



Solbad Nachrichten



TRAIL & ROAD-CUP

Laufgenuss pur oder Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben. Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region inkl. Hermannslauf vom Active Sportshop.

ACTIVE SPORTSHOP

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

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
10:30 - 13:00
14:30 - 18:30

Samstag
10:00 - 15:00

Telefon: +49-5241-212994

guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

Lortzingstraße 4,
49074 Osnabrück

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 17:00

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





- 01.05. Irmhild Holste
 01.05. Ulrike Lindhorst
 01.05. Regine Hartke
 02.05. Torsten Baltrusch
 02.05. Birgit Vogt
 02.05. Hanna Marin
 04.05. Peter Rostek
 06.05. Kristin Grippentrog
 06.05. Maik Lünstroth
 06.05. André Stieghorst
 07.05. Niklas Brand
 07.05. Michael Hotmar
 07.05. Lutz von der Heydt
 07.05. Sascha Skarupke
 08.05. Udo Niermann
 08.05. Leana Bloch **10 Jahre**
 10.05. Jürgen Hellfeld

- 10.05. Vitus Henkel
 11.05. Diedrich van Rüschen
 14.05. Andreas Mohns
 14.05. Kim-Jule Brinkmann
 14.05. Christopher Wolf
 15.05. Marion Heptner
 16.05. Renate Mittelberg
 18.05. Jürgen Steinblock
 19.05. Moni Stratbücker
 20.05. Sebastian Flörkemeier
 20.05. Manfred Pape **70 Jahre**
 20.05. Ulrich Welpinghus **65 Jahre**
 23.05. Christian Bossow **60 Jahre**
 23.05. Paula Sophie Weichert
 24.05. Ludger Toben
 26.05. Elke Kahmann
 26.05. Wilfried Krüger
 26.05. Bjarne Heidner
 26.05. Dirk Speckmann
 26.05. Andreas Ewert
 28.05. Harry Bunte
 28.05. Fritz Geisemeier



Liebe Mitglieder,
 wer seine Daten in Zukunft nicht mehr
 in der Geburtstagsliste veröffentlicht
 haben möchte, teilt das bitte schrift-
 lich oder per Mail der Redaktion mit.

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Stefanie Ollo Leichtathletik
 Daniel Steinborn Leichtathletik

Austritte:

Rainer Eversmann 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

...zu spät, habe fertig!!!



Redaktionsschluss für die Ausgabe

**Juni
am 24. Mai**

Alle Beiträge, die nach diesem Datum eingehen, werden in der nächsten Ausgabe berücksichtigt.



...immer wieder gut!

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.



...das wird gebührend gefeiert und zwar am **10.10.2020**. So ein Jubiläum erfordert natürlich eine längere Vorlaufzeit. Wer von unseren Mitgliedern könnte sich vorstellen im Festausschuss mitzuwirken, besonders die „alten Hasen“ sind hier gefragt. Gerne nehmen wir alte Fotos, Vereinskleidung und sonstige Gegenstände die zum Gelingen der Feier beitragen könnten, entgegen. Freundlich zugedachte Hilfsangebote bitte an die Geschäftsstelle oder Abteilungsleiter senden.

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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

**... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose**

**Jack
Wolfskin**



adidas

PUMA

asics



seit
2009

**Schuhe + Sport
Reichelt**

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

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.

Ravensberger Stadion

(Haller Kreisblatt vom 21.04.)

Borgholzhausen(ais).Ursprünglich sollten die Arbeiten im Stadion Mitte Oktober vergangenen Jahres bereits abgeschlossen und die Laufbahn fertiggestellt sein. Wie berichtet war es zuvor zu Verzögerungen gekommen, weil der Untergrund der Stadionbahn vor 20 Jahren nicht wie vorgeschrieben präpariert worden war. Die fehlende rote Abschlusschicht konnte so Ende des Jahres nicht mehr aufgetragen werden, da dieser Prozess zehn Tage durchweg trockenes Wetter und entsprechend hohe Temperaturen erfordert. Als neuer Termin für den Beginn der Arbeiten war deshalb der 29. April angesetzt worden. Temperaturen und Wetterlage scheinen diesem Plan nicht im Wege zu stehen. Allerdings könnte es dennoch zu einer erneuten Verzögerung kommen. Der Grund dafür sind die derzeit herrschenden Reisebeschränkungen.

„Bislang liegt uns noch keine Bestätigung der mit den Arbeiten betrauten Firma Polytan vor“, sagt Dag Brüggeshemke von der Stadt Borgholzhausen. Wie er erklärte, habe der Architekt mit dem Unternehmen Kontakt aufgenommen und dabei erfahren, dass einige Arbeitskräfte derzeit nicht verfügbar seien. „Bei den Arbeiten im Herbst war ein Bautrupps mit Arbeitskräften kubanischer Herkunft in Borgholzhausen eingesetzt worden, von denen einige ihren Wohnsitz im europäischen Ausland hätten.

„Wir haben deshalb keine Informationen, ob die Arbeiten tatsächlich wie geplant in der kommenden Woche beginnen können“, sagt Brüggeshemke.

Während das Laufband um das Spielfeld somit weiterhin auf die Fertigstellung warten muss, geht es mit der Rasenerneuerung voran. In den vergangenen Tagen ist die Rasenfläche maschinell bearbeitet worden. Dazu wurde die verhärtete Oberfläche durch vertikal stehende Messer zunächst geschlitzt und gleichzeitig Saatgut eingebracht. Aufgrund der Trockenheit muss die Fläche in den kommenden Tagen immer wieder intensiv gewässert werden. „Den Rest erledigt die Natur“, sagt Dag Brüggeshemke.

Die Rasenfläche hat in diesem Jahr deutlich mehr Zeit sich zu regenerieren. Denn wie alle Sportanlagen ist auch das Ravensberger Stadion aufgrund der Corona Krise für die Öffentlichkeit gesperrt. Dieses Betretungsverbot hat auch nach den gestern in Kraft getretenen Lockerungen weiterhin Bestand.



●●●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

Liebe Sportsfreunde*innen,

vielen Dank für Euer Verständnis und Euer vorbildliches Verhalten bezüglich des Trainingsbetriebes in dieser besonderen Zeit. Vergleichbares hat es wohl noch nicht gegeben. Die Corona Situation verändert unsere Welt und damit unser Leben schlagartig und tiefgreifend. Der Alltag ist nicht mehr wie er noch vor kurzem war. Kein Handschlag oder Umarmung, sondern Herzlichkeit aus der Distanz ist gefragt.

Auch unser Vereinsleben wird anders. Das Land NRW hat beschlossen, die Sportstätten zu schließen und Ansammlungen von Menschen zu untersagen. Das alles betrifft uns und wird uns weiter betreffen.

Die ersten Veranstaltungen mussten bereits abgesagt, bzw. z. Teil verschoben werden, das gilt sowohl für die Kinderleichtathletik, als auch für die Jahreshauptversammlung, den Triathlon und die Nacht.

Seid versichert, dass sich der Vorstand seit einigen Wochen mit diesen Themen beschäftigt, u.a. um auch zu schauen, wie kann es weiter gehen, welche Veranstaltung kann nachgeholt werden, wie kann das Training in Zukunft aussehen und geht die Renovierung des Stadions voran?

Für das Stadion sind wir in engem Austausch mit der Stadt, in dieser Woche wird der Rasen fertiggestellt, die Laufbahn gestaltet sich noch etwas schwierig, da die Fachkräfte der Firma aus aller Welt kommen und es ein Reiseverbot gibt.

Wir haben die Freigabe von der Stadt, dass wir mit max. 2 Personen gleichzeitig das Stadion zu Reinigungs- oder Renovierungszwecken betreten dürfen.

Auch wenn die Welt sich verändert, sie bleibt nicht stehen. Wir alle sind gefordert mit unserem Einsatz und unserer Solidarität, ob beruflich oder aber auch im ehrenamtlichen Bereich für unsere Gesellschaft alles zu tun um diese herausfordernde Situation zu meistern.

Wir freuen uns sehr, wenn wir Euch alle in hoffentlich naher Zukunft wieder sehen.

Bitte bleibt gesund und in diesem Sinne alles Gute!

Euer Vorstand

...Zeit zum Backen???

Sauerkirsch-Baiser

Zutaten:

- 100 g Margarine
- 100g Zucker
- 5 Eier
- 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 5 Eiweiß
- 200 g Zucker
- 1 Glas Sauerkirschen
- 1 Päckchen Vanillepudding
- 1 Päckchen Paradies-Creme (Vanillegeschmack)
- 120 ml Milch
- 2 Becher Schmand
- 400 ml Sahne
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen Sahnesteif

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Den Teig in zwei 28er Springformen verteilen. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Den Eischnee in die beiden Springformen auf dem Teig verteilen. Die beiden Böden bei 175C (Umluft) ca. 30 Minuten backen. Etwas Kirschsafft abnehmen und das Puddingpulver darin einrühren. Die Kirschen mit dem restlichen Saft erwärmen und das gelöste Puddingpulver einrühren. Die Kirschen kurz aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Einen Tortenring um einen Baiserboden legen und die ausgekühlten Sauerkirschen darauf verteilen.

mit der Milch und dem Schmand verrühren und auf die Sauerkirschen verteilen. Die Sahne mit dem Vanillezucker und dem Sahnesteif schlagen und auf die Creme geben. Den zweiten Baiserboden auflegen. Die Torte sollte einen Tag vor dem Verzehr zubereitet werden, damit sich der Kirschgeschmack in der ganzen Torte ausbreiten kann.

Kalorien: 2 Stunden Dauerlauf



„Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.“

Schnelle Hilfe
Volles Vertrauen
Immer für Sie da
Individuelle Lösungen
Attraktive Zusatzleistungen

Versprochen ist versprochen!
Sie erwarten mehr von Ihrer Versicherung. Wir sind für Sie da, persönlich, telefonisch, online und natürlich vor Ort. Wir beraten Sie umfassend in allen Lebenslagen. Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.

Lars + Tanja Lehmann
Vertretungen der Allianz
Freistr. 8, 33829 Borgholzhausen
lars.lehmann@allianz.de
www.allianz-Lars-Lehmann.de
Tel. 0 54 25.93 02 21
Fax 0 54 25.93 02 23

Allianz



Hereinspaziert

- in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
 - ausgesuchte Torten
 - herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
 - besondere Angebote für Gruppen bis 50 Personen



Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 08:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Sa. 08:30 bis 18:00 Uhr, So. 14:00 bis 18:00 Uhr
Tel. 05425 - 4455, Internet: www.schulze-ladencafe.de, Heinrich Schulze Ladencafé GmbH

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

Jahreshauptversammlung

29.05.2020 ...hoffentlich!

Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 29. Mai 2020

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir wieder zahlreiche Mitglieder begrüßen dürfen.

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Vorstandswahlen

Jubiläum

Veranstaltungen

Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Aussprache/Verschiedenes



Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 10. Mai 2020 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhaft
Snacks, traumhaftes Frühstück, süße
Köstlichkeiten, besondere Kaffee-
spezialitäten und mehr bei Welpinghus
in Borgholzhausen und Steinhagen.

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Restaurant

Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingenstroth.de

Rekordjagd durch den Kreis Halle

Haller Kreisblatt vom 25.04.2020

Vor genau 50 Jahren, am 25. April 1970, lief Lutz Philipp beim Marathon von Künsebeck nach Versmold eine deutsche Bestzeit. Vor dem Start erhält der Darmstädter eine besondere Motivation.

Altkreis Halle. Rund 7.000 Ausdauersportler wären am 26.04. beim 49. Hermannslauf von Detmold nach Bielefeld an den Start gegangen. Wenn ihnen die Corona-Krise keinen Strich durch die Rechnung gemacht hätte. Vor einem halben Jahrhundert zählt der Höhepunkt des heimischen Sportkalenders nur etwas mehr als 150 Teilnehmer - und geht trotzdem in die Geschichte ein. Am Morgen des 25. April 1970 hat es noch nicht nach einem historischen Ereignis ausgesehen. Nachdem es stundenlang in Strömen geregnet hat, schlägt das Wetter rechtzeitig zum Start des Marathons in Sonnenschein um. Auf Einladung des TV Werther sind zahlreiche nationale Spitzenläufer nach Künsebeck gekommen, um sich auf den 42,195 Kilometern über Hesselteich und Harsewinkel bis zum Ziel im Versmolder Parkstadion zu messen.

Falsch abgebogen, weil Kinder auf der Straße gemalt hatten

Allen voran Lutz Philipp. Ein Jahr zuvor hat der deutsche Meister über 10.000 Meter im damaligen Kreis Halle ein kurioses Debüt auf der längeren Strecke erlebt: Mit einem Vorsprung von fünf Minuten lief der Darmstädter durch Oesterweg, ehe er fälschlicherweise in die Niederstraße abbog, weil dort Kinder auf der Straße herumgemalt hatten“, wie sich Organisator Eckhard Kleine-Tebbe (79) noch heute schmunzelnd erinnert. Philipp trägt sein Missgeschick mit Fassung. „Nicht schlimm“, sagt er, dann laufe ich im nächsten Jahr deutschen Rekord.“

Gesagt, getan. Eine letzte Motivationspritze erhält der Favorit am Vortag seiner Rückkehr. Der ehemalige Bundeskanzler Ludwig Erhard, der zufällig zu einem Vortrag in Weither weilt, hat Philipp und den damaligen TVW-Vorsitzenden Gerhard Bültmann zum Frühstück in den Kippskrug eingeladen und kurzerhand einen Pokal für den Sieger des Marathons gestiftet.

„Und der konnte nur Lutz Philipp heißen“, blickt Eckhard Kleine-Tebbe zurück. Vom Start weg präsentiert sich der 29-Jährige in vorzüglicher Verfassung, führt das Feld nach zehn Kilometern mit mehr als einer halben Minute an. Seine ärgsten Verfolger, der Krefelder Karl-Heinz Sievers und Georg Pyttel aus Duderstadt, sind kurz vor der 25-Kilometer-Marke wieder dran, lassen bei einer kurzen Unterhaltung auf der Strecke aber offenbar entscheidende Kräfte. Lutz Philipp hingegen lässt sich nicht beirren. Er zieht das Tempo an und unterbietet nach 2:15:23 Stunden im Ziel die alte Bestmarke des Wuppertales Manfred Steffny aus dem Jahr 1968 um knapp zwei Minuten.

Beste heimischer Läufer im Feld ist Uwe Olschewski vom CVJM Halle in 2:41:27 Stunden.



Start an der B 68



Start bei Jäckel 1971

den. Dahinter reihen sich in Reinhold Brast vom TV Weither (2:53:00) und dem späteren LC-Solbad-Chef Friedhelm Boschulte (3:32:37) zwei Marathon Debütanten ein.



Der Lauf „Quer durch den Kreis Halle“ hat sich spätestens nach diesem Paukenschlag einen Namen in der Szene gemacht. Im Olympiajahr 1972 bittet Bundestrainer Ernst Weber seine Asse zur einem Härte-test im Hinblick auf die Spiele von München nach Künsebeck.

Erneut siegt Lutz Philipp, seinen deutschen Rekord verpasst er in 2:15:52 Stunden knapp. Mit der siebten Auflage endet am 12. April 1975 die Geschichte des Rennens, das in seiner besten Phase über 300 Starter verbucht. „Der Deutsche Leichtathletik-Verband hatte beschlossen, dass Start und Ziel dicht beieinander liegen müssen. Eine Strecke von Künsebeck nach Versmold gab es damit nicht mehr“, erinnert sich Eckhard Kleine-Tebbe. Die zwischenzeitlich erprobte Wendepunktvariante entpuppt sich für die Läufer als zu schwer, weil der Rückweg Richtung Künsebeck bergauf geht. Für Kleine-Tebbe überwiegen heute die schönen Erinnerungen - etwa an gemeinsame Feiern im Gasthaus Rosendahl, auf denen nach dem Lauf bis in den frühen Morgen getanzt wurde. „Heute“, kritisiert er, „sind viele Veranstaltungen „auf Masse“ ausgerichtet. Das Persönliche bleibt auf der Strecke.“

Timmendorfer Strand

**16.
OSTSEELAUF
8. Nov. 2020****NEUE LAUFREISE**

NEU!!!

**Sparkassen-Ostseelauf
06. - 08. November 2020
Timmendorfer Strand**

NEU!

Timmendorfer Strand: Vielseitiges Ostseebad

Sandstrand und Meer gibt es in allen Ferienorten an der Lübecker Bucht. Am Timmendorfer Strand ist allerdings immer besonders viel los. Selbst im Winter sitzen zahlreiche Gäste in den Restaurants und Cafés an der autofreien Kurpromenade im Ortszentrum, um zu sehen und gesehen zu werden.

Wettbewerbe:

Der 10 km-Sparkassen-Ostseelauf, der Halbmarathon, der 5 km-Lauf, die innogy-Seemeile und das 5 km-Nordic Walking finden neu am **08.11.2020** auf der Promenade in Timmendorfer Strand und Niendorf/Ostsee statt - **eine der schönsten Laufstrecken mit Blick auf die Ostsee.**

Anmeldungen zu den Laufwettbewerben:

Erfolgen in eigener Regie durch den Aktiven.

Bitte nur Online anmelden! Die Online-Anmeldung wird ab sofort geöffnet unter:
<http://luebecker-bucht-lokal.de/ostseelauf/anmeldung/>.

Leistungen: Wir wohnen im Hotel Parkfrieden, Kurpromenade 4, Timmendorfer Strand. Ein schönes, kleines Hotel in unmittelbarer Nähe des Kurparks und des Strandes. Zentrale Lage und kurzer Weg zum Start und Ziel des Ostseelaufes. 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer mit Frühstück, Kurtaxe und Bahnfahrt ab Bielefeld Hbf oder Münster Hbf nach Timmendorfer Strand Bahnhof und zurück.

Der Reisepreis:

ab sofort: **½ Doppelzimmer: 199,00 € ,
Einzelzimmer: 229,00 €**

1. Anmeldeschluss: 31.07.2020 - falls nicht vorher ausgebucht!

Schnelle Anmeldung sichert die Mitfahrt. Wir erwarten eine große Resonanz.

1. Anmeldeschluss für die Reise ist der 31. Juli 2020 – wenn nicht schon vorher ausgebucht!

Die Betreuung während der An- und Abreise, sowie vor und nach dem Lauf, erfolgt durch die Reiseleiter Hans-Dieter Wierum & Bernd Lüdemann vom LC Solbad Ravensberg/BSV Ostbevern.

Anmeldung zur Laufreise zum Ostseelauf an den Timmendorfer Strand vom 06. bis 08. November 2020:

Hiermit melde ich mich/wir uns für die Laufreise an. **Die Buchung wird mit schriftlicher Anmeldung verbindlich;** alle Mitfahrerinnen und Mitfahrer bekommen eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Zahlungshinweisen und weiteren Informationen im September 2020 zugesandt.

1. Person: Name: _____ Vorname: _____

2. Person: Name: _____ Vorname: _____

1/2 Doppelzimmer: _____ 1 DZ: _____ Einzelzimmer: _____

Verein: _____

Anschrift: _____

Mailadresse: _____ Telefon: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist schriftlich per Mail oder auf dem Postweg an folgende Adresse zu senden: Bernd Lüdemann, Lichtenberg-Weg 1A, 48346 Ostbevern
oder per Mail an: Bernd-luedemann@t-online.de

Ausschreibungen/Flyer zu Laufreisen im INTERNET unter:
www.lcsolbad.de/reisen



Wie ein Virus unser Vereinsleben beeinflusst...

v. Antje Strothmann

Am 1. März beim Luisenturmlauf werden die wenigsten von uns für möglich gehalten haben, dass dies (für längere Zeit) nicht nur der letzte große Landschaftslauf der Region werden würde. Statt Generalprobe für den Hermannslauf vielleicht sogar Höhepunkt des Läuferjahres? Geschweige denn, dass wir uns hätten vorstellen können, wie unser Alltag zwei, drei Wochen später durch ein winziges Virus (das man weder mit bloßen Augen sehen kann und welches auch nicht in der Lage ist, ohne eine fremde Wirtszelle zu vermehren) verändert werden würde. Auch **Bjarne Heidner** ahnt nach dem Wimpernschlag-Finale um den FLVW-Hallentitel über 800 Meter nicht, dass nun eine längere Wettkampfpause folgen würde.



Malin Bruhns nutzt ihre gute Form durch fleißiges Wintertraining noch, um am 7. März bei den Deutschen Crosslauf Meisterschaften in Sindelfingen zu starten. Hier erreicht die 15jährige im Lauf der U18 über 4,4km einen beachtlichen 23. Platz. Und das war dann neben den 1,36 Meter, die der nur 1,48 Meter große **Till Heienbrok** (M11) am 8. März in der Seidenstickerhalle beim Hochsprung meistert, eines der vorerst letzten Wettkampfergebnisse. An diesem Tag entstand auch eines der vorerst letzten Trainingsfotos einer LC-Laufgruppe, die sich in der Vorbereitung auf den „Hermann“ zum gemeinsamen Long-Jog verabredet hatte.



Die Veranstaltungsabsagen bestimmen die Läufer-Nachrichten der folgenden Tage: Der Sälzerlauf in Salzkotten (14. März) und der Ibbenbürener Klippenlauf (28. März) wird abgesagt, der Paderborner Osterlauf (zunächst) verschoben, letztenendes doch abgesagt.

Am 11.März gibt es noch Tempotraining und Lauf Treff, donnerstags Schülertraining. Und ganz ehrlich ohne ich erst nach dem Training, dass dies vorerst unsere letzte gemeinsame Aktion gewesen sein könnte, als die Handballer (nach uns in der Halle) erzählen, dass ihr Verband den Jugend-Spielbetrieb ausgesetzt habe und sie deshalb bis zu den Osterferien nicht trainieren werden. Nach kurzer Rücksprache mit Tobi Limberg sagen wir das Nachwuchs-Hallentraining für Freitag den 13.März ab. Beim Checken der Nachrichtenlage am Abend folgt dann auch die Empfehlung des FLVW, den Trainings- und Wettkampfbetrieb bis zum 19.April ruhen zu lassen. Absage Berliner Halbmarathon, Absage Hermannslauf und und und. Und nachdem am 10.März noch mehrere Vermolder Teams für unsere Oster-Olympiade gemeldet hatten, wird klar, dass diese Kinder-Leichtathletik-Veranstaltung am 28.März nicht stattfinden kann.

Eine Abteilungsversammlung haben wir am Freitagabend (13.März) im kleinen Kreise (14 Personen) noch durchgeführt, wenngleich sämtliche Planungen für 2020 gerade durch das aktuelle Geschehen über den Haufen geworfen werden. Die Ansage, den offiziellen Vereins-Trainingsbetrieb bis auf Weiteres (mindestens bis zum 19.April) ersteinmal auszusetzen, ist erstmal die wichtigste Information, die es innerhalb der Abteilung zu vertreten gilt. Dass die Nutzung des Stadions und der Umkleiden und Duschen damit auch erstmal nicht möglich sein werden, ist nicht für alle sofort nachvollziehbar (die ganze Situation ja tatsächlich auch ziemlich surreal). Auch wenn die im Stadion angebrachte Beschilderung dementsprechend informierte (diese wurde dann auch relativ rasch von Unbekannt wieder entfernt), später jedoch durch eine offizielle Info der Stadt Borgholzhausen zur Sperrung des Ravensberger Stadions ersetzt.

Ab dem 16.März werden dann die Schulen geschlossen und „Social distancing“ hält Einzug in den Sprachgebrauch. Auf den Kanarischen Inseln dürfen die Sportler im Trainingslager ihre Hotelanlagen nicht mehr verlassen – Laufen und Radfahren sind in Spanien in der Öffentlichkeit nicht gestattet. Und irgendwann sind wir Läufer nur noch froh, dass es hier keine komplette Ausgangssperre gibt, sondern „nur“ die Kontaktsperre und dass dabei draußen Spazieren gehen, Laufen und Radfahren (wenn auch allein bzw. mit Personen, die im gleichen Haushalt leben) noch offiziell erlaubt bleiben... Auch vom Texel-Trainingslager in den Osterferien müssen wir Abstand nehmen und auf 2021 hoffen. Die Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg wird auf den 29.Mai 2020 verschoben.

Wir tauschen wir intern (z.B. im Whatapp-Gruppen) über Trainingsalternativen wie Radfahren auf dem Rollentrainer und Athletik-Programme für daheim aus. Und da plötzlich Wettkampftermine fehlen, werden an den Wochenenden auch einige Aktionen durchgezogen, die sonst vielleicht nicht so in den Wettkampfkalender gepasst hätten, aber immer schon mal auch der persönlichen Wunschliste gestanden hatten... Und manchem wird vielleicht auch klar,

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel
Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

dass unser Jammern über die noch nicht vollständig wieder hergestellte Innenbahn im Stadion oder die Situation in den Umkleide- und Duschräumen doch eher „Luxusprobleme“ sind im Vergleich zu der Pandemie, die nun die Nachrichtenlage bestimmt.

Manch einer mag durch das Wegbrechen der Ziele, auf die das bisherige Training ausgerichtet war, vielleicht in ein kleines motivationales Loch gerutscht sein. Andere haben den geplanten Lauf einfach zu Hause „durchgezogen“ - wie **Andrea Kampmann**, die ihren Halbmarathon im Trikot der Hilfsorganisation „Jede Oma zählt“ kurzerhand in Werther statt in Berlin unter die Füße nimmt und so die Aktion trotzdem unterstützt. Die Geselligkeit beim Lauf Treff, der regelmäßige Austausch mit den Vereins- und Trainingskameraden werden natürlich vermisst oder beschränkt sich auf interne Chat-Gruppen.

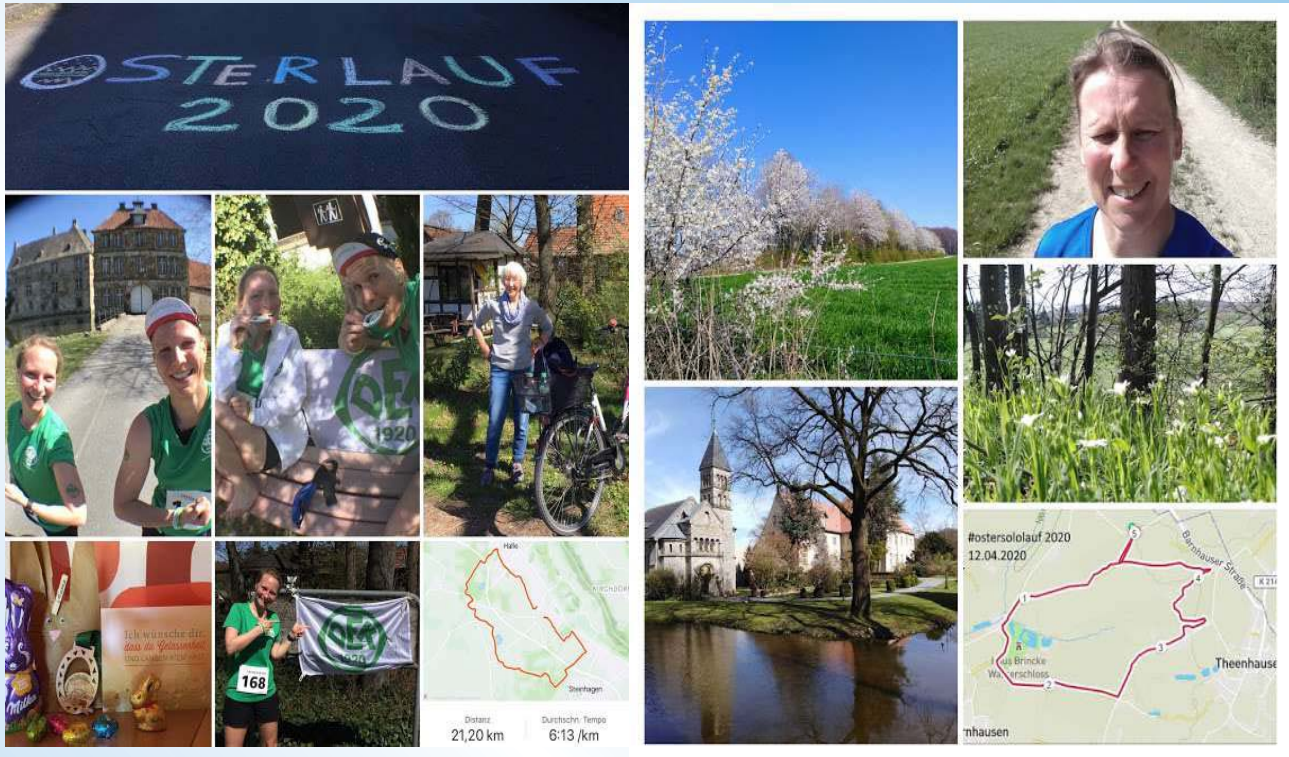


Vielen wird aber auch klar, wie sehr solche Routinen wie regelmäßiges Laufen einem Halt in einer insgesamt recht ungewissen Situation geben können, wie gut regelmäßige Bewegung im Home-office-Alltag tut, um den Kopf wieder ein wenig frei zu kriegen und mal ein wenig abzuschalten. Allein laufen ist allemal besser als nicht laufen! Das sonnige Frühlingswetter, die frischen Farben und die Blütenpracht der Natur sind allein schon Grund genug, mal vor die Tür zu gehen. Und zum Glück sind die Wälder und Felder rund um Borgholzhausen auch nicht wirklich überlaufen. Andererseits habe ich an den Wochenenden tatsächlich selten so viele Familien mit Kindern im Wald wandern gesehen. Und auch (Familien-) Radtouren erfreuen sich neuer Beliebtheit. Und plötzlich sieht man laufende Ballsportler, die sich so fit halten.



Arnd fährt mit dem Rad zum Dümmer, während Madita Gola das Trampolin im heimischen Garten nutzt, um in Bewegung zu bleiben.

Der Paderborner **#Ostersololauf** erreicht über die Sozialen Medien eine fast fünfstellige Teilnehmerzahl. Die Lauf-Gemeinschaft hält in der Corona-Krise zusammen. Die Absagen reichen inzwischen bis weit in den Sommer. Der DLV hat alle Deutschen Meisterschaftstermine bis 19.Juli ersteinmal ausgesetzt bzw. bemüht sich um Terminverschiebung. Mal schauen, was da in der zweiten Jahreshälfte noch möglich sein wird.



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



**Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr**
Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Mit den politischen Vorgaben vom 15. April 2020 (Erstmal „keine Großveranstaltungen bis Ende August“) ist klar, dass die **45. Auflage der „Nacht von Borgholzhausen“** am 20. Juni 2020 nicht im gewohnten Rahmen stattfinden kann. Sie wird damit **auf den 19. Juni 2021 verschoben**. Wir „basteln“ noch an einer „virtuellen Aktion“, um trotzdem an diesem Wochenende in Juni viele Menschen „auf Trab“ zu bringen – allerdings nicht alle gleichzeitig in der Borgholzhauser Innenstadt und mit Zuschauern und buntem Rahmenprogramm. Auch das Orga-Team der „Isselhorster Nacht“ hat inzwischen ihre diesjährige Veranstaltung abgesagt.

Immerhin veröffentlicht der Deutsche Olympische Sportbund Mitte April ein Positionspapier, in dem die baldige Wiederaufnahme von Vereinssport-Angeboten nach Ende der Kontaktsperrung (also hoffentlich ab 4. Mai) gefordert wird. Natürlich unter Wahrung notwendiger Hygieneregeln und höchstwahrscheinlich noch ohne die Nutzung gemeinsamer öffentlicher Duschräume. Aber auch das wäre wohl eher ein weniger bedeutsames Problem, wenn wir dann allmählich wieder in kleineren Gruppen trainieren dürften.

Da unser Jubiläumssportfest, das für den 21. August geplant ist, definitiv keine Großveranstaltung ist, überlegen wir derzeit, welche Anpassungen wir im Programm vornehmen sollten, um wenigstens diese Veranstaltung (im bis dahin hoffentlich komplett fertig renovierten Ravensberger Stadion) angemessen durchführen zu können. Die Staffelläufe werden wir wohl aus dem Programm nehmen, stattdessen vielleicht 800-Meter-Läufe mit um jeweils 100m versetztem Start (so dass immerhin vier Teilnehmer gleichzeitig auf der Bahn laufen können)? ;-)

...hoffentlich bald wieder Läufermassen, statt einsamer Runden...!



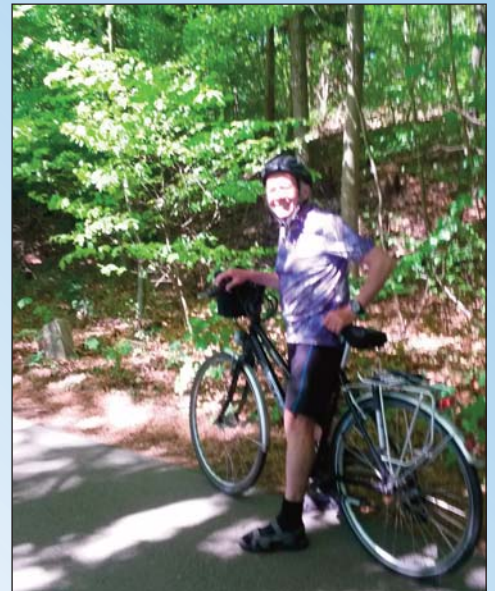
So hat sich Kerstin Vahrenhorst beschäftigt: AUS DER ZEIT DES BLAUEN HIMMELS

Armtechnik verfeinert nach Art der LAUFBIBEL / WALDBADEN gegen das mulmige Gefühl / viele Querwege führen auf den Kamm des "HERMANNS" / neuer Lieblingsplatz: Liegebank am Aussichtspunkt Panoramaweg in Borgholzhausen / Bärlauchvorräte aufgefüllt / Müll sammeln im Wald mit Stöckchen - eine neue Erfahrung / neues Hobby Gitarrenspiel Beginn E-A-D DUR /DIE ZEIT sonntags mal komplett gelesen / und sehr viele Bücher / neues Lieblingsbuch "Blasmusikpop" / neue Lust auf Laufwettbewerbe / fit aus dem Off für einen schnellen 10er, wird sich zeigen / Tipps und Anleitungen von Franz umgesetzt, waren noch gespeichert / Hoffnung und Freude auf ein baldiges Wiedersehen / LG aus Dissen



und dann war da noch...

...die abstandsbetonte Radltour mit Werner Kampwerth. Er kennt ganz tolle Strecken. Wir fahren nach Warendorf, an den Kottruper Seen mit Aussichtsplattform vorbei, fast mit Maske in den Hofladen Austermann und weiter nach Eiden. Entdeckung eines Pilgerwegschildes mit der Jakobsmuschel. Kleine Erfrischung an der Stelle, an der die Hessel in die Ems fließt. Zurück über Gröbblingen, Füchtorf nach Dissen. Werner hatte seine NW-Stöcke dabei und wollte noch in den Teuto. Ein wunderbarer Tag wie in alten Zeiten. Und immer mit dem vorgeschriebenen Abstand, selbstverständlich. Ach ja, das Eis in Sassenberg in 50 Meter Entfernung zur Eisdiele genossen. Lecker war es.



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570



A collage of images showing various printing equipment, including a screen printer, a heat press, and finished printed t-shirts and trikot. The central text reads "Atelier 82" in a stylized font. Below it, there is a red t-shirt with a white graphic and the text "gut... manche besser!". Other text includes "T-Shirt und Trikot-Druck", "Resse Friedrichsdorf", "www.atelier82.de", and "mail: info@atelier82.de". There is also a logo for "PROVINCIAL Redemann" and a CD-ROM.

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

1970 bis 2020 - „50 Jahre Leichtathletik in Borgholzhausen“

Jubiläums-Sportfest des LC Solbad Ravensberg

**Läuferabend und Stabhochsprung-Wettkampf
am Freitag, 21. August in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion**



Altersklassen und Wettbewerbe:

U8/U10: Hindernis-Sprint-Staffel * (Kinder-Leichtathletik)

U12: 4x 50m-Staffel, Hindernis-Sprint-Staffel * (Ki-LA)

U14/ U16: Stabhochsprung (Anfangshöhe: 1,50 Meter)

U18: 1000m

U20: 1000m, 5000m

M, F und AK: 1000m, 5000m, Stundenlauf

Einlagelauf - 50x100m-Staffel * (* = für gemischte Teams mit 5 bis 10 Personen)

Zeitplan: (kann nach Meldeeingang ab 19.08. aktualisiert werden / vgl. www.lcsolbad.de)

17.00 Uhr: **Stabhochsprung** (Einteilung der Gruppen nach Meldeeingang)

17.00 Uhr: Hindernis-Sprint-Staffeln (U12, U10, U8)

17.30 Uhr: 4x 50m-Staffel (Kinder U12 – gemischte Teams)

18.00 Uhr: 1000m-Zeitläufe (U18, U20, M, F und AK)

18.30 Uhr: **50x100m-Jubiläums-Staffel** (für gemischte Teams mit je 5 bis 10 Personen)

19.20 Uhr: 5000m langsamerer ZL ca. > 20 min – max. 20 Teilnehmer

19.50 Uhr: 5000m schnellerer ZL ca. < 20 min – max. 20 Teilnehmer

20.30 Uhr: **Stundenlauf** mit Zeitnahme nach 10000m – max. 25 Teilnehmer.

Voranmeldungen bis Dienstag, 18. August 2020, an antje@sspin.de

Organisationsbeiträge: Einzelstarts U14 bis U20 3,- €; M, F und AK 4,- €; Staffeln 5 €.

(Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 60 min vor dem geplanten Beginn des Wettbewerbs + 2,- €); bitte Bestleistungen bzw. Anfangshöhe für Stabhochsprung angeben.

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer;

Sachpreise für die schnellsten drei Läuferinnen und Läufer im 5000 Meter-Lauf und Stundenlauf.

***Datenschutz:** Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung und zu Zwecken der Medienberichterstattung genutzt. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein. Der Teilnehmer wird darauf hingewiesen, dass es sich bei der Veranstaltung um eine Sportveranstaltung handelt, an der ein öffentliches Interesse besteht, und erkennt es als üblich an, dass Teilnehmer- und Ergebnislisten in Medien veröffentlicht werden. Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, Vereins sowie der Bilder, auf denen er abgebildet ist, in allen berichtenden Printmedien (Teilnehmerliste, Ergebnisliste etc.) und in allen elektronischen Medien wie im Internet einverstanden.*

Die große Welt der Leichtathletik

Das bekannteste Gesicht der deutschen Marathon-Szene ist auch im Alter von 39 Jahren Arne Gabius. Doch es ist noch nicht klar, ob der deutsche Rekordhalter (2:08:33) im kommenden Jahr seinen ersten olympischen Marathon laufen wird, denn der dann 40-Jährige hegt Gedanken über sein Karriereende. „Natürlich habe ich weiter den Traum, einmal einen olympischen Marathon zu laufen. Aber ich muss für mich persönlich die Lage jetzt neu bewerten“, sagte Gabius dem SID. „Schließlich bin ich keine 22 mehr. Ich muss auch schauen, ob meine Frau da mitmachen würde.“ Bislang war dem Mediziner dieser Traum verwehrt geblieben, vor vier Jahren in Rio de Janeiro hatte er seine Teilnahme wegen einer Hüftverletzung absagen müssen.

Neben seinem voranschreiten den Alter kommt auch die bislang nicht erfüllte Olympia-Qualifikation als Faktor für Gabius hinzu. 2:11:30 Stunden sind gefordert, auf dem schweren Parcours in New York lief er im vergangenen Jahr achtbare 2:12:57. Die Olympia-Norm wollte er am 19. April auf den vergleichsweise einfacheren 42,195 Kilometer in Wien laufen.

Nun muss Gabius hoffen, dass sein Körper und seine Familie mitspielen, und es im Herbst wieder Qualifikationswettbewerbe gibt. Seine dafür auf den Frühling ausgerichtete Form muss er nun weiter nach hinten ins Jahr verschieben.

Ohnehin ist der Marathon aufgrund der hohen zeitgleichen Teilnehmerzahl eine der durch die Corona Pandemie am stärksten betroffenen Disziplinen.



Foto: Wikipedia)

Starkes Debüt > Ein anderer deutscher Langstreckenläufer hat die Olympia-Norm bereits geknackt: Amanal Petros lief bei seinem Debüt in Valencia in 2:10:29 Stunden auf Anhieb auf Rang neun der ewigen deutschen Bestenliste. Der Allrounder glänzte mit einem starken Jahr, lief 2019 über 5.000 Meter 13:22,52 Minuten, über 10.000 Meter 27:52,25 und über die Halbmarathondistanz 62:32 Minuten - alles persönliche Bestzeiten, die auch international Beachtung finden. In den vergangenen zehn Jahren war in Deutschland im Marathon nur der deutsche Rekordhalter Arne Gabius schneller. Bundestrainerin Katrin Dörre-Heinig hofft sogar, ein volles Feld von drei deutschen Teilnehmern in Sapporo an den Start bringen zu können.

(Quelle: Leichtathletik-Magazin)

Hartwig Gauder verstorben

Der frühere Geher-Olympiasieger Hartwig Gauder ist tot. Dies bestätigte seine Ehefrau. Er wurde 65 Jahre alt. In den 1980er Jahren gewann Gauder alles, was es zu gewinnen gab. Über die 50-Kilometer-Distanz wurde er Welt und Europameister und krönte seine Laufbahn mit dem Olympiasieg 1980. Acht Jahre später holte er in Seoul noch einmal Olympia-Bronze, 1992 in Barcelona kam er auf Rang sechs.



Foto: Wikipedia)

Olafs Laufladen
auf Platz eins
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Güterslohen. Michael Fe...
acht sich als Einkaufsstadt im...
er besser...



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)



OLAF
Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 9. MAL

Kompetenz · Beratung · Service · Marken
14
JAHRE
1995 - 2009

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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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



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

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.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

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste 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 #vorbessern
Auch die Abwehrkräfte**

Wir sind da, damit Sie „vorbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-vorbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

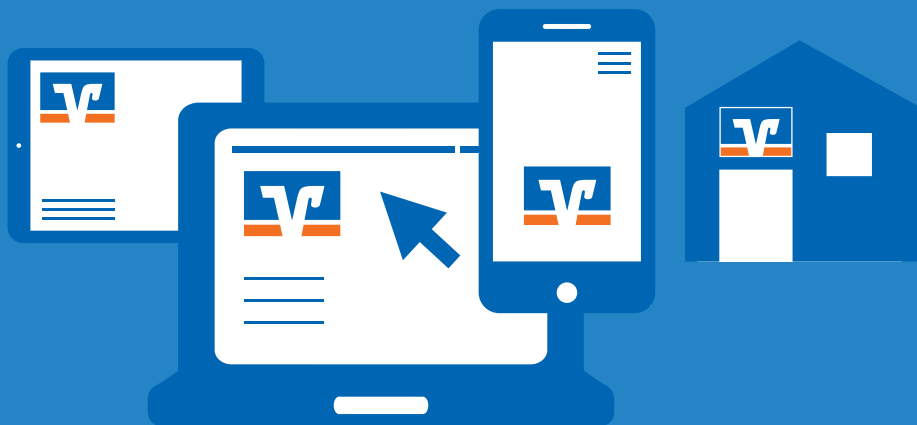
SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

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](https://www.vb-halle.de)

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

