

Dezember 2020

Nr. 431

Solbad Nachrichten

Frohe Weihnachten



RUNNING
TRIATHLON
BIKEWEAR

ACTIVE SPORTSHOP



ACTIVE SPORTSHOP

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

ÜBER UNS



BIELEFELD

📍 Niederwall 6,
33602 Bielefeld

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 17:00

☎️ Telefon: +49-521-171116

✉️ bielefeld@active-sportshop.de

GÜTERSLOH

📍 Münsterstraße 5,
33330 Gütersloh

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

☎️ Telefon: +49-5241-212994

✉️ guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

📍 Johannisstraße 136/137
49074 Osnabrück

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

☎️ Telefon: +49-541-2051955

✉️ osnabrueck@active-sportshop.de

HERFORD

📍 Rennstraße 26,
32052 Herford

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

Samstag
10:00 - 14:00

☎️ Telefon: +49-5221-121550

✉️ herford@active-sportshop.de



Vorsitzender:

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

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung

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

Sportabzeichen

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

Leichtathletik

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

Lauftreff

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

Triathlon

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

Walking

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

Ergebnisse

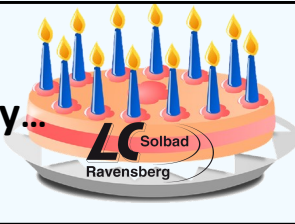
Sabine Lünstroth
dpl.luenstroth@t-online.de

Inline:

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



Happy
Birthday...



02.12. Andreas Wend
 02.12. Charlotte Rieger
 03.12. Bernd Schmidt
 03.12. Detlev Beune
 05.12. Eckhard Kleine-Tebbe **80 Jahre**
 05.12. Britta Uthmann
 05.12. Emma Hotmar
 05.12. Bjarne Gola
 06.12. Joachim Möller
 06.12. Gabriele Ortner **60 Jahre**
 06.12. Lars Speckmann
 06.12. Anja Siebert
 06.12. Elise Hauke
 07.12. Martina Kölsch
 07.12. Marvin Kombrink
 09.12. Nicole Lucas
 09.12. Karl-Heinz Mormann

09.12. Henning Roos
 10.12. Gabriele Licher-Eversmann
 10.12. Nils Ole Seidel
 10.12. Friederike Hegemann
 11.12. Werner Ahlemeyer
 11.12. Esther Riesel-Seyer
 12.12. Florian Holtkämper
 12.12. Lilly Eberhardt
 13.12. Horst Hammer
 13.12. Matthias Haase
 14.12. Peter Knaust
 14.12. Mika Linus Pawelek
 15.12. Ute Florenz
 16.12. Björn Justus
 17.12. Stefan Wöhle
 18.12. Horst-Günther Brune
 18.12. Sabine Engels
 19.12. Ulrike Suchomel
 19.12. Anton Weßling **10 Jahre**
 20.12. Christian Hotmar
 21.12. Gertrud Schulte
 24.12. Tobias Limberg
 25.12. Jörg Hinrichs
 25.12. Markus Peperkorn
 25.12. Dalia Bloch

27.12. Günter Schwab
 29.12. Katja Bielefeld
 29.12. Emilian Hauke
 30.12. Annemarie Bluhm-Weinhold
 30.12. Claus-Werner Kreft
 30.12. Karl-Heinz Hümer
 30.12. Nicole Gerschewsk



Liebe Mitglieder,

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

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Elmar Remus Leichtathletik

Austritte:

Fam. Buschmaas Leichtathletik
 Kai Drees Leichtathletik
 Lara Schieke Leichtathletik
 Baldur Schlingemann Triathlon



**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



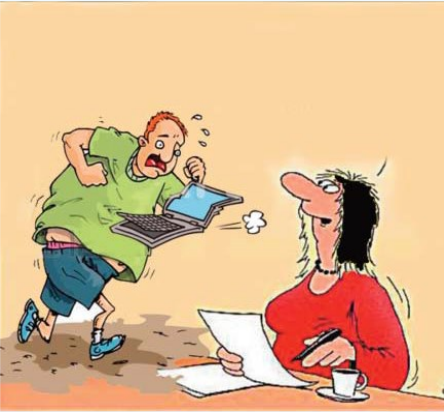
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

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

Januar

am 18. Dezember

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.



Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Voller Hoffnung planen wir jetzt die große Feier für den **15.05.2021**. 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

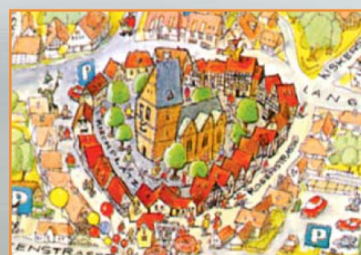
Jack
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



**Schuhe + Sport
Reichelt**

seit
2009

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.

Liebe Freunde des LC Solbad Ravensberg

Wir sind mitten in der Adventszeit und das Jahr geht zu schon wieder zu Ende.

Mit dem Neujahrsempfang und dem vorherigen Training Anfang Januar haben wir das Jahr sportlich eingeleitet, da war die Welt noch in Ordnung. Kein Mensch hier dachte an Corona. Den Luisenturmlauf Anfang März, den wir gerade noch so vor dem LockDown, bei stürmischem Wetter, zum 47. Male veranstaltet haben, war der letzte Wettkampf für viele in diesem Jahr.

Dann wurde es ernst, der Lock-Down war da und die Jahreshauptversammlung wurde die erste Veranstaltung, die verschoben werden musste. Die Wiedereröffnung des Stadions, welches fast ein Jahr wegen Renovierung geschlossen hatte gab Hoffnung, dass wir bald wieder in den Normalbetrieb gehen konnten.

Ihr alle habt Euch verantwortungsbewusst und den Verordnungen entsprechend verhalten, so dass ein geregelter Trainingsbetrieb wieder stattfinden konnte, Stück für Stück hatte man das Gefühl trotz Maske, Abstand und Listen von Normalität. Alle haben improvisiert und von jung bis alt wurde wieder im und um das Stadion trainiert. Leider mussten wir dann den Triathlon verschieben und ihn letztendlich ganz absagen, auch die Nacht, die Stadionveranstaltung und das beliebte Sportabzeichen-camp fielen dem Virus zum Opfer. Wilhelm Habighorst versuchte mit seinem Team die Sportabzeichensaison zu eröffnen. Auch hier gab es Unterbrechungen, da es nicht möglich war die Regeln einzuhalten.

Im August ein Hoffnungsschimmer, die kleine aber feine Stadionveranstaltung, die hervorragend von Antje und vielen anderen fleißigen Helfern organisiert wurde, war auch aus sportlicher Sicht ein toller Erfolg für uns.

Die geplante Jubiläumsfeier wurde verschoben, aber wir waren voller Hoffnung, dass wir doch mit verändertem Modus den Cross am 3. Advent durchführen können.

Leider wurde der Volkslauf in Brockhagen ein Opfer von Bauarbeiten an der Sporthalle.

Aber die Jahreshauptversammlung haben wir mit etwas reduzierter Teilnehmerzahl als einer der wenigen Vereine doch durchgeführt.

Im Hinterkopf waren wir dabei, den Einzelzeitberglauf in diesem Jahr einmalig wiederaufleben zu lassen, dass musste doch was möglich sein, da wir auf Siegerehrung, Umkleiden, Duschen und Startnummernausgabe verzichten wollten. Es wurde seitens der guten Seele in der Geschäftsstelle, die Konzepte geschrieben und Genehmigungen nicht nur bei der Stadt, sondern auch beim Kreis (Gesundheitsamt) und Verband eingeholt.

Die Anmeldung wurde geöffnet und los ging es. Aber auch hier hat uns der 2. Lock-Down einen Strich durch die Rechnung gemacht. Schade um die geleistete Arbeit.

Vielen Dank an alle Beteiligten für die geleistete gute Arbeit. Ich schlage vor, das Jahr abzuhaken, nach vorne schauen und nächstes Jahr wieder gemeinsam „angreifen“.

An dieser Stelle möchte sich der Vorstand für die Unterstützung der vielen Helfer, Freunde, Gönner, Sponsoren, Eltern und natürlich der sportlich Aktiven ganz herzlich bedanken.

Bitte bleibt alle gesund und wir wünschen Euch und Euren Familien schöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Mit sportlichen Grüßen

Hubert Kaiser

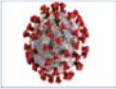


**Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr**

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Saison 2020 – Rückblick auf das ungewöhnlichste Jahr unserer Vereinsgeschichte in 50 Jahren Leichtathletik in Pium

Januar

Noch vor unserem Neujahrsempfang starten am 4. Januar 2020 unsere Jüngsten bei der „Winter-Olympiade“ der Spvg. Vermold sportlich ins neue Jahr. Zwei Teams (U12 und U10) vertreten die Farben des LC Solbad Ravensberg dort, zeigen ihr Können, messen sich in spannenden Wettkämpfen und haben einen schönen Nachmittag in der Sporthalle.



Am ersten Sonntagmorgen des Jahres steht dann der Neujahrsempfang auf dem Programm. Beim Lauftreff geht für Läufer aller Altersgruppen es zunächst auf verschiedene Strecken durch den Teutoburger Wald und anschließend im Bürgerhaus zum geselligen Teil über.



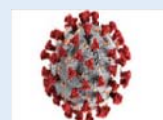
Februar

Während der Hallensaison machen unsere Nachwuchsläufer beim „Mittelstreckentag der Schulen“ (Ende Januar in Bielefeld), den Meisterschaften auf OWL, FLVW und NRW-Ebene sowie beim Hallenmeeting in Dortmund auf sich aufmerksam. Allen voran Malin Bruhns (WJU18/1500m) und Bjarne Heidner (M15/800m). Till Heienbrok (M12) knüpft unter dem Hallendach an seine Höhen der Freiluftsaison an und macht mit dem Stab große Sprünge. Und auch bei den OWL-Crosslauf-Meisterschaften ist der LC Solbad Ravensberg durch ein junges Team aus den Trainingsgruppen von Igor Rebkalov und Antje Strothmann stark vertreten. Ende Februar sammeln die Jüngsten in der U10 bei einem Kinder-Leichtathletik-Sportfest in der Seidenstickerhalle als Team Wettkampferfahrungen und können zeigen, was sie im Training schon alles gelernt haben.



März/April

Der Monat beginnt mit dem ausgebuchten Luisenturmlauf in Borgholzhausen. 1000 Teilnehmer und auch wir als Veranstalter ahnen da noch nicht, dass dies der Höhepunkt der Laufsaison für die Landschaftsläufer bleiben wird und dass der Hermannslauf 2020 ausfallen muss. In Paderborn sorgt am gleichen Tag Bjarne Heidner für einen FLVW-Titel über 800 Meter der M15 unter dem Hallendach. Sein hauchdünner Spurtsieg vor seinem starken Herforder Konkurrenten Robert Rutz (saisonschnellster 800-Meter-Läufer des Jahrgangs 2005 in Deutschland 2019 und 2020) zählt zu den spannendsten Entscheidungen des Tages. Malin Bruhns ist bei den Deutschen Crosslauf-Meisterschaften in Sindelfingen am 9. März beim vorerst letzten Rennen vor der Corona-Pause vertreten. Dann übernimmt das Corona-Virus allmählich das Zepter, so dass Mitte März 2020 der erste „Lockdown“ verkündet wird. Schulen und Sportstätten werden geschlossen, es treten Kontaktbeschränkungen in Kraft. Und wir müssen uns von vielen Plänen, die wir für die Saison hatten, verabschieden: sei es das Osterferien-Trainingslager auf Texel, der Berliner Halbmarathon, Paderborner Osterlauf oder der Hermannslauf – nicht's dergleichen geht mehr. Wir laufen weiter, allein bzw. mit einem Trainingspartner oder mit Familienangehörigen. Einige steigen auch auf alternative Trainingsformen um und fahren manche Rennrad-Tour, zu der sie sonst vielleicht nie aufgebrochen wären.



Da der „Lockdown“ noch einmal verlängert wird, sind im April keine offiziellen Vereinsaktivitäten möglich, sämtliche Veranstaltungen werden abgesagt und erst Mitte Mai können wir in Kleinstgruppen (bis zu 5 Personen) erste gemeinsame Trainingsaktivitäten wieder aufnehmen, wobei das Ravensberger Stadion nach der Renovierung erst am 29.Mai offiziell wieder eröffnet wird.



Mai/Juni

Hinter den Kulissen wird auf Hochtouren am Hygienekonzept für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs gearbeitet, für das Landessportbund und auch der FLVW einige hilfreiche Anregungen geben, die auf die örtlichen Bedingungen angepasst werden müssen. Die Schüler und Jugendlichen beginnen zunächst im Gelände, dann in Werther und schließlich im Ravensberger Stadion in Kleinstgruppen mit dem gemeinsamen Training, das auf einige Wettkämpfe in der „Late Season“ (August/September) ausgerichtet. Auch Lauffreife und Sportabzeichen-Aktion laufen wieder an.

Die „Nacht von Borgholzhausen“ kann 2020 nicht „live“ sondern nur virtuell stattfinden. Immerhin beteiligen sich mehr als 300 Läuferinnen und Läufer an dieser symbolischen Veranstaltung und man sieht am Veranstaltungswochenende vereinzelte Läufer auf der Strecke, während auswärtige Teilnehmer ihre Kilometer daheim absputzen und aus nah und fern Fotos übermitteln.



Juli/August

Als wir Mitte Juni schon fast wieder in Tritt kommen, bremst uns im Kreis Gütersloh die Firma „Tönnies“ aus und macht uns zu Bewohner eines Risikogebietes mit entsprechenden Beschränkungen. Nachdem dies ausgestanden ist, wird das Training allmählich auch in etwas größeren Gruppen wieder möglich, so dass das Vereinsleben merklich belebt wird.

Die verschiedenen Trainingsgruppen sind gut besucht und die Wiedersehensfreude ist groß. Als erste Wettkämpfe angeboten werden, ist Malin Bruhns die erste LC-Läuferin, die in Dortmund wieder an der Startlinie eines Wettkampfes steht. Sie erfüllt auf Anhieb die Qualzeit über 3000 Meter für die Deutschen U18-Jugend-Meisterschaften so deutlich, dass sie auf einen DM-Start hoffen kann, sofern denn ein Ausrichter für den Ersatztermin im September gefunden wird. Auch über 1500 Meter gelingt ihr in Melle eine tolle Steigerung. Auch ihr Vater Arnd Bruhns (M50) läuft hier eine persönliche 1500-Meter-Bestzeit. Während Sarah Strothmann (W15) und Julia Speckmann (W14) bei einem Hindernis-Wettkampf in Rheine die 1500 Meter Hindernis laufen, kann Bjarne Heidner erst eine Woche später beim Test-Wettkampf des Landeskaders über 800 Meter ins Wettkampfgeschehen der Bahnsaison einsteigen, das für ihn als Höhepunkt Mitte September die FLVW-Jugendmeisterschaften in Hagen zu bieten hat. Die Deutschen Meisterschaften für seine Klasse U16 wurden aufgrund der Corona-Pandemie leider ersatzlos gestrichen. Till Heienbrok (M12) zeigt gleich im ersten Saisonwettkampf mit der Verbesserung des Westfalenrekords im Stabhochsprung, dass er die im März beim Heimwerken erlittene Handverletzung gut überstanden hat. Mit einem besonderen Hygienekonzept können wir am 21. August 2020 unser Bahnmeeting durchführen und auch daheim in Borgholzhausen Wettkampfatmosphäre aufkommen lassen. Dieser Wettkampf wird nicht nur durch den grandiosen 3000-Meter-Lauf von Bjarne Heidner (zu diesem Zeitpunkt DLV-Jahresbestzeit für M15) in Erinnerung bleiben. Insgesamt herrscht unter Teilnehmern und Helfern einfach eine ganz besondere Aufbruchstimmung. Das ist ein sehr motivierendes Erlebnis für alle Beteiligten.



September/Oktober

Für den Lauffreß geht es wieder in größeren Gruppen ins Gelände rund um Borgholzhausen. Auch die Kindergruppen können nach den Sommerferien wieder gemeinsam durchstarten. Für die Jugendlichen stehen mit U18-DM und FLVW-Meisterschaften für U16 und U18 die Saisonhöhepunkte und ein paar weitere Startgelegenheiten an.



Während Malin Bruhns bei der DM in Heilbronn nicht wie gewünscht ins Rennen findet und auf Platz 15 ins Ziel läuft, gelingt Bjarne Heidner in Hagen die erhoffte 800-Meter-Zeit unter zwei-Minuten. Zwar muss er sich diesmal knapp seinem Rivalen Robert Rutz beugen, doch angesichts der schnellen Zeiten gibt es bei der Siegerehrung nur strahlende Gesichter. Julia Speckmann (4.W14 über 800m) und Malin Bruhns (3.U18 über 1500m) rundeten den starken Auftritt der von Igor Rebkalo trainierten LC-Talente ab.

Bei der Stadion-Einweihung in Halle gibt es wenige Meter vor dem Ziel des 300-Meter-Laufs für Bjarne Heidner eine unerwartete „Bruchlandung“ und Hautabschürfungen anstatt der anvisierten Bestzeit. „Auch Niederlagen gehören dazu“, meint der 15jährige, für den diese schwierige Saison ja insgesamt sehr erfolgreich verlaufen ist.





Zusammen mit dem SC Melle 03 veranstalten wir am 3. Oktober 2020 in Melle Hindernisläufe für die jüngeren Nachwuchsläufer, die in dieser Saison nur wenige Startgelegenheiten hatten. Dabei geht es über niedrigere Hindernisse und durch den Wassergraben (allerdings ohne einen Balken davor). Ein feuchtfröhlicher Saisonausklang für eine Saison „mit Hindernissen“. Till Heienbrok schraubt indes seinen Westfalenrekord im Stabhochsprung noch etwas höher und glänzt mit fünf Einzelbestleistungen beim Block-Fünfkampf „Sprint/Sprung“ und Kreisrekord-Punktzahl. Der Tag der Deutschen Einheit ist sonst für den Schüler-Vergleichskampf der OWL-Kreise reserviert, aber diese Veranstaltung wurde ebenso abgesagt wie der Straßenlauf in Brockhagen (der allerdings vor allem wegen noch nicht fertig gestellter Bauarbeiten an der dortigen Sporthalle) und die geplante Fete anlässlich von „50 Jahren Leichtathletik in Borgholzhausen“. Immerhin konnte die JHV im Oktober nachgeholt werden und Hubert Kaiser, Andrea Kahl und Walter Stöner für eine weitere Amtszeit als Vorstandsteam bestätigt werden. Und Dank einer Spende der Stadt Rheine und des von Richard Schürmann ermöglichten Transports derselben verfügen wir demnächst über drei Hindernisse (die wir noch etwas restaurieren müssen) für das Training in dieser Disziplin. Zwar hat das Ravensberger Stadion keinen Wassergraben, aber immerhin kann nun auch vor Ort noch besser an der Hindernis-Überquerung gefeilt werden.

Inspiziert und ermutigt durch unser Bahnmeeting gibt es im Oktober noch Stadion-Langstrecken in Schloss Holte-Stukenbrock (5000m), Gütersloh (10000m) und Bielefeld (3000m, 5000m), wo u.a. Jan Geisemeier, Carla Habighorst, Katharina Kloppe und Victoria Willcox-Heidner noch gute Zeiten erzielen können. Nach einer Regenerationsphase starten die Jugendlichen im Oktober bereits voll motiviert in die Saisovorbereitung. Der Einstieg ins Hallentraining fällt nach den Herbstferien dann aber schon wieder flach...



November/Dezember

Eigentlich hatten wir für den 21. November 2020 ein Revival des Berg-Einzel-Zeitlaufs geplant, doch angesichts der „zweiten Welle“ mitsamt des „Lockdown light“ mussten wir diese Vorgaben ebenso streichen wie den Weihnachtscrosslauf. Die bekannten Silvesterläufe (wie z.B. Werl – Soest) werden ebenso wie der Christkindllauf in Wiedenbrück nur in der virtuellen Form stattfinden können. Auch beliebte Aktionen wie die Weihnachtsfeier des Lauftreffs und das Plätzchen backen der Kinder- und Jugendlichen bleiben 2020 auf der Strecke.

Als vereinsinterne „Lockdown-Challenge“ bieten wir für die Monate November und Dezember nun eine Kombination aus Berg-Einzelzeitlauf und Weihnachtscross an. Beide Strecke sind allein zu absolvieren, die Zeiten selbst zu messen. Wir freuen uns, wenn sich viele LC-Läufer verteilt über diesen Zeitraum auf den Weg machen und diese Strecken in ihr Lauftraining einbauen. Bei der Zeitmessung setzen wir auf Fairness, Sieger werden nicht gekürt. Unter allen, die bis zum 27. Dezember 2020 ihre Zeiten übermitteln an info@lcsolbad.de werden aber kleine Überraschungen verlost.

Ausblick

Sobald dies möglich wird, möchten wir den Berg-Einzelzeitlauf nachholen – ein Termin dafür steht allerdings noch nicht fest. Da die Fete zu „50 Jahren Leichtathletik in Pium“ im Oktober nicht stattfinden konnte, haben wir für 2021 einen weiteren Anlass zum Feiern gefunden. Dann heißt es „25 Jahre LC Solbad Ravensberg“, denn 1996 machten sich die Leichtathleten aus dem TuS Solbad selbstständig und gründeten den LC. Geplant ist die Fete für den 15. Mai 2021.

Folgende Termine sind für unsere Laufveranstaltungen bereits für 2021 angemeldet:

7. März 2021 – Luisenturmlauf

19. Juni 2021 – Nacht von Borgholzhausen

19. Dezember 2021 – Weihnachtscrosslauf

Die Termine für Bahnveranstaltungen und Kinder-Leichtathletik werden kurzfristiger angesetzt, sobald die Situation halbwegs überschaubar wird. Apropos überschaubar... Im Teutoburger Wald bieten sich derzeit viele neue Ausblicke, da viele Fichten gefällt wurden. Die Luisenturmlauf-Runde sieht schon ein wenig anders aus als bisher, auch wenn der Streckenverlauf nicht geändert wurde.



Allen Mitgliedern, Freunden und Unterstützern des LC Solbad Ravensberg sage ich Dank für die Treue und ihr Engagement. Ich wünsche euch in dieser besonderen Zeit eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gesundes, friedvolles Jahr 2021.



Keep on Running! & Bleibt gesund!

Antje Strothmann

Wie geht es weiter?

Diese Frage ist mit Blick auf die Aktivitäten eines Sportvereins im Corona-Winter 2020/21 gar nicht so einfach zu beantworten. Nach drei Wochen „Lockdown light“ sind die Infektionszahlen noch immer zu hoch, um einfach zur Tagesordnung übergehen zu können... Nur so viel ist klar: die Corona-Pandemie hat unsere Gewohnheiten und Rituale komplett durcheinander gewirbelt und vielen Terminplänen die klaren Ziele genommen. Und ob die verschärften Kontaktbeschränkungen bis Weihnachten das Infektionsgeschehen so eindämmen können, dass zum neuen Jahr bereits wieder deutliche Lockerungen möglich sind, kann man (vorsichtig formuliert) zumindest nicht sicher einplanen. Wir brauchen also langen Atem! Eine Eigenschaft, die Ausdauersportlern nicht ganz fremd ist. Da müssen wir die vielzitierte „Einsamkeit des Langstreckenläufers“ aushalten und daraus mentale Stärke aufbauen. Immerhin können wir in unseren Lieblingssport trainieren, zwar etwas anders als gewohnt, und auch, wenn sich die Wettkampfsaison 2021 noch nicht sicher planen lässt.

Schon Anfang November zeichnete sich ab, dass es im Dezember 2020 keine Breitensport-Veranstaltungen mehr geben werde – immerhin ein wenig Planungssicherheit bis Ende des Jahres. Also gibt es weiterhin ein paar virtuelle Läufe, die jedoch kein vollwertiger Ersatz sind, bei denen man die Mitläufer eben nur medial trifft. Wohl aber sind sie eine Möglichkeit, die Veranstalter unserer Lieblingsläufe zu unterstützen, damit es diese Läufe auch in Zukunft weiterhin geben kann. Unterstützen können wir Läufer die Veranstalter übrigens auch durch Unterschreiben der online-Petition „Save the events - Rettet unsere Läufe“, die von den German Road Races (der Interessengemeinschaft der Straßenlauf-Veranstalter) gestartet wurde:

<https://www.openpetition.de/petition/online/save-the-events-o-rettet-unsere-laeufe>

Sich weiterhin „realistische“ Ziele zu setzen, ist momentan gar nicht so einfach. Zumindest sollte man sich dabei nicht zu sehr auf bestimmte Wettkämpfe fokussieren, da deren Austragung auf noch unbestimmte Zeit ungewiss ist. Die Zeit bietet aber auch Chancen und Möglichkeiten, andere Aspekte des Laufens zu erschließen und abseits von Veranstaltungen und Wettkämpfen Eindrücke zu sammeln, Naturerlebnisse zu machen (das eine oder andere Waldstück rund um Borgholzhausen werdet ihr kaum wieder erkennen), oder das eine oder andere „Lauf-Abenteuer“ anzugehen, das sonst vielleicht nicht in den Kalender gepasst hätte. Und vielleicht entstehen im kleinen Kreise, im Rahmen der Möglichkeiten die uns derzeit bleiben, ja auch interessante neue Ideen und Formate.

Wir als Verein und Ausrichter von Laufveranstaltungen haben Pläne für unser Vereinsleben, aber können kaum absehen, wann und wie wir sie umsetzen können. Ihr könnt sicher sein, dass wir sobald es möglich ist, mit verantwortungsvollen (Hygiene-) Konzepten wieder „am Start“ sind und dann endlich „gemeinsam statt einsam“ weiter trainieren.

Inzwischen hat der FLVW seine Hallenmeisterschaften für 2021 abgesagt, hofft aber noch auf eine Austragung der Crosslauf-Meisterschaft „im Frühjahr“. Wir hoffen immer noch, dass wir den Berg-Einzel-Zeitlauf im ersten Quartal 2021 nachholen können. Dieses Wettkampf-Format lässt sich am ehesten mit den „Abstands-Regeln“ vereinbaren und verantwortungsvoll umsetzen – und dann schauen wir Schritt für Schritt, was (wieder) geht.

Noch mehr als im Frühjahr bemerkt der gesellige Läufer jetzt im Herbst, wie viel ihm z.B. der Lauf-Treff mit den Vereinskameraden bzw. das gemeinsame Vereinstraining sonst hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden und regelmäßig zu trainieren. Die früh einsetzende Dunkelheit im November und Dezember macht es für die meisten von uns jedenfalls nicht leichter, an einem Wochentag abends noch den Schritt in die Dunkelheit zu machen. Wohl dem, der einen festen Trainingspartner hat, mit dem er sich weiter zum Laufen trifft und austauschen kann....

Aber, wer erst einmal den Schritt in die Dunkelheit, den Regen oder die Kälte gewagt hat und doch noch eine Runde gelaufen seid, dem wird es hinterher besser gehen. Probiert es aus. Nicht das Tempo ist dabei entscheidend sondern zunächst einmal überhaupt gelaufen zu sein!



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570

Bingo-Trainingsplan-Adventskalender für den Dezember 2020

In der Tabelle findet ihr 24 Trainingsbausteine, die man im Dezember gut miteinander kombinieren könnte. Je nach Zeit und Zielsetzung können einzelne Elemente gerne mehrfach eingesetzt werden. Es ist aber keineswegs verpflichtend, alle Elemente „abzuarbeiten“. Es könnte allerdings Abwechslung ins Lauftraining bringen... Und etwas Farbe auf's Papier, wenn ihr die tatsächlich absolvierten Trainingselemente bunt markiert. Hoffentlich ist dann im Neuen Jahr auch mal wieder Bahntraining unter Flutlicht möglich... ;-)

Mondschein-Lauf oder Nachtlauf unter klarem Sternenhimmel	Lauf-ABC: - Hopselauf - Skipping - Überkreuzen	Bergan-Läufe 3-5x ca. 100m	Lauf durch den Regen	Rumpf-Stabilisation „Plank“-Varianten
Kraft-Circuit: - Liegestütze - Kniebeugen - Sit-ups...	„Fahrtspiel“ im Gelände	Steigerungsläufe 5x ca. 60-80m	Sprung-ABC: - Prellhopsler - Sprunglauf - Strecksprünge	Langer, ruhiger Waldlauf oder Trail-Running
6-8x 700m im „Marathontempo“ (mit 100m Trabpause)	Morgenlauf der aufgehenden Sonne entgegen		Seilspringen - vorwärts - rückwärts - Jogging-Steps	Dauerlauf im Nebel (bekannte Strecke in entgegengesetzter Richtung)
Nacht- Wanderung	Tempowechsel- Dauerlauf (1km zügig/ 1km locker im Wechsel)	Einfach „nur“ Spazierengeh en	Weihnachts-Cross- Strecke 5km oder 10km	Bergan-Läufe 3-4x ca. 200m
Gesteigerter Dauerlauf (alle 1-2km Tempo um ca. 10 sec/km erhöhen)	Dauerlauf im dichten Nebel	Lauf bei Sonnenuntergang in den Abend	Rumpfkraft-Circuit: - „Bergsteiger“ - „Superman“ - Sit ups	5,1 km Berglauf zum Luisenturm

Wir verlängern übrigens die „November-Challenge“ um einen weiteren Monaten und weiten sie zur „Lockdown-Challenge 2020“ aus.

Also, falls ihr noch nicht dazu gekommen seid, die Berglauf-Strecke und die Weihnachtscross-Strecke zu laufen, habt ihr dazu noch Zeit bis Weihnachten. Die beiden Strecken sind ja bei Tageslicht schöner zu laufen und nun habt ihr Gelegenheit, dies an den Adventswochenenden oder den Feiertagen doch noch zu tun. Ergebnisse & Fotos von den Sololäufen bitte bitte **bis zum 27.Dezember 2020 an die Geschäftsstelle** melden (info@lcsolbad.de).

Antje Strothmann holt bei der Duathlon-WM Platz fünf

(HK v. 30.11.)

Keine Überraschungen gibt es beim Berg- Einzelzeitlauf des LC Solbad. Wie im Jahr zuvor dominiert Lokalmatador Ingmar Lundström das Rennen.

Der Solbader stürmt die 4,6 Kilometer in 17:28 Minuten hinauf. Jörn Strothmann läuft als Dritter ebenfalls aufs Podest.

Das völlig offene Frauenrennen endet mit einer Überraschung, Birgit Euscher holt sich den Sieg vor der Hermannslauf-Zweiten Sonja Schade.

Antje Strothmann, normal eine Favoritin auf den Sieg im Berg-Einzel-Zeitlauf, nimmt nicht am Rennen teil. Sie ist stattdessen in Südafrika bei der Duathlon-Langdistanz-WM am Start. Bei den Titelkämpfen in Petroria (10-60-10) belegt sie mit einer Gesamtzeit von 3:07:26 Stunden den fünften Platz. Es ist die bislang beste VM-Einzelplatzierung der Solbader Leichtathletin.

Ihr Ehemann Dirk hat hingegen Pech: Ein Reifenplatzer zwingt ihn zum vorzeitigen Aus. Spitze Steine sind ebenso gefährlich wie Glasscherben die nach einem Unfall nicht weggefegt wurden. Bis zu diesem Zeitpunkt liegt Dirk Strothmann aussichtsreich im Rennen. Ein Plus unter den ersten Zehn wäre drin gewesen, bedauert er. Mitten in ihrem Wettkampf muss Antje Strothmann also mit ansehen wie ihr Mann enttäuscht am Streckenrand steht. Immerhin sein Zuruf konnte sie beruhigen

„Nichts weiter passiert, nur ein Platter“.



<h2>Getränke</h2> <h1>STEINER</h1> <p>Flüssiger Rundumservice mit Tradition</p>		<p>Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty?</p> <p>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.</p>
<p>GETRÄNKE STEINER Michael Steiner Bielefelder Straße 25 33829 Borgholzhausen Telefon (0 54 25) 2 73 www.getraenke-steiner.de</p>	<p>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.</p>	<p>UNSER ANGEBOT:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bierzeltgarnituren• Stehtische und Marktschirme• Theken und Kühlschränke• Schankwagen und Kühlanhänger• Zapfanlagen• verschiedene Gläser
<p>UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Freitag durchgehend von 9 bis 19 Uhr, Samstag durchgehend von 9 bis 14 Uhr</p>		

Jugendherbergs-Ausweis

Wir weisen darauf hin, dass der LC Solbad Ravensberg Mitglied im Deutschen-Jugendherbergs-Werk ist. Dazu verfügen wir auch über eine gültige DJK-Gruppenkarte. Mit diesen Gruppenkarten weisen die Gruppenleiter die Mitgliedschaft des LC im DJH nach und ermöglichen den Teilnehmern einer Gruppenfahrt etc. den Aufenthalt in jeder Jugendherberge, ohne dass der einzelne Teilnehmer eine eigene Mitgliedskarte benötigt. Eine Gruppe muss normalerweise aus mindestens 4 Personen bestehen.

Wer also Interesse an einer Reise und Übernachtung in einer Jugendherberge hat, kann sich deswegen an die LC - Geschäftsstelle wenden.

Wichtig!

Haben sich Eure Daten im letzten Jahr geändert ?

z. B. Name

Anschrift/Telefonnummer/Bankverbindung

Dann teilt uns dieses bitte schnellstmöglichst per Mail (info@lcsolbad.de) mit.

Die **neue Bankverbindung** benötigen wir bis spätestens **24.01.2021**

Die Halbjahresbeiträge für das Jahr 2021 werden am **1. Februar** und **1. August** eingezogen.

Vielen Dank !!!

bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.

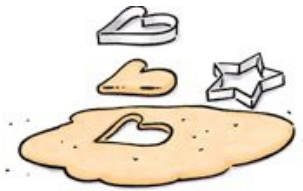


Für alle, die es frisch mögen.

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 Nachwuchs-Leichtathleten & Eltern!

Die Vor-Weihnachtszeit ohne das „Plätzchen backen“ der Leichtathletik-Schüler war für mich in den vergangenen Jahren nicht vorstellbar. Das war immer ein besonderes außersportliches Highlight im Jahresprogramm. Hier wurde stets mit großem Eifer geknetet, ausgerollt, ausgestochen, gebacken, abgefüllt und gewogen – die Mädchen und Jungen der verschiedenen Altersgruppen arbeiteten prima zusammen, hatten viel Spaß und durch den Verkauf der Plätzchen beim Weihnachtslauf kam auch immer noch Geld zusammen, mit dem der Förderverein unsere sportlichen Aktivitäten unterstützt.



In diesem Jahr ist so vieles anders. Hatte ich Ende Oktober noch gehofft, dass wir im Dezember wieder ins gemeinsame Training einsteigen könnten, sieht es gerade nicht danach aus. Dass im Dezember keine Wettkämpfe stattfinden, ist ja noch zu verkraften, aber ich vermisse die gemeinsamen Trainingszeiten mit euch. Über das Video von Laila und Milena von ihrem Training zu Hause habe ich mich sehr gefreut. Auf das gemeinsame „Plätzchen backen“ mit den Sportkameraden in der PAB-Schulküche müssen wir 2020 verzichten. Ich hoffe sehr und wünsche es jedem von euch, dass sich im privaten Rahmen die Möglichkeit bietet, zumindest mit einem Freund oder einer Freundin Plätzchen zu backen. Gemeinsam macht das einfach noch mehr Freude als allein. Daher veröffentliche ich hier noch einmal „unser“ Rezept für die „Ravensberger Sportplätzchen“: 500g Mehl, 250g Butter, 125g Zucker, 2 Eier, 1 Päckchen Backpulver. (Das ist die Menge pro Bäcker.)

Ich wünsche Euch eine schöne Adventszeit, bedanke mich auf diesem Wege bei allen, die uns auch in diesem besonderen Jahr 2020 wieder in vielfältiger Weise unterstützt haben, und hoffe, dass wir bald wieder zusammen trainieren können! Bleibt gesund und in Bewegung!

Antje Strothmann



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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Berg-Einzel-Zeitlauf 5,1 km

am Samstag, ??????? 2021 in
Borgholzhausen



Startzeit: ab 13.00 Uhr – Einzelstart alle 30 sec (begrenzt auf 300 Teilnehmer)

Start: Ecke Sundernstraße / Hengebergweg in Borgholzhausen

Ziel: am Fuße des Luisenturms (276m ü. NN)

Veranstalter: LC Solbad Ravensberg e.V.



Strecke: Hengebergweg, Wellingholzheimer Straße, Peter-Eggermont-Str. (Wendepunkt vor dem Windpark) über den Luisenturm-Parkplatz zum Luisenturm (hier erfolgt die Zeitmessung).

Der Rückweg ist im Einbahnstraßen-Modus vom Luisenturm zur Innenstadt bzw. zum Stadion beschildert. Es gibt keinen Bekleidungstransport zum Ziel. Nach dem Lauf bitte umgehend über die beschilderte Strecke zurück nach Borgholzhausen laufen. Nicht entgegen der Laufstrecke zurück laufen.

Meldeschluss: 11. November 2020 – bzw. solange der Vorrat reicht.

Startgebühren: (bitte einsetzen) - keine Nachmeldungen möglich.

Startunterlagen:

Werden den vor angemeldeten Teilnehmern per Post zugeschickt;
Startnummer und Chip dürfen nicht übertragen werden.
Um- bzw. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nicht möglich.

Parkplätze: Am Ravensberger Stadion, im Schul- und Sportzentrum, beim Bürgerhaus, am Rathaus und in der Innenstadt vorhanden.

Umkleide- und Duschmöglichkeiten:

sind nicht vorhanden. Bitte in Sportkleidung anreisen.
Die Toiletten im Ravensberger Stadion können unter Einhaltung der Hygieneregeln (Abstand, Alltagsmaske) benutzt werden.

Verpflegung: Heißer Tee am Ziel.

Ergebnisse: Werden nach Zielschluss im Internet veröffentlicht.

Siegerehrung: Es erfolgt keine Siegerehrung vor Ort. Urkunden können über die Internetseite www.lcsolbad.de ab Sonntag herunter geladen werden.

Bitte unbedingt die aktuell gültigen Verhaltensregeln gemäß Corona-Schutzverordnung beachten!

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



Förderverein

Der FÖRDERVEREIN des LC Solbad wünscht allen seinen Mitgliedern, auch denen des LC SOLBAD RAVENSBERG sowie den Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2021

Für jede Unterstützung in der zurückliegenden Zeit in Form von persönlichem Einsatz oder finanzieller Unterstützung für den jugendlichen sportlichen Nachwuchs des LC Solbad sei auch an dieser Stelle wieder recht herzlich gedankt.

Mit den besten Wünschen für eine gute Gesundheit und schöne sportliche Erfolge im neuen Jahr und freundlichen Grüßen

Dr. Hermann Mußnug (Vorsitzender des Fördervereins)



Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Jan-Christian Hochmann
Fachanwalt für Strafrecht

David Volke

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld
Tel. 0521 96 41 20 - Notfall-Nr. 0151 17 63 78 93 - www.kanzlei-rostek.de

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Am Stadtgraben 4
33829 Borgholzhausen

Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31
Mobil: 0171/3 78 14 61

E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Lebensverlängerung durch 5 Minuten Laufen am Tag

Wir, die wir regelmäßig laufen, verlängern unser Leben. Also statistisch. Und sehr wahrscheinlich auch tatsächlich. Ausnahmen bestätigen leider manchmal die Regel. US-Forscher haben in einer groß angelegten Studie jedenfalls den statistischen Beweis geführt, dass regelmäßiges Laufen lebensverlängernd wirkt. Nicht überrascht, schon gewusst? O.k., wirklich neu an dieser Botschaft ist jetzt nur, dass noch weniger Aktivität ausreicht, um, also statistisch, länger zu leben.

Denn nahm man bisher an, es bräuchte ein durchschnittliches tägliches moderates Lauffensum von 15 - 20 Minuten, so konnten Forscher der Iowa State University in Ames, Iowa jetzt berechnen, dass im Schnitt 5 Minuten lockeres Laufen am Tag ausreichen. Lee und seine Kollegen hatten die Lauf- und Sterbegewohnheiten von mehr als 55.000 Erwachsenen im Alter von 18 und 100 Jahren über 15 Jahre hinweg untersucht. Rund ein Viertel von ihnen gehörte zu den gewohnheitsmäßigen Läufern. Im Vergleich zu notorischen Laufverweigerern lag die Gesamtsterblichkeit der Läufer um insgesamt 30 Prozent und die kardiovaskuläre Mortalität um 45 Prozent niedriger. Der Nutzen in puncto Lebenserwartung belief sich auf drei zusätzliche Jahre. Dabei war unerheblich, wie lange, wie schnell oder wie weit die Probanden liefen. Wichtig war nur, dass sie es überhaupt taten. Die lebensverlängernden Effekte waren auch noch feststellbar, wenn die wöchentliche Laufzeit unter 51 Minuten lag, die Laufstrecke kürzer als 10 Kilometer war, nur ein- bis zweimal in der Woche gelaufen wurde und die Laufgeschwindigkeit unter zehn Kilometer pro Stunde lag.

Leider war dieser Untersuchung nicht zu entnehmen, ob sich die untersuchten Probanden wirklich ausschließlich bezüglich der Laufge-

wohnheiten statistisch relevant unterschieden. Der Vermutung liegt doch nahe, dass sich Läufer auch bezüglich ihrer Lebensgewohnheiten, ihres Ernährungsverhaltens und ihrer Einstellung zum Leben von den Bewegungsmuffeln unterscheiden. Welchen Einfluss dann ausschließlich das Laufen hat, werden wir also durch die vorliegende Studie nicht erfahren. Aber eigentlich ist uns das ja auch egal. Wir laufen, weil es uns Spaß macht. Und den Kollateralschaden eines längeren Lebens nehmen wir gelassen, wie wir als Läufer halt so sind, in Kauf.

Und die Ketzler, die Couch-Potatoes, die uns entgegen, das wäre ein Null-Summen-Spiel, denn die Zeit, die wir länger leben, hätten wir vorher ins Laufen investiert, die haben das mit dem Spaß am Laufen noch nicht begriffen...



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). Gütersloher Michael...
...cht sich als Einkaufsstadt im...
...er besser...



ZUM 9. MAL

14 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
1905 - 2019

GANZ VORN!

Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)



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



Atelier

gut... manche sind besser!

T-Shirt und Trikot-Druck
Rese Friedrichsdorf

82

PROVINCIAL Redemann

Trikot DRUCK

www.atelier82.de [mail:info@atelier82.de](mailto:info@atelier82.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

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

Unsere Kunden
sind unsere
Nachbarn und so
beraten wir sie auch.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Genossenschaftliche Finanzberatung heißt: erst zuhören und dann beraten. Und das machen wir transparent und ehrlich, denn für uns sind Kunden keine anonymen Nummern, sondern Menschen, denen wir auch in 20 Jahren noch in die Augen schauen wollen.

Wir sind für Pium.