sportliche Grüße Martina Kölsch

vb-halle.de

**Zusammen können wir  
mehr erreichen.**

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank stehen für uns Teamwork und Fair Play an erster Stelle. In diesem Sinne wünschen wir allen Sportlern und Fans eine tolle Saison mit vielen einzigartigen Momenten.

**Volksbank  
Borgholzhausen**  
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

Die „Nacht von Borgholzhausen“ als Höhepunkt im Juni

Der Juni war ein Ereignis reicher Monat. Angefangen mit der Helfer-Fete im Steinbruch, dem Texel-Revival-Treffen und der Abschluss-Fete des Einsteiger-Laufkurses standen dabei auch gesellige Ereignisse auf dem Programm.

Doch auch sportlich war einiges los: für die Jugendlichen stand mit den FLVW-Meisterschaften in Lage ein Höhepunkt der Bahnsaison auf dem Programm. **Linnea Haschke** (WJU20) hatte sich über 100 Meter qualifiziert, obwohl sie im April/Mai mit Knieproblemen ein paar Wochen kaum trainieren konnte. So war dann auch der 6. Platz (in 15,40 sec) im 1. Vorlauf Endstation für die 18-jährige. Über 800 Meter der MJU20 liefen **Lukas Bartling** (8. in persönlicher Bestzeit 2:12,61 min) und Paul Gerling (9. in persönlicher Bestzeit 2:20,58 min) unter die Top10 in Westfalen. Bei der U16 blieben die beiden LC-Teilnehmer über 800 Meter im Bereich ihrer Bestzeiten: Auch **Fabio Mende** (10. M14 in 2:25,78 min) und **Henrieke Wacker** (10. W15 in 2:33,86 min) liefen in die Top10 ihrer jeweiligen Jahrgangsklasse. Die ebenfalls qualifizierte **Rebecca Bartling** verzichtete auf einen Start in Lage, zeigte sich aber eine Woche später bei der „Nacht von Borgholzhausen“ über 3 Kilometer als schnellste 3 km Läuferin gut erholt und ließ nur einem männlichen Konkurrenten den Vortritt im Gesamteinlauf.

Den Sommer-Crosslauf in Ummeln bestritten Fabio Mende (M14) und **Laila Eberhardt** (W13) am Vortag der „Nacht von Borgholzhausen“. Fabio Mende sicherte sich mit seinem 1. Platz den Sieg



im Volksbanken Schüler Cup. Laila Eberhardt stellte als 3. W13 sicher, dass auch sie nach den Sommerferien unter den Top3 ihres Jahrgangs bei der Siegerehrung vertreten ist. Henrieke Wacker (W15) hatte dies mit ihren Ergebnissen in der Halle und auf der Bahn über 800 Meter bereits vorher sicher und verzichtete auf einen Start in Ummeln.

Bei der „Nacht von Borgholzhausen“ sah man im Schoolrunning, dass Training sich auszahlt. So trainieren die schnellsten Grundschüler\*innen wie **Felix Ahlemeyer**, **Tilo Zurmühlen**, **Lilly Knoepke** und **Alicia Kramer** und **Luana Domrose** bereits in unseren Nachwuchsgruppen. Und weitere Kinder, die bei uns trainieren, konnten sich in ihren Jahrgangsklassen gut platzieren.

Über 3 Kilometer liefen Rebecca Bartling (1. WJU16/ 11:13 min), Henrieke Wacker (2. WJU16/ 11:43 min), **Torben Wacker** (1. MKU12/ 11:55 min) und Laila Eberhardt (2. WJU14/ 12:39 min) unter die Top10 des Gesamteinlaufs, während Lukas Bartling (1. MJU20/ 38:43 min), Fabio Mende (1. MJU16/ 41:41 min) und Paul Gerling (2. MJU20/ 42:38 min) ebenso die „Nacht-Atmosphäre“ über 10 Kilometer genossen wie **Lisa** und **Sarah**



**Strothmann** (1. WJU20), die zusammen mit **Ilona Pfeiffer** das LC-Damen-Trio bildeten, das in der Teamwertung auf Platz 3 kam. Bei den Männer-Teams kam das LC-Trio mit Lukas Bartling sowie Dirk und Jörn Strothmann ebenfalls auf den 3. Platz.

Zu Beginn der Sommerferien stand dann noch der Oesterweger Feuerwehrlauf auf dem Programm. Vom 1,2 km Schülerlauf mit **Felix Ahlemeyer** (1.), **Tilo Zurmühlen** (3.) und **Lilly Knoepke** (1. Mädchen) über den 2,5 km Schnupperlauf mit **Nele Kirchhoff** als schnellster Läuferin bis zu den 6 km mit **Lukas Bartling** (1. MJU20) als Gesamtzweiter waren auch hier die Nachwuchsläufer vom LC Solbad Ravensberg gut vertreten. In der ersten Juli-Hälfte wird nun eine Trainingspause eingelegt und danach bereiten sich die Schüler und Jugendlichen auf die zweite Saisonhälfte vor. Dort steht mit dem Staffel-Marathon am 13. August in Rheda zunächst ein Wettkampf auf dem Programm, der als Team bestritten wird und den Charakter eines geselligen Intervalltrainings hat. Es folgen Bahnwettkämpfe in Melle, Schloß Holte und Borgholzhausen. Und Mitte September steht mit dem Schüler-Vergleichskampf der OWL Kreise in Bielefeld noch ein größerer Wettkampf für die Klassen U16, U14 und U12 an.





Kelferfete

## Umgang mit Stress

Stress ist eine Reaktion von Psyche und Körper auf die Anforderungen, die der Alltag an den Menschen stellt.

Stress beruht immer auf dem Zusammenspiel von Anforderungen bzw. äußeren Bedingungen (Stressoren) und der persönlichen Verarbeitung und Bewältigungskompetenz durch den einzelnen Menschen. Gleiche äußere Bedingungen können bei verschiedenen Menschen zu sehr unterschiedlichen Auswirkungen führen.

Es gibt positiven Stress (Eustress) und negativen Stress (Disstress).

Stress mobilisiert Leistungsreserven und kann dadurch die aktuelle Leistungsfähigkeit erhöhen.

Stress wird dann zum Problem, wenn der Mensch durch starke, lang anhaltende oder häufig auftretende Belastungen nicht mehr ausreichend in der Lage ist, seinen Zustand, sein Verhalten und seine Leistungsfähigkeit stabil zu halten.

## Hilfen zur Vorbeugung von negativem Stress

**Bewegung und sportliche Aktivität**

**Entspannungsübungen anwenden, z. B. Progressive Muskelentspannung**

**Die Körperwahrnehmung sensibilisieren und auf Stresssymptome achten**

**Äußere Bedingungen verändern, z. B. Urlaub planen, Pausen festlegen etc.**

**Die eigene Einstellung verändern, z. B. Ruhe bewahren, optimistisch denken etc.**

**Termine aufteilen und „Zeit für sich“ nehmen**

**Aufgaben, Arbeiten ablehnen und „Nein“ sagen können**

**Stressmuster erkennen und verändern etc.**



**Damme**  
Malerfachbetrieb

Malararbeiten | 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



Magischen Herausforderungen, die nur gemeinsam zu meistern sind, stellten sich die Teilnehmer der Ferienspiele im Ravensberger Stadion am Freitagvormittag. Auch am Mittwoch stand mit dem Sportabzeichen ein vom LC Solbad Ravensberg organisierter sportlicher Programmpunkt an. Die Mädchen und Jungen zeigten großen Einsatz und freuten sich über jede gemeisterte Prüfung.



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

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

### Sonntags-Lauftreff in Borgholzhausen, Halle und Werther



Du möchtest fit werden/bleiben oder dich gezielt auf einen Wettkampf vorbereiten? Dann bist du bei uns richtig. Wir bieten jeden Sonntag ab 9:30 Uhr an verschiedenen Treffpunkten einen Lauftreff an. Begleitet von erfahrenen Laufbetreuern des LC Solbad wird in drei Gruppen, mäßig, mittel, schnell, ca. 60-90 Minuten gelaufen. Du bist noch nie gelaufen und möchtest das ändern. Mittwoch 18:30, Freitag 17:30 Uhr. Nach wenigen Wochen kannst du an diesem Sonntags-Lauftreff teilnehmen.



Unser Lauftrainer beantwortet gerne alle Fragen. Mobil: 0170/9036394/Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.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



### Wettkämpfe & Meisterschaften

- 12./13.Aug. DM Senioren in Mönchengladbach  
20.August FLVW Meisterschaft 10 km Straßenlauf in Dortmund-Hörde  
26.August FLVW U14 Meisterschaft in Hagen  
1.Oktober DM Marathon in Köln  
11.Nov. FLVW Crosslauf Meisterschaften in Herne

Details dazu im FLVW-Terminkalender [www.flvw.de](http://www.flvw.de)

Für alle Meisterschaften ist eine Startlizenz erforderlich.

Meldungen zu diesen Wettkämpfen über Antje Strothmann ([antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de))

### LC Solbad Ravensberg – Unsere Termine 2023

- Sonntag, 3.September '23 **Versmolder Sparkassen Triathlon**  
ab Parkbad/Parkstadion
- Freitag, 8.September 2023 **Sommer-Bahnmeeting** im Ravensberger Stadion (U12+)  
50m/ 75m/ 100m; 800m; 1500m; 3000m, 5000m
- Sonntag, 17.Dezember'23 **Weihnachts-Crosslauf** 16km, 10km, 5km



**ZUM  
11. MAL  
GANZ  
VORN!**

### LC-Solbad Speedskater Markus Pape, siegt erneut

Nach seinem Sieg am Samstag, bei der Isselhorster Nacht um 21:00 Uhr, startete Markus Pape keine 12 Stunden später am Sonntag in Hamburg, beim Hella-Halbmarathon. Durch seinen Sieg, beim WSC (Westdeutscher Speedskating Cup) Rennen in Isselhorst, über 9,2 Km in 15:55 Minuten, festigte er seine Führung in der Cupwertung.

Sonntagmorgen, bei seinem GIC-Rennen (German Inline Cup), in Hamburg konnten sich die Weltmeister Felix Rijnhen (D), Alexander Bastidas (VEN) und der starke Severin Widmer (CH), früh vom Feld absetzen. Markus Pape und seine zwei Sportskollegen vom Team der-rollenshop.de, sicherten sich in der Verfolgergruppe, taktisch sehr clever, die Plätze vier und fünf. Markus Pape, finishte als fünfter in 35:07,18 Minuten. Dadurch rückt er in der Gesamtwertung des höchsten Deutschen Cups, von Platz achtzehn auf fünf vor. Es wird schwer bei noch drei ausstehenden Rennen (Schweiz, Österreich, Berlin-Marathon), seine Platzierung zu verteidigen.

### Die weiteren LC-Solbad Ergebnisse

#### **von Hamburg:**

Ralf Jording, 24. Gesamt, 4. M40 in 37:57 Minuten

#### **von Isselhorst:**

NAME	PLATZ	PLATZ ALTERSKLASSE	ZEIT
Pape, Markus	1	1. M40	15:55
Hase, Matthias	5	1. Aktive	16:29
Rüter, Dirk	6	1. M50	16:32
Haase, Alexander	9	1. MJU20	17:31
Niemann, Ralf	16	4. M55	18:48
Diekmann, Reimund	25	2. M60	19:34
Gerhards, Johannes	26	2. M65	19:35
Steinnökel, Ansgar	28	5. M30	20:24
Hase, Rainer	41	8. M50	24:06
Hase, Anja	13	3. W50	25:18



Ralf Jording Deutscher Meister

Rund um die Ruderregattastrecke in München/Oberschleißheim wurden am 2.07.23 die Meisterschaften im Inlinermarathon ausgetragen. Einziger Starter vom LC-Solbad war Ralf Jording und wurde Gesamt 26. in 1:15:13,41 Std. Deutscher Meister in der Altersklasse U45.

**H**erzlichen



**G**lückwunsch

### Hitzeschlacht in Le Mans

Auf der Autorennstrecke von Le Mans mussten von Samstag auf Sonntag bei extremem Wetter auf der 4,185 Km langen Runde 24 Stunden skaten, davon 14 Stunden bei Hitze, 8 Stunden in der Nacht und 2 Stunden im Regen, ohne Pause gemeistert werden.

Markus Papes Team „der-rollenshop.de & Friends“ mit sechs Fahrern erreichte in Frankreich bei dem Rennen „24 Heures Rollers“ einen hervorragenden 2. Platz gegen sehr starke italienische und französische Konkurrenz, bei denen die Teams teilweise mit der maximalen Stärke von zehn Skatern gefahren sind.

Bis Sonntag 11:30 Uhr mit dem Team aus Italien gleichauf mussten sie das italienische Team, besetzt mit sehr starken Fahrern, ziehen lassen.

Das Team „Pattinatori Spinea“, siegte mit einer Runde Vorsprung. Papes Team kam in den 24 Stunden auf 196 Runden = 820,26 km, dies bedeutet einen Schnitt von 34,06 km/h.

Trotz dieser hohen Belastung plant Markus Pape am kommenden Sonntag, die Europameisterschaft der Masters in Groß-Gerau zu skaten.



# Arbeitsbühnen



# Schneiker



# ☎ 05201 668570



Bäckerei · Konditorei  
**WELPINGHUS**

# Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

## ●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

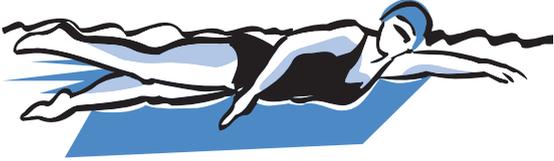
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

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



# 17. Sparkassen-Triathlon

in Versmold



Infos & Online-  
Anmeldung unter  
[www.LCSOLBAD.de](http://www.LCSOLBAD.de)

## 3. September 2023

### Kurt-Nagel-Parkstadion

**Volksdistanz**

500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen



Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

Ausrichter: LC Solbad Ravensberg in Kooperation mit der Spvg. Versmold

### Solbad-Ultras erleben Wow-Effekte

v. Gunnar Feicht (HK)

Matthias Landwehr und Benedikt Brockmann meistern zwei der härtesten Langstreckenläufe der Welt. Belohnt werden sie dabei schon vor der jeweiligen Ankunft im Ziel.

Altkreis Halle. Faszination Ultra-Langstreckenlauf: Wer davon gepackt ist, der zieht erst die Laufschuhe an, wenn es über Strecken geht, für die andere zumindest das E-Bike brauchen. Zwei Dauer(b)renner vom LC Solbad Ravensberg haben sich jetzt bei großen Events für jeweils 90 Kilometer auf die Socken gemacht — bei Matthias Landwehr aus Werther und Benedikt Brockmann ging es fast exakt über die gleiche Distanz. Und doch waren die Anforderungen und Emotionen — beim einen im fernen Südafrika, beim anderen im Hochgebirge an der Zugspitze — total unterschiedlich.

245 Kilometer von Winterberg bis zum Rhein-Ufer in Duisburg, 100 Meilen gleich 160 Kilometer rund ums ehemalige Westberlin — Matthias Landwehr hat von der „Tortour de Ruhr“ bis zum Mauerweg-Lauf in der Hauptstadt alle greifbaren Herausforderungen angenommen. Was sind da schon 90 Kilometer? „Aber der Comrades-Marathon hat eben einen einmaligen Ruf. Den musste ich unbedingt mal machen“, stand für Landwehr fest. Gemeinsam mit Lauffreund Michael Menzhausen aus Sennestadt hob er jetzt endlich ins zwölf Flugstunden entfernte Südafrika ab.



Fazit nach der Rückkehr: Der älteste und teilnehmerstärkste „Ultra“ der Welt ist tatsächlich einzigartig. „Bei unseren Läufen bist du fast ständig allein unterwegs - buchstäblich eine Randsportart“, sagt Matthias Landwehr. Und malt die Unterschiede zum „Comrades“ anschaulich aus: „Da unten wird gefeiert ohne Ende: Vor dem Start singen und tanzen sie gemeinsam, an der Strecke wirst du ständig angefeuert, im Ziel wird jeder umjubelt.“

16.072 Gleichgesinnte waren mit Landwehr gestartet, 14.895 erreichten Durban an der Küste. 10:33:26 Stunden bedeuteten für Matthias Landwehr Platz 7.099 der Männer Gesamtwertung. An den Steigungen wählte sich der Wertheraner bei einer Bergankunft während der Tour de France: „Du läufst durch einen dichten Kanal begeisterter Zuschauer - wie in Alpe d'Huez.“ Eine Stimmung, die Jahr für Jahr Millionen von Südafrikanern an den Fernsehgeräten fesselt: „Das Event wird auf zwei Kanälen parallel stundenlang live übertragen: auf dem einen das Rennen der Männer, auf dem anderen das Geschehen bei den Frauen. Bei uns undenkbar“, staunt der weitgereiste Ultraläufer.



Die Summe der zahlreichen Wow-Effekte half dem 52-Jährigen dabei, sein vergleichsweise geringes Trainingspensum zu kaschieren: „Ich hatte dieses Jahr nur rund 200 Laufkilometer pro Monat. Auf dem letzten Drittel musste ich viel mit meiner Erfahrung und Motivationsstrategien wettmachen“, räumt Matthias Landwehr ein. Mit Spezialeinheiten hatte er sich aber doch fit genug gemacht, um nach der endlosen Asphalttreterei den gefeierten Zieleinlauf in Durban zu genießen. Landwehrs Geheimrezept für das Auf und Ab zwischen Pietermaritzburg und Küste: „Fünfmal in einem Zug die Hünenburgstraße von der B 68 zum Fernsehturm rauf und runter. Wenn deine Muskeln dort 700 Höhenmeter schaffen, dann sind sie auch auf die 1.100 im Rennen vorbereitet.“

Insgesamt 4.040 Meter Höhenunterschied musste Benedikt Brockmann beim Ehrwald-Trail rund um die Zugspitze bergan bewältigen. Und den Borgholzhausener peitschten nach dem Start in Ehrwald (Tirol) keine Zuschauermassen die steinigen Wanderwege hinauf: Bei ihm ging es nach dem Start um 23 Uhr in die Dunkelheit hinaus. Gleich die ersten 12,5 Kilometer hatten es mit gut 1.200 Höhenmetern hinauf zum Wannigsattel (2.182 Meter) in sich.“ Die Nacht war im Schein der Stirnlampe schon sehr einsam. Es ging über steinige Wege und Geröll, da muss man mächtig aufpassen. Einmal bin ich in einem Schneefeld ein Stück abgerutscht“, berichtet der 43-Jährige. Das Feld der 140 Teilnehmer auf seiner Strecke, der zweithärtesten Prüfung nach dem 111 Kilometer langen Ultratrail, zog sich weit auseinander.

Überwältigende Ausblicke Auch am Scharnitzjoch (2.048 Meter hoch) war die Luft dünn, aber als gegen 5 Uhr die Dämmerung einsetzte, wurde Brockmann mit überwältigenden Ausblicken auf die Bergwelt entschädigt. „Zum Glück war die Nacht mit zehn Grad mild und trocken.“ Der 43-Jährige konnte die nächsten Kilometer über Mittenwald zum Schloss Elmau zunächst genießen.

Aber ab Kilometer 53 musste er sich selbst besiegen: „Ich hatte unterwegs zu wenig Kohlehydrate zu mir genommen, bekam Magenschmerzen. Da habe ich kurz übers Aufhören nachgedacht. Irgendwie habe ich es zum nächsten Verpflegungspunkt bei Kilometer 66 geschafft.“

Gestärkt mit Gels und fester Nahrung, schaffte der 43-Jährige auch den letzten, krasssten Anstieg zum Osterfelderkopf(2.025 Meter) — bei deutlich mehr als zehn Steigungsprozenten kraxelnd statt laufend. 15 Kilometer später war er mit schmerzenden Oberschenkeln, aber überglücklich nach 16:33 Std. auf Rang 36 unter 96 männlichen Finishern im Ziel.

„Das war mit Blick auf Distanz und Höhenmeter mein mit Abstand schwerster Ultra, man sammelt viele neue, wichtige Erfahrungen.“ Deshalb steht für Brockmann fest: „Irgendwann ist immer die Königsdisziplin mein Ziel.“

Spätestens 2025 soll es so weit sein: 111 Kilometer rund ums gesamte Wettersteingebirge - mit 5.180 Höhenmetern bergan.



Große Tradition und tausende Teilnehmer 'Der Comrades Marathon ist der weltweit traditionsreichste und teilnehmerstärkste Ultramarathon der Welt. Er wird seit 1921 zwischen den südafrikanischen Städten Durban am Indischen Ozean und Pietermaritzburg ausgetragen, in Jahr für Jahr wechselnder Richtung (Up Run und Down Run). Diesmal ging es „bergab“ in Richtung Küste, wobei der Kurs aber immer noch Steigungen auf bis zu 810 Metern und in der Summe 1.100 Höhenmeter bergauf bereithält. Mehr als 20.000 Teilnehmer und Zuschauermassen schaffen an der Strecke regelmäßig eine unvergessliche Atmosphäre.

'Beim Zugspitz-Ultratrail können bergfeste Ausdauersportler zwischen sechs verschiedenen Distanzen von 14 Kilometern mit 500 Höhenmetern bis zur Königsdisziplin Ultratrail über 111 Kilometer mit 5.180 Höhenmetern wählen. Benedikt Brockmann entschied sich - wie 140 andere Extremsportler - für das zweitschärfste Menü, gewürzt mit 4.040 Metern bergauf und 4.460 bergab. In allen Wettbewerben erreichten mehr als 3.000 Läuferinnen und Läufer das Ziel in Garmisch-Partenkirchen.

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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

### Sommer-Trainingsplan für das Gruppentraining (gültig ab 17.April 2023)



#### Leichtathletik, Lauf- & Walking Treffs und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Sommerplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Freitag 15 bis 16.15 Uhr im Ravensberger Stadion	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10 (U16)	Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr im Ravensberger Stadion Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Antje Strothmann
Jugend U18/U16/U14	Mo, Mi 17 bis 19 Uhr, Fr 16.30 bis 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Igor Rebkalov
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Einsteiger-Laufkurs	Mittwoch 18:30 Uhr Freitag 17:30 Uhr ab Ravensberger Stadion (vom 28.April bis 16.Juni 2023)	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (offener Treff, ohne Betreuung) „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion siehe <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a> )	
Walking-Treff	Dienstag 9.30 Uhr – Treffen am Stadion (oder nach Absprache) Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion	Birgitt Lange
Sportabzeichen (für die ganze Famiie)	Ab 28.April 2023 Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst

#### Auskünfte:

- LC-Vorsitzende: Antje Strothmann [antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de) 015775882693
- Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen  
[info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de). Homepage: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)



**Nichts zu lachen? - Bei uns schon!!!**

Besuchen Sie uns auch in diesem Jahr wieder und genießen einen fröhlichen und zugleich spannenden Abend auf der wunderschönen Freilicht- und Naturbühne in Borgholzhausen an der Bergstraße mit dem Schwank:

### „Tante Rosels Lottoschuin“

eine Komödie in 3 Akten von Beate Irmisch

#### Wor cheit dat ümme in düssen Stücke:

Ihr liebstes Hobby ist das wöchentliche Lottospiel in Elfriedes Laden. Zum Ärger der ganzen Familie Böckel verspielt Tante Rosel auf diese Weise fast ihre gesamte Rente. Als sie dann plötzlich die freudige Nachricht erhält, dass sie den Lotto-Jackpot gewonnen hat, trifft Rosel der Schlag. Doch die habgierige Verwandtschaft setzt alles daran den Gewinn trotzdem zu erhalten. Aber wo ist eigentlich Tante Rosels Lottoschein?

#### Aufführungstermine:

**Mittwoch, 02.08.2023 19.30 Uhr**  
**Freitag, 04.08.2023 19.30 Uhr**  
**Mittwoch, 09.08.2023 19.30 Uhr**  
**Freitag, 11.08.2023 19.30 Uhr**  
**Mittwoch, 16.08.2023 19.30 Uhr**

**Eintrittspreise:** Erwachsene 8,00 € /Kinder 6-14 Jahre 4,00 €

#### Eintrittskarten (freie Platzwahl):

- an der Abendkasse oder
- telefonische Kartenreservierung unter 05425/5650 oder
- online Kartenreservierung (ab 01. Juli 2023) über unsere Internetseite  
[www.piumer-bauerntheater.de](http://www.piumer-bauerntheater.de)

**Die reservierten Karten müssen bis spätestens 19:00 Uhr an der Abendkasse abgeholt werden. Danach stehen sie dem freien Verkauf wieder zur Verfügung.**

Wir freuen uns auf Sie, Ihr

**PIUMER Bauerntheater**  
**Borgholzhausen e.V.**

# Sportabzeichen Aktionstag



**Samstag, 05. August  
von 13:00 bis 17:00 Uhr**

**Ravensberger Stadion, Borgholzhausen**

## PROGRAMM

9:30 Uhr Radfahren (Treffen bei Fa. Bostik)  
13:00 – 17:00 Uhr Sportabzeichen Training und Abnahme  
13:00 – 17:00 Uhr Schwimmtraining und Abnahme  
....

egal welche Vereinsangehörigkeit, egal Jung oder Alt  
Sport und Spaß in lockerer Gemeinschaft!



Nationale Förderer



## 17. Piumer

Sportabzeichen CAMP

04. bis 05. August

Spaß – Spiel – Überraschung

Für alle Kinder und Jugendliche

Zwischen 6 & 14 Jahren, Ravensberger Stadion



### PROGRAMM

04.August	15:00 – 17:00 Uhr	Anmeldung & Zelt Aufbau
	17.00 – 18:30 Uhr	Sportabzeichen Training
	19:30 Uhr	Abendessen (Pizza)
	20:30 Uhr	Wikinger Spiele & Überraschungsprogramm
05.August	7:30 Uhr	Frühstück
	9:30 Uhr	Schwimmen und/oder Sportabzeichen Training
	12:30 – 13:00 Uhr	Abholung & Camp Ende

Kostenlose Teilnahme inkl. Abendessen & Frühstück  
egal welche Vereinsangehörigkeit, egal Jung oder Alt  
Sport und Spaß in lockerer Gemeinschaft!

Übergabe der Urkunden/ Abzeichen am **17.09.2023** im Rahmen des  
Kartoffelmarktes

Eigene Zelte sind mitzubringen!

**fetra**  
Transportgeräte

Getränke  
**STEINER**

**SCHRÖTER**  
LEADING QUALITY



**Bockstette**  
die Fahrschule

**EISCAFÉ**  
**ferreira**  
Borgholzhausen

**SCHÜCO**

**Liban**  
"Brot" "Brot" Restaurant

GEBR **SPECKMANN**

Die erste große Liebe kommt  
während der Nachbarschaft  
**EDIKA**  
Nahhaft



[www.sport-in-pium.de](http://www.sport-in-pium.de)

# Sportabzeichen



2023

2023

## Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

**Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 28.04.2023 um 17:15 Uhr**

**Keine Sportabzeichenabnahme am 8. September 2023 (Läuferabend)!!!**

### **Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen**

Samstag, 05.08.2023 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Donnerstag, 10.08.2023 um 18:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 23.09.2023 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

### **Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen**

Donnerstag, 07.09.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 02.11.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 09.11.2023 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

### **Walking (Ausdauer)**

Donnerstag, 14.09.2023 um 18:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold

**Sportabzeichenaktionstag: 05. August Sportabzeichencamp: 4. und 5. August 2023**

### **„Sportabzeichen statt Frühschoppen“ im Ravensberger Stadion**

Sonntag, 5. November 2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Freitag, 31. Dezember 2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 13. Oktober jeden Freitag (Ausnahmen siehe oben!) von 17:15 Uhr bis ca. 19:00 Uhr im Ravensberger Stadion statt-

**Änderungen vorbehalten!**

**Bitte meldet Euch zu den Rad-, Walk- und Schwimmterminen an!!!**

Auskünfte und Anmeldungen an

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

*Wir sitzen auf heißen Kohlen...*

*... und läuten wieder die Grillsaison ein.  
Jeden Donnerstag bieten wir Ihnen ein  
vielseitiges Salat- und Beilagen Buffet.*

- Frontcoking am Grill
- Verschiedene Fleischsorten in hausgemachter Marinade
- Traumhaftes Biergarten Ambiente
- Kühles Fassbier und Softgetränke

jeden  
Donnerstag  
ab 18:00  
Uhr



**Haus Hagemeyer  
Singenstroth**

Bahnhofstr. 81 | 33829 Borgholzhausen  
Telefon (0 54 25) 9 20 23 | [www.haushagemeyer.de](http://www.haushagemeyer.de)

# 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



# 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

**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

FOR THE BOTTLE  
WEHRWEG

**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

SEIT 1925  
**Glocken-Beune**  
QUALITÄT AUS TRADITION

KNABBER-CABANOSSI  
Ready to SNACK

BEUNES BESTE  
DEELENWURST

RAVENSBERGER LAND  
KRAFTBROCKNETE METTWURST

RAVENSBERGER LAND  
KNOBLAUCH-WURST

BAUCH-SPECK

Mehr Infos unter [glocken-beune.de](http://glocken-beune.de)

Glocken-Beune GmbH & Co. | Hesselteicher Str. 16 | 33829 Borgholzhausen