



LC Solbad
Ravensberg

Solbad Nachrichten

Juni 2020
Nr. 425





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



Hermannslauf mal anders!
Fotos: Privat

Vorsitzender:

Hubert Kaiser
(0151/14292351)
hubert.kaiser@lcsolbad.de

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung

Sabine Lünstroth
(05425/7135)
info@lcsolbad.de

Sportabzeichen

Wilhelm Habighorst
(05428/929680)
wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik

Antje Strothmann
(05425/930547)
antje@sspin.de

Lauftreff

Carsten Völz
carsten.voelz@gmx.de
(0160/93827522)

Triathlon

Udo Lange
(05423/5628)
U.L.BO@gmx.de

Walking

Birgitt Lange
adi.lange@t-online.de
05203/884823

Ergebnisse

Sabine Lünstroth
dpl.luenstroth@t-online.de

Inline:

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



Happy
Birthday...



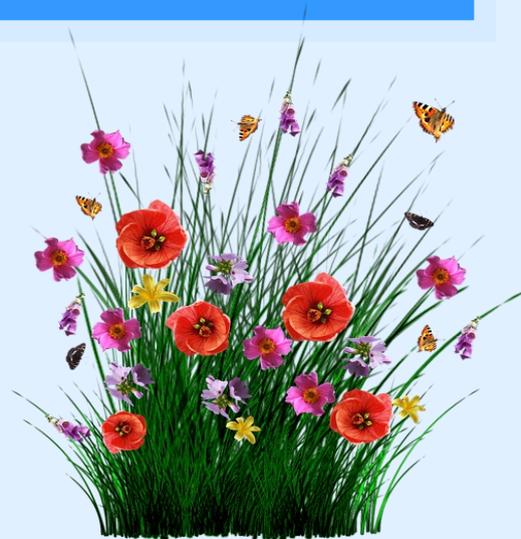
Die Geburtstagssecke

02.06. Rainer Wittig
 03.06. Maximilian Henkel-Sommer
 05.06. Karsten Schnelle
 06.06. Marlies Siltmann 60 Jahre
 07.06. Kerstin Vahrenhorst
 09.06. Johannes Gerhards 65 Jahre
 09.06. Rainer Husmann
 09.06. Anna Ristau
 10.06. Mechthild Böhme
 10.06. Bernd Lüdemann 65 Jahre
 11.06. Arnd Bruhns
 15.06. Kerstin Speckmann
 16.06. Willy Schneider

16.06. Daniel Steinborn
 18.06. Klaus Johanning
 18.06. Nicola Justus
 18.06. Christiane Scheele
 19.06. Jonas Bossow
 19.06. Peter Remmert 50 Jahre
 20.06. Martina Gräsner
 21.06. Heike Kappler-Deppe
 22.06. Ellen Schmidt
 23.06. Rita Stamme-Düring
 23.06. Elke Günner
 24.06. Maxine Schley
 25.06. Kalle Kortz
 25.06. Angelika Hümer
 26.06. Ulrich Schröder
 26.06. Uta Ahnen
 26.06. Sabine Vieztoke-Wagenführer
 27.06. Christiane Bauer
 27.06. Lasse Gola 10 Jahre
 28.06. Axel Keil
 30.06. Birgit Hille
 30.06. Hans-Hermann Koop
 30.06. Wolfgang Neugrewe

Liebe Mitglieder,

wer seine Daten in Zukunft nicht mehr in der
Geburtstagsliste veröffentlicht haben möchte,
teilt das bitte schriftlich oder per Mail der
Redaktion mit.



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

keine

Austritte:

keine



**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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Juli

am 20. Juni

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



Impressum:

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

Redaktionsanschrift:

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

Redaktion:

Sabine Lünstroth
(05201/8578825)

Herausgeber:

DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05201/8578825

Amshausener Weg 4, 33790 Halle

Anzeigen:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Die Homepage des LC Solbad

Ravensberg finden Sie im Internet
unter: www.lcsolbad.de.
e-mail: info@lcsolbad.de
Wir bedanken uns beim Haller
Kreisblatt und beim Westfalen-
Blatt für Berichte und Fotos.



...das wird gebührend gefeiert, **aber leider erst 2021**. So ein Jubiläum erfordert natürlich eine längere Vorlaufzeit. Wer von unseren Mitgliedern könnte sich vorstellen im Festauschuss 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 zuge dachte Hilfsangebote bitte an die Geschäftsstelle oder Abteilungsleiter senden.

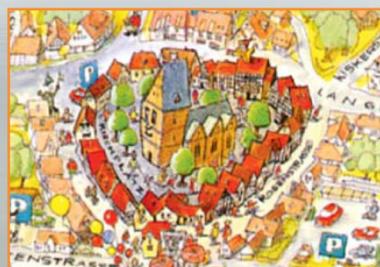


**Wir finden für Sie den passenden Schuh -
garantiert, denn wir bieten Ihnen ...**

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose



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.

„Ist das denn überhaupt erlaubt?“ war nur eine der Fragen, die Friederike Hegemann und Julia Steinweg, passionierte Läuferinnen des DEK zu hören bekamen. „Ja, ist es.“ war die nüchterne Antwort. Gemeint ist der Hermann-Ersatzlauf 2020, den die beiden Frauen am vergangenen Sonntag, 26.04.2020, absolvierten. Das Projekt „Unser Hermann 2020“ war der Absage des traditionsreichen Hermannslaufs geschuldet, der an eben diesem 26.04.2020 eigentlich hätte stattfinden sollen, aber wie so viele Veranstaltungen aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt worden war. Da die Originalstrecke des Hermannslaufs für Läuferinnen und Läufer gesperrt war, hatte sich Friederike Hegemann eine Alternativroute überlegt, die ebenfalls über den Hermannsweg führte, allerdings von Dissen über Borgholzhausen und Halle nach Künsebeck. Wenn die Strecke mit insgesamt 27,5 km zwar nicht ganz der Distanz des Hermannslaufs von 31,1 km entsprach, so stand der Hermanns-Ersatzlauf in puncto Anspruch und Höhenmetern dem echten Hermannslauf in nichts nach. Friederike Hegemann, die bereits viermal den Hermannslauf absolviert hat, ist sogar überzeugt: „Dieser Lauf ist härter als der Hermann!“ Und tatsächlich hatte es die Strecke in sich. Nach Ankunft mit dem Haller Willhelm (beim Hermann gibt es einen Bustransport zum Start in Detmold) in Dissen fiel um kurz vor 11 Uhr der Startschuss. Quer durch die Dissener Innenstadt ging es Richtung Teuto. Bis hoch auf den Kamm mussten sie, von wo aus sich der Dissener Fernseh- und Aussichtsturm in die Höhe streckt. Nach diesem ersten steilen Anstieg auf dem Hermannsweg angekommen, mussten die zwei anschließend nur der Beschilderung, dem „H“, Richtung Borgholzhausen folgen. Nach insgesamt 11 Kilometern war das nächste Wahrzeichen auf der Strecke erreicht: der Luisenturm. Knapp einen Kilometer führte der



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Weg aus dem Wald hinaus bergab auf die Straße und auf die erste Raststation zu: die Tankstelle in Pium, wo es das erste erfrischende Wasser gab. Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es auch schon wieder weiter Richtung Ravensburg. Dort angekommen, musste natürlich auch Zeit für einen Schnappschuss sein. Doch mehr Zeit zum Verweilen blieb nicht. Mehr als die Hälfte lag schließlich noch vor ihnen. Aber der nächste Lichtblick erwartete die zwei Eichen ein paar Kilometer später im Hesselstal, wo Matthias Jörke und David Schlüpmann eine Verpflegungsstation mit Wasser, isotonischen Getränken, Bananen und Salzstangen aufgebaut hatten, damit die zwei für die restlichen 13 Kilometer neue Energie und Kraft tanken konnten. Dies war für das bevorstehende Stück hoch zur Großen Egge auch durchaus nötig. Oben angekommen wurden die Läuferinnen dafür mit einer tollen Aussicht über Halle belohnt. Am anderen Fuße des Hügels wartete dann schon die nächste Raststation. Am Hotel und Restaurant Grünwalde hielt Rosi Hegemann Getränke und kühlende Waschlappen für die beiden Läuferinnen bereit. Nach dieser wohltuenden Erfrischung und kurzen Verschnaufpause



ging es weiter den Hermannsweg entlang, vorbei an der Kaffeemühle zum Kreisel am Grünen Weg in Ascheloh, wo das grüne Support-Mobil von Ingrid Diekmann-Vemmer mit Motivationsplakaten, Musik sowie Bananen, Wasser und Iso die Läuferinnen vom TVK jubelnd empfing. Die Schmerzen, vor allem in den Beinen, waren mittlerweile natürlich deutlich spürbar, aber jetzt hieß es noch einmal Zähne zusammenzubeißen für die letzten 6 Kilometer! Und das taten die beiden auch bis endlich das Ortseingangsschild von Künsebeck in Sicht kam. Wie beim echten Hermannslauf der letzte Kilometer über die Promenade von zahlreichen jubelnden Fans flankiert ist, die den Läuferinnen und Läufer noch einmal richtig einheizen und Ansporn für die letzten Meter zum Ziel an der Sparrenburg geben, so hatte sich auch in Künsebeck die Hauptstraße zu einer Fanmeile verwandelt. Künsebeckerinnen und Künsebecker feuerten Freddy und Julia lautstark an, als sie nach über 3 Stunden und 26 Kilometern Richtung Ziellinie am Gemeindehaus liefen. „Der Jubel auf der Hauptstraße war überwältigend und gab nochmal einen enormen Pusch! Einfach klasse dieses Dorf hinter'm Deich und seine Bewohnerinnen und Bewohner! Und das Gefühl, als dann endlich das Gemeindehaus und die Ziellinie – passend zur aktuellen Lage aus einem gespannten Klopapierband – in Sicht kamen, war unbeschreiblich!“, konstatiert Freddy stolz. Nach genau 27,5 Kilometern, 3:38:33 Stunden und 762 überwundenen Höhenmetern hatten die beiden Künsebeckerinnen den „härteren Hermann“ bezwungen! „Ein riesiges Dankeschön gilt an dieser Stelle dem großartigen #TeamKünsebeck, das uns während des Laufs versorgt, unterstützt, motiviert, angespornt und am Ende gefeiert hat! Ohne euch hätten wir das nicht geschafft!“, resümiert sichtlich erschöpft, aber glücklich Julia Steinweg.



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 Nahrungsmittelmärkte im In- und Ausland überzeugt.

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

www.bartling-verpackungen.de

Nacht@home – die virtuelle Nacht von Borgholzhausen 2020



Die Nacht von Borgholzhausen



2020 als virtueller Lauf durch die Sommernacht

In diesem Jahr ist vieles anders. Daher kann auch die „Nacht von Borgholzhausen“ nicht in dem Rahmen stattfinden, den ihr von uns gewohnt seid. Die letzten Wochen und Monate haben gezeigt, dass Laufen eine der besten Sportarten überhaupt ist. Für viele war es ein körperlicher Ausgleich und ein liebevolles Ritual in ungewissen Zeiten. Viele haben jedoch auch die Trainingskameraden vom Lauf-Treff vermisst oder die Veranstaltungen und damit Ziele für den Trainingsaufbau.

Auch wenn wir uns noch nicht im gewohnten Rahmen in der Innenstadt von Borgholzhausen zum Wettkampf treffen können, möchten wir euch mit der virtuellen Nacht von Borgholzhausen 2020, der „Nacht@home“, ein solches Ziel geben und einen Anlass, Teil der großen Läufer-Familie zu sein – egal, wo auf der Welt ihr gerade seid. Wir laden euch ein zu einem Lauf durch die längste Nacht des Jahres...

Und wir hoffen natürlich auch, dass etliche Ballsportler, die sich in den vergangenen Wochen mit Laufen fit gehalten haben, sich trauen, in diesem Rahmen mal bei einer Lauf-Veranstaltung mitzumachen. Dabei sein ist alles!

Meldet euch bis spätestens 21. Juni 2020 um 14.00 Uhr über myraceresults.com kostenlos zu unserer Veranstaltung an, druckt die Startnummer aus und lauft auf einer entsprechend langen Strecke eurer Wahl. Tragt anschließend (bis Sonntag um 15 Uhr) euer Ergebnis ein und hängt ein „Beweisfoto“ an. Auch auf unserer Facebook-Seite „Die Nacht von Borgholzhausen“ freuen wir uns über Fotos von eurer „Nacht@home“.

Zeit habt ihr dafür vom Freitag, 19. Juni 2020, bis Sonntag, 21. Juni 2020 (jeweils 15 Uhr MESZ). Unter allen Teilnehmern verlosen wir Freistarts für die 45. Nacht von Borgholzhausen am 19. Juni 2021 und Sachpreise. Jeder Teilnehmer kann sich ab Sonntag 15 Uhr eine Urkunde über die Teilnahme an diesem einmaligen Laufereignis ausdrucken.

Egal, wo ihr an den Start geht: Haltet euch bitte an die Regelungen und Empfehlungen zu COVID-19 eurer zuständigen Behörde!

Distanzen:

Schoolrunning – Grundschüler: 1,6 km; ab 5. Klasse: 3 km

5 km-Lauf und 10 km-Lauf

5 km-Walking und 10 km-Walking



Wir hoffen nicht nur, dass nicht nur viele Teilnehmer der vergangenen Jahre am 3. Samstag im Juni ihre Laufschuhe schnüren, sondern auch die Helfer und Zuschauer mitlaufen oder walken! Während sonst bei Straßenläufen keine „Vierbeiner“ mitlaufen dürfen, könnt ihr bei der „Nacht@home“ diesmal auch gerne mit Hund laufen... :-)



„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



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

**Olafs Laufladen
auf Platz eins**

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



**Olaf
Laufladen**
Laufend gut beraten.

**ZUM
9. MAL**



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)



**GANZ
VORN!**

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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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



Partner

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

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

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

09.10.2020

Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 09.10.2020

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. September 2020 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2020

Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 29.05.2020 um 17:15 Uhr

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 13.06.2020 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 18.07.2020 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 19.09.2020 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 10.09.2020 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 24.09.2020 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 05.11.2020 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Donnerstag, 12.11.2020 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 9. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr

bis ca. 19:15 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



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



Das (Sportabzeichen-)Jahr vor Covid 19

Das Jahr 2019 brachte für Borgholzhausen mit 402 Sportabzeichen einen neuen Rekordwert.

Eine beachtliches Ergebnis, stand doch das Ravensberger Stadion nur von Ende April bis Ende Juni für Sportabzeichenaktivitäten zur Verfügung. Das große Engagement - auch mit Sonderveranstaltungen wie dem Sportabzeichentag der PAB, der Ferienspielbeteiligung und dem Sportabzeichen-Camp - hat Früchte getragen. Auf diese Weise konnte das Fernbleiben etlicher Stammgäste, die uns im zweiten Halbjahr nicht nach Werther gefolgt sind, mehr als kompensiert werden. Auch war der „Freitagsbetrieb“ im Mai und Juni angesichts der „drohenden“ Stadionsanierung hervorragend besucht. Von Juli bis Silvester konnte der LC Solbad Ravensberg sein Sportabzeichenprogramm in Werther anbieten. Auch die Anlage in Werther bot hervorragende Möglichkeiten, leider war die Beteiligung nicht so hoch wie erhofft. Nicht alle wollten/konnten uns nach Werther folgen. Herausragend war in diesem Jahr das Engagement des Prüfererteams! In Werther hatten wir manchmal für jeden DSA-Bewerber einen Prüfer!

Vielen Dank an: Uta Ahnen, Rudi Ahnen, Tabea Ahnen, Peter Bollmeyer, Karl-Hermann Kleine, Armin Ruhe und Lisa Strothmann!!

Verantwortlich für das positive Ergebnis in Borgholzhausen waren vor allem die Vereine. Neben dem LC Solbad Ravensberg engagierten sich auch der Boxsportverein und der TuS Ravensberg Borgholzhausen. Nur wenn es endlich gelingt, die Schulen zu stärkerem Engagement zu motivieren, ist die bei der Ehrung 2016 von Bürgermeister Dirk Speckmann ausgegebene Zielmarke von 700 Sportabzeichen für die Lebkuchenstadt erreichbar. Die PAB-Gesamtschule hat 2019 einen Anfang gemacht.

Im Bereich der Erwachsenen gab es 31 (2018 waren es gar 39) Ersttäter. Dieses Ergebnis zeigt, dass man auch im Erwachsenenalter noch mit dem jährlichen Fitness-Check starten kann. Bei den Kindern und Jugendliche schafften **86** ihr Sportabzeichen-Debüt.

Rund um das Sportabzeichen für Borgholzhausen fanden 2019 einige Aktionen statt. Zweifellos war der zum zweiten Mal vom SSV Borgholzhausen ausgerichtete Aktionstag mit Sportabzeichencamp für Kinder und Jugendliche der Höhepunkt der Aktivitäten. Unterstützt vom Wettergott sorgten Leichtathleten, Handballer, Fußballer und Basketballer für eine gelungene Veranstaltung mit ca. 100 Aktiven.

Verantwortlich für die Sportabzeichenaktivitäten ist seit 2012 **Karl-Hermann Kleine** als Sportabzeichenobmann im SSV Borgholzhausen. Ihm und den Prüfern und Helfern aus den Vereinen sei auf diesem Wege für ihr Engagement gedankt.

Ohne die Unterstützung von Sabine Lünstroth in der Solbad-Geschäftsstelle

und den Solbad Nachrichten ist Sportabzeichen im LC Solbad und in Borgholzhausen sicher ebenfalls nicht denkbar! Beim Boxsportverein zeichnen Yvonne und Mario Weichert für das Sportabzeichen verantwortlich.

Großer Dank gebührt auch der Stadt Borgholzhausen, allen voran Bürgermeister Dirk Speckmann, der 2019 bereits sein fünftes Sportabzeichen erwarb. Die Stadt stellt nicht nur die Sportanlage, sie beteiligt sich auch an den Abzeichenkosten und steuert Gutscheine und Präsente für die Ehrung bei.

Mit 26 Familiensportabzeichen wurde die Bestmarke aus dem Jahre 2018 (29) nicht ganz erreicht, ein sehr stolzes Resultat! Die erfolgreichen Absolventen waren zwischen 5 und 78 Jahre alt.

Auf Kreisebene (Gütersloh) bedeuten die 402 Sportabzeichen für Borgholzhausen hinter Herzebrock-Clarholz, Langenberg und Verl den 4. Rang und damit die beste Platzierung überhaupt. Auf Landesebene (NRW) wurde Platz 23 unter 373 Städten und Gemeinden erreicht, ein bisher nie erreichtes Ergebnis. Für den Kreissportbund Gütersloh (11623 Abzei-



chen aus den 13 Städten und Gemeinden) gab es im Jahre 2019 zum 28. Mal seit 1985 den Silberrang. Sieger wurde wieder der KSB Coesfeld (zum 12. Mal in Serie).

Für den LC Solbad (221 Sportabzeichen/ Vereinsgröße 500 - 999) und den Boxsport-

verein (75 Sportabzeichen/ Vereinsgröße 50 - 100) gab es auf Kreisebene erste Plätze in den jeweiligen Kategorien.

Der Sportorden Sportabzeichen (nach Ordensgesetz v. 4. Juli 1958) hat in den vergangenen Jahren immer weiter an Akzeptanz gewonnen und ist heute von Gesundheitskassen als bonusfähig anerkannt. Feuerwehr, Polizei und verschiedene Studiengänge verlangen von den Bewerbern das erfolgreich absolvierte Sportabzeichen. Die Sportabzeichenprüfer sind so ganz nebenbei auch „Bewerbungshelfer“.

Eine besondere Herausforderung ist es immer wieder, Neu- und Wiedereinsteiger an die moderaten und altersangepassten Anforderungen des Sportabzeichens zu führen. Jedes erreichte Sportabzeichen ist also auch ein Erfolg für uns Prüfer/Betreuer!

Die Saison 2020 bringt wieder etliche Veränderungen, was die Anforderungen angeht, die Druckereien wird es freuen!

Startschuss für die Saison 2020 ist, bedingt durch Covid 19, der 29. Mai um 17:15 Uhr im frisch sanierten Ravensberger Stadion. Ob sich im Schatten der Pandemie in diesem Jahr die Vorjahreszahlen erreichen lassen?

Für das LC Sportabzeichenteam Wilhelm Habighorst

(Sportabzeichenobmann LC Solbad Ravensberg)



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!

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: $\frac{1}{2}$ **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



Wings For Life World Run 2020

v. Antje Strothmann



Angesichts der Wettkampfpause und zahlreicher Veranstaltungsausfälle durch die Corona- Pandemie bin ich in diesem Frühjahr mal auf eine für mich neue Veranstaltung gestoßen, den „Wings For Life World Run“, einen Spendenlauf zugunsten der Rückenmarksforschung. Anders als sonst, wo es weltweit an verschiedenen Orten zeitgleich große Aktionen gibt, fand der Lauf am 3.Mai diesmal nur als „App-Run“ statt.

Sarah hatte mich auf die Sache aufmerksam gemacht und sich auch schon die passende App eingerichtet. Sie hatte im März und April viele Dauerläufe gemacht und sich an immer längere Strecken gewagt. Und da in einem Haushalt lebende Menschen ja auch gemeinsam laufen dürfen, haben wir am 3.Mai quasi einen sportlichen Familienausflug aus dem „Wings For Life World Run“ gemacht. Als „Supporter“ wa-

ren pünktlich um 13 Uhr dann auch noch Dirk und Lisa (mit dem Rad) mit von der Partie.

Bei diesem Lauf startet ein so genanntes „Catcher-Car“ eine halbe Stunde nach den Läufern und steigert nach und nach die Geschwindigkeit, bis am Ende alle Läufer eingeholt sind. Ich hatte mir ausgerechnet, dass ich mich nach etwa 20 km einholen lassen wollte. Sarah hatte (glaube ich) schon eher mit einer Kilometerzahl jenseits der Halbmarathonmarke geliebäugelt, jedenfalls hielt sie das Tempo entsprechend hoch. Wir wählten eine relativ flache Strecke, nahmen Kurs auf Neuenkirchen, überquerten die Warmenau an der Königsmühle und liefen das Warmenautal hinab weiter nach Wallenbrück, wo wir an der Ohsener Mühle erneut den kleinen Fluss querten. Über St.Annen und Neuenkirchen ging es wieder heimwärts. Zu Hause hatten wir

rund 20 km auf der Uhr bzw. App, aber da Catcher-Car war noch nicht in Sicht. Also weiter über den Feldweg Richtung Wasserschloss Brincke, kleine Schleife, wieder zurück. Nach mehr als 22 Kilometern wurden wir dann doch „gecatcht“. Ich war ganz froh, dass ich nach rund zwei Stunden zu Hause war. So lange war ich schon lange nicht mehr im Laufschrift unterwegs gewesen. Für Sarah war es auch der bisher längste Lauf und eine persönliche „Halbmarathon- Bestzeit“. Weltweit haben 77103 Läufer aus 104 Ländern teilgenommen und Spenden erlaufen. Praktisch daran: keine Anreise und eine sehr schöne Strecke, warme Dusche am Ziel. ;-)



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhaftes 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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Wiederaufnahme des Trainings

v. Antje Strothmann

Unter strengen Auflagen (Abstands- und Hygienemaßnahmen, beschränkte Gruppengröße) hat seit dem 12. Mai 2020 die Wiederaufnahme des Vereinstrainings begonnen. Die Jugendgruppe von Trainer Igor Rebkalo machte aufgeteilt in zwei Teilgruppen am Dienstag den Anfang. Da die Umbauarbeiten im Ravensberger Stadion noch andauern, trafen sich die jungen Läufer zunächst in Barnhausen, um auf Wald- und Feldwegen ein erstes Gruppentraining zu absolvieren. Zunächst stand eine Einweisung auf die gelenden Sonderbedingungen an, unter denen Gruppentraining nun wieder möglich ist. Getreu dem Motto: „Unser Training ist mit A-B-S-T-A-N-D am besten!“

Zwei Monate hatten sich die Jugendlichen durch Individualtraining fit gehalten und dabei überwiegend auf Dauerläufe und Gymnastik gesetzt, aber auch Alternativen wie Rad- bzw. Rollentraining einbezogen und an der Grundlagenausdauer gearbeitet. Die meisten hatten in Zeiten des Homeschooling freie Zeit für sportlichen Ausgleich genutzt und das Laufen in der Natur als Abwechslung genossen. Malin Bruhns hatte sogar einige Athletik-Einheiten per Zoom-Schaltung mit ihren D-Kader-Kolleginnen aus ganz Westfalen daheim absolviert. Nachdem am Donnerstag aus Werther die frohe Kunde kam, dass das dortige Stadion wieder geöffnet und frei zugänglich ist, folgte das nächste Training dann am Freitag auf der Bahn. „Es ist schon ein cooles Gefühl, mal wieder in Spikes zu sprinten“, waren sich alle einig. Dabei werden natürlich auch die geforderten Abstände eingehalten und es bleibt immer eine Bahn zwischen den Aktiven frei.

Der Lauf-Treff in Borgholzhausen wagte am Mittwochabend erste gemeinsame Schritte. Zunächst wollten sich nur die LT-Betreuer treffen, doch am Vormittag kam vom FLVW grünes Licht für den Trainingsbeginn. Auch hier standen ein Fragebogen und Info über die Hygiene- und Abstandsregeln auf dem Programm, ehe sich Kleingruppen bis zu 5 Personen gemeinsam auf den Weg ins Gelände machten. Umkleiden und Duschkmöglichkeiten gibt es momentan nicht, aber das minderte die Freude über das Wiedersehen keineswegs. Als nächsten Schritt fiebern die LC-Athleten der Fertigstellung der Renovierungsarbeiten im



Ravensberger Stadion entgegen, damit auch vor Ort wieder mit dem Bahntraining begonnen werden kann. Nach einer Aufhebung der Kontaktbeschränkungen dürfte sich dann auch der Betrieb für die Kinder- und Schülergruppen „normalisieren“. Zunächst beginnen auch hier Kleingruppen, die sich nach Absprache entweder in Werther (Stadion) oder Borgholzhausen (Gelände) treffen.



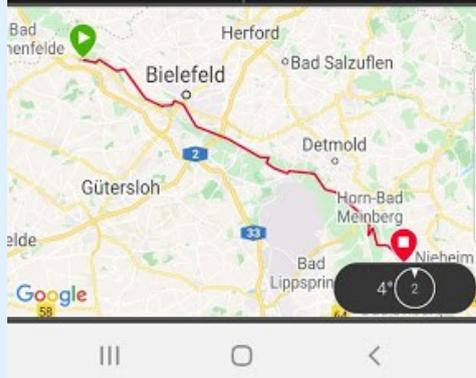
Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570



Sportlichen Aktivitäten trotz ausgefallener Wettkämpfe



Erstes gemeinsames Training der Jugend: Gelaufen wurde im Barenberg und dann ging es zum Auspowern in den Generationenpark.

Benedikt Brockmann ist anstelle des Rennsteig-Supermarathon 79km allein gelaufen. Von Haustür zu Haustür: Ziel - sein Elternhaus in der Nähe von Bad Driburg, größtenteils über den Hermannsweg und vorbei an Sehenswürdigkeiten wie der Sparenburg, Hermann (von weitem), Externsteinsilbermühle und lippischer Velmestot.

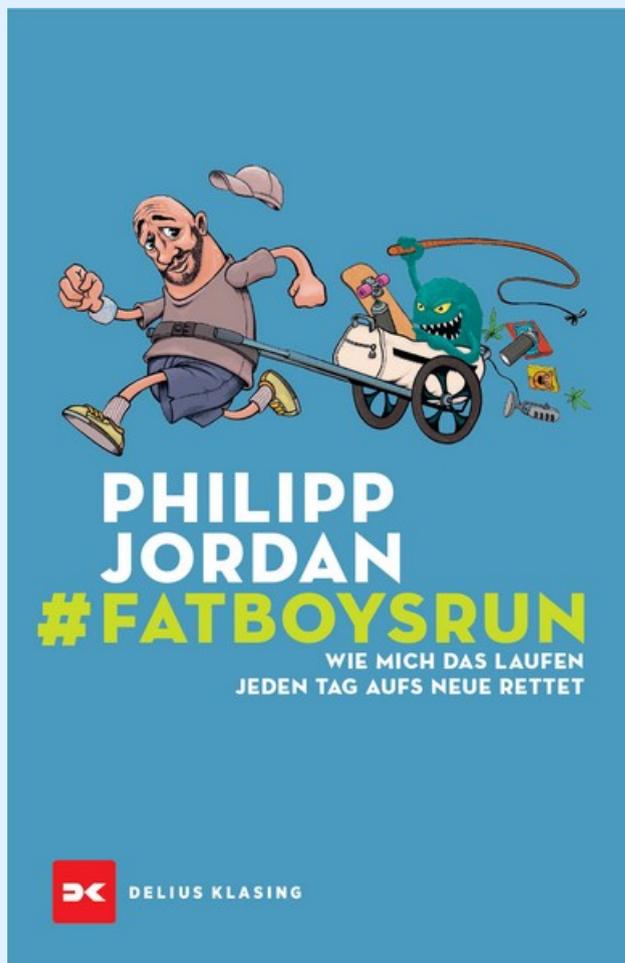


Arnd Bruhns
Heute um 13:37

Nette Ausfahrt am Samstag Nachmittag
mit Malin, Sabine und Kai
(5km sind verloren gegangen)

Distanz 70,64 km	Höhenzunahme 555 m
Bewegungszeit 2:35:42	Durchschn. Leistung 128 W
Durchschn. Geschwindigkeit 27,2 km/h	Kalorien 1.600 Kcal

Andere nehmen bei solchen Distanzen lieber das Rennrad: **Malin** und **Arnd Bruhns** mit **Sabine** und **Kai Engels** zum Beispiel.



Philipp Jordan ist Läufer. Aber das Laufen ist für ihn nicht nur irgendein Sport. Unterwegs beim Joggen kann er sich finden und loslassen. Vor allem aber führt es ihn an seine Grenzen. Jordan tut nichts im Leben nur halb. Er ist süchtig nach mehr. Und im Laufen hat er endlich sein perfektes Mehr gefunden.

Angefangen hat Jordan aber ganz langsam: als "Fat Boy" nach jahrelanger Sportabstinenz. Mit viel Witz und Ehrlichkeit erzählt er in seinem Buch "#Fatboysrun" von seiner Persönlichkeitsentwicklung und seinen ersten Abenteuern in Laufschuhen, von Graffiti, Kunst und auch von Drogen. Die meisten seiner Storys sind mindestens genauso verrückt wie seine Leidenschaft für den Laufsport!

Vom Sprecher der bekannten Laufpodcasts "FatBoysRun" und "Läuft bei mir"

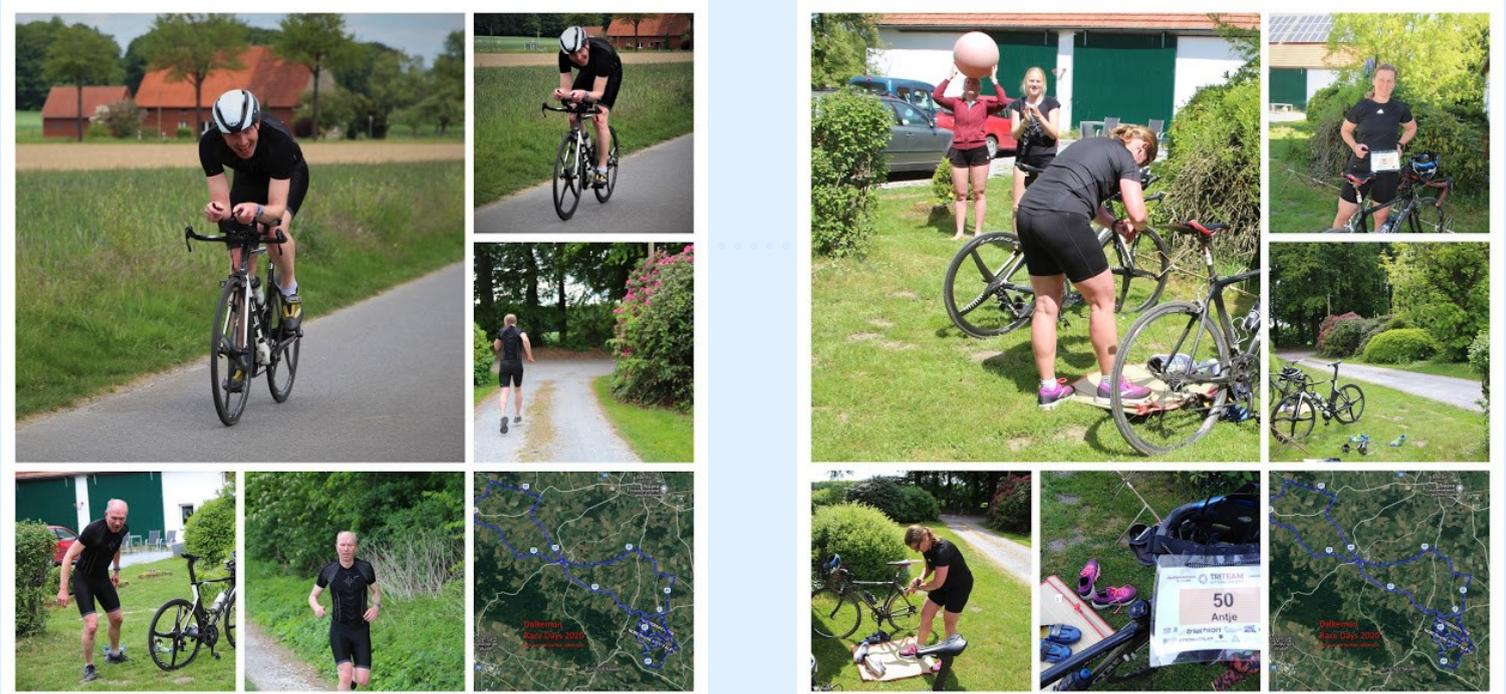
Die außergewöhnliche Lebensgeschichte eines Läufers und Lebenskünstlers How-to-Buch und Appetitmacher in einem: Motivation fürs Training und die eigenen Ziele im Leben.

. Humorvoll vom Autor illustriert mit Daumenkino und dem "Mehrmonster"



Atelier 82
T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf
www.atelier82.de
mail: info@atelier82.de

Dalkeman-Race-Days



Ein "Dalkeman-Debüt" gab es für **Dirk Strothmann**, da der Triathlon mangels Schwimmgelegenheit als virtueller Duathlon ausgetragen wurde:

"Mir hat die Strecke besonders gut gefallen", freute er sich. Die hatte er ja auch selbst ausgesucht, startete direkt vor der Haustür und führte über 3-40-10km. **Antje Strothmann** nutzte diese Startgelegenheit ebenfalls dazu, mal etwas "Tempotraining" zu machen und dabei Laufen und Radfahren zu koppeln.

DALKEMAN-RACE-DAYS 15.-17.5.2020		TRITEAM GÜTERSLOH GTV	DALKEMAN-RACE-DAYS 15.-17.5.2020	
<h1>188</h1> <h2>Dario</h2>				
ACTIVE LIFE		triathlon		Fe226
STRONGERLAB		INCYCLENCE		PERFORMANCE COACHING
SPORT		INCYCLENCE		P4 PROATHLETES
Dalkeman-Race-Days Dua-/Triathlon Olympic Distance (3/40/10) 3km Run: 12:08 (avg 4:02) 40km Bike: 1:19:24 (avg 30,2) 10km Run: 44:22 (avg 4:26) Total: 2:15:54				

Dario Anselmetti war ebenfalls beim virtuellen Duathlon der Dalkeman-Racedays dabei.

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

Wiedereröffnung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie

Mit A_B_S_T_A_N_D das beste Training...

Am 29.Mai gab es in Borgholzhausen gleich mehrfachen Grund zum Feiern. Rechtzeitig zu bevorstehenden Lockerungen in der Corona-Schutzverordnung des Landes NRW wurden die Renovierungsarbeiten im Ravensberger Stadion nach 11 Monaten fertig gestellt.

Seit dem 11.Mai hatten sich schon einzelne Kleingruppen von bis zu 5 Personen pro Übungsleiter (ÜL) an anderen Orten unter freiem Himmel zu gemeinsamem Training getroffen und war der Lauf-Treff in Kleingruppen im Gelände unterwegs. Nun wird unter strengen Abstands- und Hygieneregeln kontaktlose Training für Gruppen bis zu 10 Personen möglich. Wobei im Ravensberger Stadion mehrere Gruppen gleichzeitig in unterschiedlichen Bereichen des Platzes üben können. (in Sporthallen müssen pro Person mindestens 10 qm zur Verfügung stehen)

Leichtathletik-Nachwuchs, Lauf-Treff und Sportabzeichen-Team freuen sich, dass die erneuerte Kunststoffbahn endlich wieder genutzt werden kann. Auch im Freien müssen Abstände zwischen den Sportlern eingehalten werden und es dürfen nur solche Personen zum Training kommen, die keinerlei Krankheits-symptome haben, keinen Kontakt zu einer infizierten Person hatten und die Hygienemaßnahmen (1,5 Meter Mindestabstand, Hände waschen/desinfizieren, jeglicher Körperkontakt unterbleibt) einhalten.

Für die neu zusammen gestellten, verkleinerten Gruppen im Nachwuchsbereich ist eine vorherige Anmeldung zum Training mit fester Zuordnung der Trainings-gruppe notwendig. Es werden von den Trainern Anwesenheitslisten geführt und von den Teilnehmenden ein Fragebogen zu Beginn des Trainings eingesammelt. Alle Sportler sollen bereits in Sportkleidung kommen, da die Umkleiden und Duschen im Stadion derzeit nicht genutzt werden können. Lediglich der Zugang zur Toilette ist möglich, muss aber beim Übungsleiter „angemeldet“ werden.

Die ÜL sind auch für die Desinfektion genutzter Sportgeräte verantwortlich, während für selbst mitgebrachte Geräte wie Springseile oder Gymnastikmatten jeder Sportler selbst für die Desinfektion verantwortlich ist. Ein eigenes Handtuch und Getränk sollen mitgebracht werden.

Wir müssen uns an die neuen Routinen gewöhnen, sind aber froh, dass ein eingeschränktes Gruppentraining wieder möglich ist.

Für den Verbandsbereich des FLVW sind zunächst bis zum 31.August 2020 keine Wettkämpfe genehmigt. Ob tatsächlich im September/Oktober, wie vom Deutschen Leichtathletik-Verband angedacht, noch einige Meisterschaften stattfinden können, müssen wir abwarten. Der Landesverband Nordrhein hat die Saison bereits komplett abgebrochen, so dass es keine NRW-Meisterschaften geben wird, allerdings möglicherweise noch westfälische Titelkämpfe und Deutsche Meisterschaften – also: vielleicht...



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Ihr Malermeister
FARBE · GESTALTUNG · BAUTENSCHUTZ

sehr gut ✓

Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht

www.malertest.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

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●
www.astrid-schuetze-immobilien.de



Richtig regenerieren!

Zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bedarf es nicht nur eines zielgerichteten Trainings, sondern auch der entsprechenden Erholungs- bzw. Regenerationsmaßnahmen.

Störung des Gleichgewichts

Der menschliche Organismus steht in einer dauerhaften Wechselbeziehung zu seiner Umwelt. Ändert sich ein Umweltfaktor und wirkt als Reiz auf ihn ein, muss sich der Organismus den neuen Gegebenheiten anpassen. Dazu werden ständig Substanzen ab-, um- und neu aufgebaut. Im Sport ist diese Adaptationsfähigkeit die Grundlage für ein höheres Leistungsniveau. Hier stellen die Trainingsbelastungen den Reiz dar, der die funktionellen Anpassungen auslöst. Durch die spezifische Belastung werden verschiedene Funktionssysteme des Organismus aus dem Gleichgewicht (Homöostase) gebracht. Die Störung des Gleichgewichtszustands wird als Heterostase bezeichnet, bei der es zu katabolen (abbauenden) Stoffwechselprozessen kommt. Zentralnervöse, vegetative und hormonale Regulationszentren sorgen dafür, dass der Organismus durch anabole (aufbauende) Stoffwechselvorgänge wieder den Zustand der Homöostase erreicht. Die Reaktion von Zellen oder Gewebe auf veränderte Umweltbedingungen oder Schädigungen wird Adaptation genannt.

Ein leistungsorientiertes Training ist auf das Erreichen der optimalen sportlichen Form zu einem festgelegten Zeitpunkt ausgerichtet. Das Niveau der sportlichen Leistungsfähigkeit fällt nach hohen sportlichen Belastungen zunächst ab. Es ist eine bestimmte Zeit der Wiederherstellung notwendig, um erneut intensive Belastungen durchführen zu können. Die einzelnen Funktionssysteme weisen dabei unterschiedliche Regenerationszeiten auf.

Die Ermüdung nach körperlichen Belastungen wird in zwei Kategorien unterschieden:

- periphere Ermüdung als Folge der Beanspruchung einzelner Muskeln oder Muskelgruppen zentrale Ermüdung, die eine allgemeine Leistungs- und Funktionsminderung darstellt

Passive und aktive Regeneration

Der Begriff "Regeneration" steht für die "Summe aller Maßnahmen, die nach einer Störung der Leistungsfähigkeit durch physische oder psychische Belastung den Zustand von Erholung bewirken. Der aktuelle Funktionszustand eines Organismus wird durch die Summe aller Belastungen und Regenerationsmaßnahmen bedingt" (37. Deutscher Kongress für Sportmedizin und Prävention, 2001).

In der Erholungsphase werden folgende Prozesse ausgelöst:

- Füllen der Nährstoffspeicher
- Zellaufbau bzw. "Zellerneuerung" (z. B. im Muskelgewebe)
- Anpassung des neuronalen Systems und damit Optimierung von Bewegungsabläufen
- Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems

Die Regenerationsphase kann durch passive und aktive Maßnahmen unterstützt werden. Zu den passiven Regenerationsmaßnahmen gehören unter anderem ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Massagen und andere physiotherapeutische Anwendungen, Entmüdungsbäder, Saunagänge, Wechselduschen oder Entspannungsübungen.

Unter der aktiven Erholung sind zum einen, das Cool-down und zum anderen, komplette Regenerationseinheiten zu verstehen. Das so genannte Cool-down wird unmittelbar nach einer hochintensiven Trainingseinheit oder nach Wettkampfbelastungen als Nachbereitung durchgeführt. In der Regel gehören bei Leichtathleten lockeres Laufen und einige gymnastische Übungen (z. B. Dehnen) dazu. Die Nachbereitung eines Trainings erfolgt immer mit niedrigen Intensitäten und sollte nicht länger als 30 Minuten dauern. Regenerationseinheiten stellen eine eigenständige, geschlossene Trainingseinheit dar und können

- allgemeine Körperübungen (z. B. Laufbelastungen im aeroben Bereich, gymnastische Übungen oder Stabilisierungstraining),
- vielfältige, nicht disziplinverwandte Übungen,
- sportartfremde Belastungen wie Fahrrad-, Inlinerfahren, Schwimmen usw. oder
- emotional wirkungsvolle Trainingsinhalte wie z. B. Spiele und Spielformen (kleine Spiele) enthalten.

In den Regenerationseinheiten ist die Belastungsintensität deutlich zu reduzieren. Moderate Belastungen sollen die Durchblutung und somit den Versorgungsstoffwechsel in der Muskulatur verbessern. Disziplin- oder sportartfremde Inhalte sorgen für Abwechslung im Trainingsalltag und tragen so auch zur mentalen Entspannung bei.

Beispiele für aktive Regenerationsmaßnahmen

Aerobe Belastungen

Unter aeroben Belastungen sind Trainingsinhalte zu verstehen, deren Intensität so niedrig ist, dass die Energiebereitstellung durch oxidative Verbrennung der Energieträ-

Dauerläufe eignen sich besonders in den ersten Tagen nach intensiven Belastungen zur aktiven Regeneration. Je nach Leistungsniveau und Gewohnheit sollten mindestens 20 und maximal 45 Minuten in moderatem Tempo gelaufen werden, so dass keine hohe Herz-Kreislaufbelastung entsteht. Das Laufen soll keine große Kraft- oder Willensanstrengung erfordern! Dauerläufe können im Wald, im Gelände oder auf Rasenflächen (hier eventuell auch barfuß laufen) durchgeführt werden.

- Umfang: 20 bis 45 Minuten
- Intensität: 50 Prozent
- Wo: im Wald oder Gelände, auf Rasen
- Wann: bereits einen Tag nach hohen Belastungen möglich
- Kombination: Gymnastik, oder Stabilisierungstraining

Rasenflächen bieten aufgrund des weichen, leicht nachgebenden Bodens einen idealen Untergrund für lockere Läufe. Hier können in Laufschuhen oder bei schönem Wetter sogar barfuß, verschiedene Belastungen wie beispielsweise lockere Steigerungen oder Technikläufe (s. Bild rechts), Diagonalläufe (Diagonale laufen, Torlinie gehen) oder L-Läufe (eine Gerade und eine Kurve) absolviert werden.

- Umfang: 4 bis 6 Läufe
- Intensität: maximal 60 Prozent
- Wann: ab dem zweiten Tag nach hohen Belastungen Kombinationsmöglichkeiten: Gymnastik, Stabilisierung, Spiele.



Bewegung stärkt das Immunsystem

Der Wert regelmäßiger körperlicher Aktivität zur Prävention von Erkrankungen ist unbestritten. Dies bezieht sich auch auf das Immunsystem, dem in diesen Tagen eine besondere Rolle zukommt. Seit vielen Jahren bekannt und durch zahlreiche wissenschaftliche Studien gut belegt ist die Tatsache, dass durch regelmäßiges Training das Immunsystem gestärkt bzw. „fit“ gehalten wird.

Neben den positiven Veränderungen des Immunsystems auf zellulärer Ebene wird auch die Lunge bereits durch leichte Anstrengungen besser belüftet und durchblutet, was sich in der Infektabwehr ebenfalls positiv auswirkt. Die Aktivierung des Immunsystems durch Bewegung und Training muss daher auch in dieser Zeit unbedingt erfolgen, zumal durch veränderte Arbeitsweisen (Homeoffice) oder durch Wegfall gewohnter Sportmöglichkeiten körperliche Aktivität in den Hintergrund treten kann.

Sport im Freien mit moderaten Ausdauerbelastungen (Walking, Laufen, Radfahren) ist immer zu empfehlen, zumal draußen die Gefahr einer Ansteckung auch geringer ist.

LEISTUNGSTRAINING: NICHT UNBEDINGT EMPFOHLEN

Das Immunsystem wird durch Training gestärkt, umgekehrt aber durch hohe Belastungen auch kurzzeitig geschwächt, was in der Literatur als „Open-Window-Effekt“ beschrieben ist. Somit ist ein leistungsorientiertes Training mit belastenden Einheiten für den Freizeit- und Breitensportler



Bewegung in der Natur – mit genügendem Abstand eine Wohltat

derzeit nicht zu empfehlen. Auch sollten verletzungsanfällige Sportarten aktuell eher vermieden werden, um medizinische Kapazitäten weiterhin zu schonen. Sport bei schon bestehenden leichten Erkältungsbeschwerden ist natürlich tabu.

Zusätzliche Möglichkeiten zum Training bieten sich darüber hinaus genug, in den Medien und besonders im Internet werden viele Sportkurse und Workouts angeboten. Exemplarisch kann auf die Homepage der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (→ [dgsp.de](https://www.dgsp.de)) verwiesen werden, auf der angepasste Programme auch für Senioren oder Patienten angeboten werden.

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 Schöttler 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](https://www.vb-halle.de)

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

