

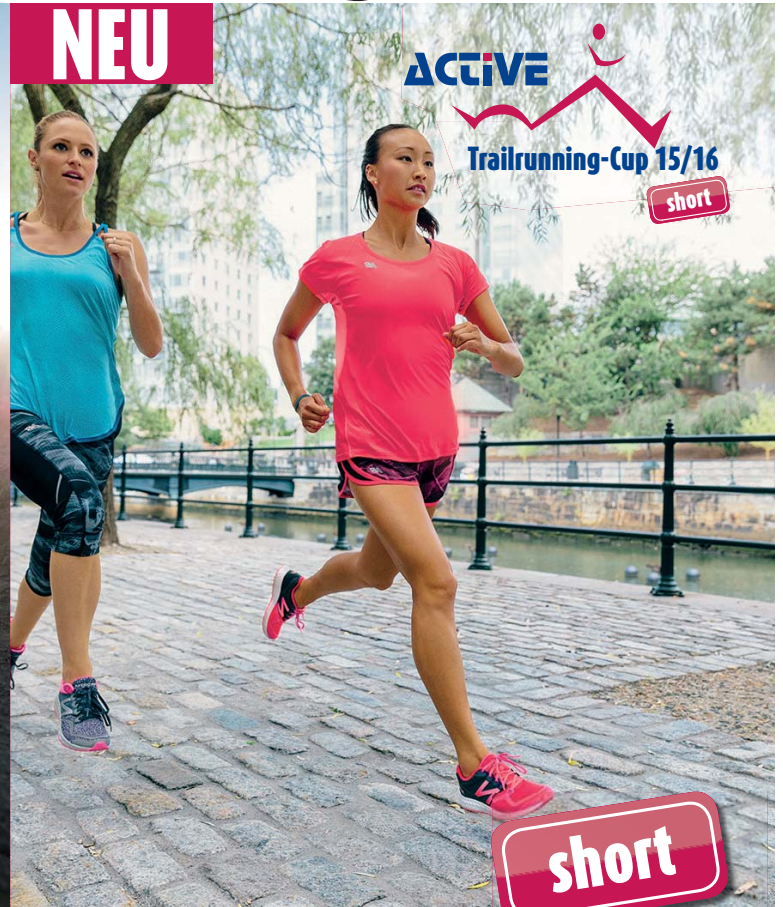
**LC** Solbad  
Ravensberg

# Solbad Nachrichten

Mai 2015  
Nr. 365



# ACTIVE Trailrunning-Cup 15/16



Für alle, die die Herausforderung wollen.

## 7. Trailrunning-Cup classic

Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop

1. Stadtwerke Run & Roll Day, Bielefeld, 10 km
2. Böckstiegeellauf, Werther, 18 km
3. Teutolauf, Lengerich, 29 km
4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 16 km
5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 21,1 km
6. Hermannslauf, Detmold - Bielefeld, 31,1 km

Für alle, die es kürzer lieben.

## 1. Trailrunning-Short-Cup short

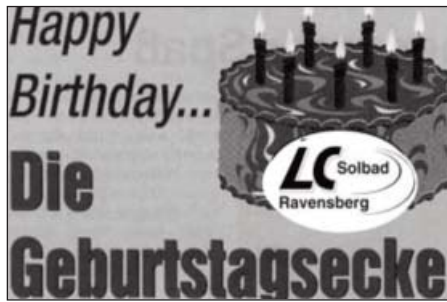
Laufserie mit 5 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop

1. Stadtwerke Run & Roll Day, Bielefeld, 10 km
2. Böckstiegeellauf, Werther, 10 km
3. Nikolauslauf, Oelde, 11 km
4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 10 km
5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 12,4 km

Alle Infos und Anmeldung unter: [www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de)







- 01.05. Irmhild Holste
- 01.05. Ulrike Lindhorst
- 01.05. Regine Hartke
- 02.05. Torsten Baltrusch
- 02.05. Birgit Vogt
- 02.05. Michael Kemper
- 04.05. Peter Rostek
- 04.05. Anna Retthofer
- 06.05. Ellen Sauerbier
- 06.05. Kristin Grippentrog
- 07.05. Niklas Brand
- 07.05. Michael Hotmar
- 07.05. Lutz von der Heydt
- 07.05. Sascha Skarupke
- 07.05. Bernd Meyerstraße
- 08.05. Udo Niermann
- 10.05. Mijo Harambosic

- 10.05. Jürgen Hellfeld
- 10.05. Dominik Kinner
- 11.05. Diedrich van Rüschen
- 13.05. Martina Hasewinkel
- 14.05. Andreas Mohns
- 14.05. Christopher Wolf
- 14.05. Andrea Bußmann
- 15.05. Kerstin Brebaum
- 15.05. Marion Heptner
- 16.05. Andres Klose
- 17.05. Marion Schimmel
- 17.05. Andreas Stockhecke
- 18.05. Johanna Scheller
- 18.05. Ilona Schwager
- 19.05. Gabriele Völz
- 20.05. Sebastian Flörkemeier
- 20.05. Manfred Pape
- 20.05. Ulrich Welpinghus
- 20.05. Andreas Euscher
- 20.05. Eva Becker
- 23.05. Christian Bossow
- 23.05. Anna-Louise Bode
- 24.05. Ludger Toben
- 25.05. Louis Zwaan
- 26.05. Andreas Ewert
- 26.05. Elke Kahmann
- 26.05. Wilfried Krüger
- 26.05. Bjarne Heidner

60 Jahre

10 Jahre

- 26.05. Dirk Speckmann
- 27.05. Andreas Meyer
- 28.05. Harry Bunte
- 28.05. Fritz Geisemeier
- 28.05. Manfred Radtke
- 31.05. Clarissa Gerber



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Isabel Bertels Leichtathletik

Aktueller Mitgliederstand: 723




### Austritte:

Manfred Riecke Triathlon  
Dietrich Schwanenhorst Leichtathletik



**GERRY WEBER WORLD**

## GERRY WEBER SPORTPARK

**TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEBURTSTAGE  
INDOOR SOCCER und vieles mehr...**

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890  
info@sportpark-halle.de · [www.sportpark-halle.de](http://www.sportpark-halle.de)  
Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

## 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

Juni

am 23. Mai

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



Nachdem Vater und Onkel beim „Hermann“ passen mussten, hielt Sarah Strothmann die Fahne der Familie hoch und kam als drittes Mädchen beim „Minihermann“ in 10:29 Min. ins Ziel



## Schuhe + Sport

# Reichelt

## Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

- Laufbandanalyse
- Elektronische Fußvermessung
- Erstellung einer Belastungsdiagnose
- Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot  
auf 400 m<sup>2</sup>  
Verkaufsfläche:

Bahnhofstr. 6 – 33790 Halle – Tel. 05201-2356

Öffnungszeiten:  
Täglich von 9 – 19 Uhr durchgehend  
Samstags bis 14 Uhr und  
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

....denn wir wollen, dass Sie in Halle einkaufen!

### Impressum:

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

**Redaktionsanschrift:**  
Schlehenstr. 7  
33803 Steinhagen  
Tel.: 05204/920785

e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](mailto:dpl.luenstroth@t-online.de)

**Redaktion:**  
Sabine Lünstroth (05204/920785)

**Herausgeber:**  
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth  
Tel.: 05204/920785  
Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen

**Vertrieb:**  
Christiane Meier- Flottmann  
LC-Geschäftsstelle

**Anzeigen:**  
Sabine Lünstroth (05204/920785)  
e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](mailto: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

**Druckauflage:** 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des  
LC Solbad Ravensberg

**Die Homepage** des LC Solbad Ravensberg  
finden Sie im Internet unter:  
[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)

### LEICHTATHLETIK: Texel-Aktiv-Urlaub

v. Antje Strothmann

Die erste Osterferienwoche auf Texel zu verbringen, hat bei uns eine gewisse Tradition. Waren es Ende der Neunziger Jahre noch die Solbad-Trainingslager im Bungalow-Park „Dennenoord“, so haben wir unseren Standort inzwischen ein wenig in Richtung De Koog verlagert und unser Quartier im „Kustpark“ bezogen. Der liegt ebenfalls in Waldnähe, nicht zu weit vom Strand entfernt und direkt am Schwimmbad „Calluna“, zu dem die Parkbewohner freien Zutritt haben. Gerade bei der nicht immer stabil sonnigen Wetterlage durchaus ein Standortvorteil. In all den Jahren, die wir inzwischen auf Texel gewesen sind, hat das Wetter doch immer wieder die eine oder andere Überraschung parat gehabt: von Schnee am Strand, über kräftige Stürme bis hin zu schönstem, warmem und sonnigen Wetter war schon alles dabei.

Texel bietet herrliche Laufstrecken durch den Wald, durch die Dünen und auch am Strand entlang. Wobei nicht jedes Gelände bei jeder Witterung gleichermaßen zu empfehlen ist. Der Wald allerdings bietet selbst bei kräftigem Wind noch geschützte Laufstrecken, sogar dann, wenn das Laufen am Strand nur noch ein einseitiges Vergnügen ist (nur mit Rückenwind). Im Wald gibt es viele abwechslungsreiche Wege und auch einige für Berganläufe geeignete Dünen. Für eine lange Einheit ist der Leuchtturm an der Nordspitze der Insel ein beliebtes Ziel. Wer Hin- und Rückweg laufen will, kommt locker über 30 Kilometer. Bei geschicktem Timing kann einer der Wege am Strand entlang gelaufen werden, wobei man für eine halbwegs sichere Querung des „Sluffter“ bei Niedrigwasser hier entlang kommen sollte. Bei niedrigem Wasserstand reicht es, die Schuhe auszuziehen und einige Meter durch knietiefes Wasser zu waten; bei höherem Wasserstand kommt man nicht so einfach durch.

Auf Texel kommen „Kilometerfresser“ und „Genussläufer“ gleichermaßen auf ihre Kosten. Im Frühjahr nutzen neben ambitionierten Läufern der Leichtathletik-Hochburgen aus dem Rheinland und Westfalen inzwischen auch viele Freizeitläufer die Nordseeinsel als Trainingsquartier. Für Radfahrer gibt es im Waldgebiet einen extra ausgewiesenen „Trail“, die „Terreinfietsroute“, auf der mit dem ATB bzw. MTB allerlei auf-und-ab zu bewältigen ist. Ansonsten gibt es (wie fast überall in Holland) noch zahlreiche Radwege entlang der Deiche, Dünen und auch quer über die Insel. Die Radwege und wenig befahrene Nebenstraßen bieten auch gute Bedingungen zum Inline-Skaten. Es gibt inzwischen auch einen Kletterpark auf Texel, den wir allerdings noch nicht getestet haben. Neben den zahlreichen sportlichen Betätigungsmöglichkeiten gibt es auch sonst noch viele Angebote zur Freizeitgestaltung: ein Besuch im „Ecomare“ (Seehund-Auffangstation) ist schon beinahe Pflicht, eine



Vom Winde verweht (fast)



Kutterfahrt vornehmlich bei angenehmen Temperaturen zu empfehlen und am Strand kann man natürlich immer herrlich buddeln und Burgen bauen.

Alles in allem ist Texel für ambitionierte Trainingslager wie auch für Familien-Aktiv-Urlaub bestens geeignet, eine gewisse Wetterfestigkeit vorausgesetzt. **Bei genügend Interesse könnten wir in den nächsten Osterferien (in der ersten Ferienwoche) eine gemeinsame Aktion organisieren.**

## Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

### Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)

## Der ungewollte Hindernislauf am Ostermontag



Fotos:  
Martina  
Kölsch

### Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

**Vorsitzender:**

**Hubert Kaiser**

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

**Geschäftsführung**

**Sabine Lünstroth**

05425/7135

info@lcsolbad.de

**Mitgliederverwaltung:**

**Christiane Meier- Flottmann**

(05421/81411)

cmeiflo13@t-online.de

**Behindertensportbeauftragter**

**Georg Drees**

drees@tbw-waf.de

**Sportabzeichen-Obmann:**

**Wilhelm Habighorst**

(05428/929680)

mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

**Leichtathletik**

**Antje Strothmann**

(05425/930547)

antje@sspin.de

**Lauftreff**

**Martina Kölsch**

(05425/7026)

mail: dammann.koelsch@t-online.de

**Inline:**

**Johannes Gerhards**

(0521/63447)

mail: john@loveandskate.de

**Koordination Radsport**

**Mountain-Bike:**

**Günter Schillings**

(0162-3267597)

**Ergebnisse**

**Sabine Lünstroth**

(05425 – 7135)

mail: info@lcsolbad.de

**Triathlonsprecher/Training Rad Straße:**

**Udo Lange**

(05423/5628)

mail: udolange@gmx.de

**Hubert Kaiser**

mail: hubert.kaiser@bitel.net

**Walking**

**Elke Kahmann**

05421/4698

**Birgitt Lange**

mail: adi.lange@t-online.de

05203/884823

### Ihr Leben verdient individuellen Schutz.

Jedes Leben schreibt seine eigenen Geschichten. Aber leider nicht immer nur schöne. Informieren Sie sich daher rechtzeitig über Ihre existenziellen Risiken, damit Sie für den Fall der Fälle bestens abgesichert sind. Auf schnelle Hilfe und unseren persönlichen Service können Sie sich in jedem Fall verlassen.

#### Lars + Tanja Lehmann

Allianz Hauptvertretung  
Freistr. 8, 33829 Borgholzhausen

lars.lehmann@allianz.de

**www.allianz-lars-lehmann.de**

Tel. 0 54 25.93 02 21

Fax 0 54 25.93 02 23

Allianz 



Wir machen Kommunikation komfortabel !

# telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit  
vor Ort  
Service

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör



Partner

33829 Borgholzhausen

Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold

Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de



# Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen  
Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**Malermeister**

**Oliver Damme**

Haller Weg 7

33829 Borgholzhausen

**Tel.: 05425/955318**

**Fax: 05425/9338931**

**Mobil: 0171/3781461**

**E-Mail: Oliver-Damme@web.de**



## Die Wandergruppe „Weitwandern“ war wieder auf Tour

v. Holger Ihlenfeld

### Das Motto lautete diesmal „Auf dem Hermannsweg H“

Am Sonntag, den 22. März 2015, 07:00 Uhr trafen sich die Wanderfreunde am Heimathaus in Borgholzhausen, um zunächst mit dem Bus nach Bielefeld (Kunsthalle) zu fahren. Ulli Kansteiner brachte die Gruppe, ohne sich zu verfahren, zum Startpunkt. Die Temperatur betrug ca. 0 Grad, der Stimmung und der Vorfreude auf die Wanderstrecke tat dies keinen Abbruch. In Summe traten jetzt 21 Personen den Heimweg über die Originalstrecke des Hermannswegs nach Borgholzhausen an.

Mit lockeren Wanderschritten ging es zunächst Richtung Tierpark Ollerdisen; huch das ging ja direkt schon hoch. Als wir durch den Tierpark gingen konnten wir feststellen, dass sich in den letzten Jahren einiges verändert hat. Das hat uns doch schon überrascht (wann waren wir das letzte Mal hier?).

Zwischenzeitlich hatten wir die notwendige Betriebstemperatur erreicht, so dass wir über den Peter auf dem Berg zum nächsten Pausenstop „Schwedenschanze“ gingen. Die ersten Brote wurden ausgepackt und mit einem Tee oder Kaffee runtergespült. Das Wetter wurde auch immer besser (Sonne, was willst Du mehr).

Weiter ging es zum Haus Ascheloh, von wo wir einen herrlichen Blick auf die weitere Wanderstrecke nahmen. Müssen wir wirklich da runter und auf der anderen Seite wieder hoch? Wieso ist hier keine Hängebrücke? Die verdiente Mittagsrast sollte auf der gegenüberliegenden Seite stattfinden. Dort befindet sich eine Schutzhütte. Mit dieser Information begaben sich die Wanderfreunde hoch motiviert auf diesen Streckenabschnitt.

Nach der Mittagsrast wurde der nächste Streckenabschnitt mit Zielpunkt „Kaffeemühle“ angesteuert. Was für ein toller Ausblick. Weiter ging es an dem ehemaligen Ausflugslokal „Grünenwalde“ vorbei zum Eggeberg. Keine Schwäche zeigen, natürlich wird die Originalstrecke über den Kammweg genommen. Einige Hitzewellen später konnten wir lockeren Schrittes weiter gen Barrenberg gehen. Die neue Schutzhütte war das nächste Zwischenrastziel. Die letzten Brote usw. wurden verzehrt, so dass der letzte Wanderabschnitt unter die Füße genommen wurde.

Die Burg Ravensberg ist der nächste Zielpunkt, mit der Überraschung das wir zusätzlich einmal den Rundweg um die Burg gegangen sind. Kaum zu glauben, was es so alles gibt.

Im flotten Schritt wurde der Zielpunkt „Heimathaus Borgholzhausen“ angesteuert. Wir konnten bereits den Kaffeeduft, incl. Kuchen usw. wahrnehmen.

In Summe war es wieder eine tolle Wanderung mit netten und gutgelaunten Wanderfreunden. Auf die Aufführung der technischen Daten habe ich bewusst verzichtet. Wir, das sind Dr. Hans Scheller und Holger Ihlenfeld, möchten ja keinen abschrecken.





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

# Niehoff

**Jammerpatt 2 • Borgholzhausen**



### Marathon mit 71 – 85-Jähriger walkt heute nach OP

Quelle: Osnabrücker Zeitung

Manfred Radtke ist spät durchgestartet, dafür aber richtig: Als 71-Jähriger nahm er am Hohenlohe-Marathonlauf teil. Das ist fast 15 Jahre her. Der begeisterte Sportler ist heute 85 Jahre alt. Ans Aufhören denkt er noch nicht, doch er tritt inzwischen etwas kürzer.

Pokale, Wimpel und Medaillen von Wettkämpfen zieren die Wohnung von Manfred Radtke in der Wohnresidenz Grönegau. Der drahtige Senior hat zwei Ordner angelegt: In einem heftet er die Urkunden über seine Siege bei Laufveranstaltungen ab, im anderen sind die weiteren Platzierungen untergebracht. „Ich habe alles gesammelt, was mit meinem Sport zu tun hat.“

Im Alter von 50 Jahren schloss er sich einer Laufgruppe in Bünde an, weil er am Wochenende so viel Zeit hatte: „Meine Frau war im Altenheim beschäftigt und hatte alle 14 Tage samstags und sonntags Dienst. Mir war so langweilig allein.“ Also überlegte Radtke, sportlich aktiv zu werden. Bald nahm er an Straßenläufen in seiner Umgebung teil. Mit 55 Jahren wurde er Vereinsmitglied in Bad Salzuflen. Im fortgeschrittenen Läuferalter wurde er Kreismeister, Ostwestfalen- und Westfalenmeister.

Die Wettkämpfe wurden bedeutender. Und der vielfältige Radtke war in seinem Element. „Ich bin von 5000 Metern auf der Bahn über Cross- und Marathonläufe bis zum Rennsteiglauf über 45 Kilometer alles gelaufen. Ich kam eigentlich mit allen Disziplinen und Distanzen zurecht, weil ich immer gut vorbereitet war“, berichtet der 85-Jährige. Die entsprechenden Trainings- und Ernährungstipps holte er sich im Ratgeber des ehemaligen deutschen Langstreckenläufers und Laufbuchautors Herbert Steffny. Radtke blättert durch seine Urkundensammlung und kann zu jeder Veranstaltung eine Geschichte erzählen. Zu seinen Höhepunkten zählen der erste Marathon in Daverden 1981, der Brockenlauf über 26 Kilometer (bei dem Berglauf wird der 1141 Meter hohe Brocken bezwungen), die drei Berlinmarathon-Teilnahmen und vor allem der Rennsteiglauf. 1991 beendete er die 45 Kilometer auf dem Rennsteig durch den Thüringer Wald als Dritter seiner Altersklasse unter 60 Topathleten. Und das nach einer Nacht fast ohne Schlaf mit vielen jungen Startern in der Turnhallen-Unterkunft.

Doch Radtke konnte und kann wenig erschrecken. Bei drei Grad Celsius und Nieselregen fiel in den frühen Morgenstunden nach einer gemeinsamen Gymnastikeinheit der Startschuss zum wohl größten Landschaftslauf Europas. Der damals 62-Jährige zog sich die Enden seines dünnen Langarmshirts über die Hände, um sich vor der Kälte in der Höhe zu schützen. Nach dem späteren Zieleinlauf schüttete Radtke sieben Becher heißen Malzkaffees in sich hinein, aß eine Scheibe Brot und setzte sich hinter das Steuer seines Autos, um spät-



abends zurück ins heimatische Bünde zu brausen. Alles kein Problem: „Ich war eigentlich nie kaputt nach den Wettkämpfen.“ Sein Antrieb als Sportler: In den Anfängen wollte er vor allem ein richtiger Läufer werden. Dann ging es ihm um gute Leistungen im Rahmen seiner Möglichkeiten. „Ich habe den Sport gebraucht. Es hat immer Spaß gemacht.“

Oft lief er in seiner Altersklasse eine bessere Zeit als die Sieger der jüngeren Klassen. „Ich konnte mich mit vielen Jüngeren messen.“ Drei- bis viermal pro Woche hat der Athlet trainiert, er nahm an der Senioren-EM und an drei Deutschen Meisterschaften (Cross, Bahn und Straße) teil. Rund zehn Marathon-Teilnahmen und mehr als 100 Wettkämpfe sind in seiner späten Karriere zusammengekommen. Sogar einen Triathlon hat der frühere Bänder und Borgholzhausener absolviert, der seit 2014 in der Meller Wohnresidenz lebt.

Umwege zum Einkaufen

Und noch heute ist Radtke unterwegs: Seit

einer Hüftoperation 2008 beschränkt er sich aufs gelenkschonendere Walken. Auch in dem Bereich nimmt er an Veranstaltungen teil. Für seine Walking-Erfolge wurde er in seinem aktuellen Verein LC Solbad Ravensberg zum Sportler des Jahres 2011 gewählt. Wenn er in der Meller City einkaufen geht, macht er extra Umwege, um eine Dreiviertelstunde zügig unterwegs zu sein. Man glaubt es ihm sofort, wenn der fitte Senior lachend berichtet, dass sich jüngere Walker anstrengen müssen, um mit seinem Tempo mitzuhalten.



**Zieglersche**  
**APOTHEKE**

**Inh. Jochen Zinnel**



**Freistraße 7**  
**33829 Borgholzhausen**

Tel.: 05425 / 221  
Fax.: 05425 / 930028

<http://www.zieglersche-apotheke.de>  
[zieglersche-apotheke@t-online.de](mailto:zieglersche-apotheke@t-online.de)

## Lauftreff Tatenhausen



Dienstag und Donnerstag 18:15, Treffpunkt Parkplatz Tatenhausen, Info: Rolf Riesel 05201/3984

## Lauftreff Stadion Borgholzhausen



Mittwoch und Freitag 19:00 Uhr, Info Martina Kölsch 05425/7026

●●● **bartling**

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

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

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

## Leichtathletik Cup Bielefeld 2015 mit Kreismeisterschaften des FLVW-Kreises Bielefeld

Der Kreis-Leichtathletik-Ausschuss Bielefeld lädt herzlich zur Teilnahme am „Leichtathletik Cup Bielefeld 2015“ ein. Im Rahmen dieser Veranstaltungsserie werden die Bielefelder Kreismeister 2015 in den einzelnen Disziplinen ermittelt. Die vielseitigsten Leichtathleten erhalten die Chance, den Leichtathletik Cup zu gewinnen. Es winken interessante Preise.

### Ausschreibungsbedingungen

- Veranstalter:** Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen Kreis Bielefeld
- Bestimmungen:** Die Veranstaltung ist offen für den Leichtathletikkreis Bielefeld und für alle anderen ostwestfälischen Kreise. Die Wettbewerbe werden nach den Bestimmungen der IWB und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht des FLVW, Kreis Bielefeld.
- Austragungsort:** **Stadion Rußheide, Mühlenstrasse 121, 33607 Bielefeld**
- Kampfrichter** Kampfrichter werden von den Kampfrichterwarten direkt bzw. über die Vereine angeschrieben und zur Teilnahme an den Veranstaltungen eingeladen. Alle an den Veranstaltungen teilnehmenden Vereine und Leichtathletikabteilungen werden gebeten, mindestens einen Kampfrichter zu stellen.
- Veranstaltungen:**

Datum	Veranstaltungen „Leichtathletik Cup Bielefeld 2015“ + Kreismeisterschaften 2015	Cup-Wertung
Mittwoch 20.05.15	Kreismeisterschaften „Sprung“ M/F/U20-U18: Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung, Stabhochsprung U16/U14: Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Dreisprung (nur M/W 15) U12: Weitsprung, Hochsprung U10: Weitsprung	Block „Sprung“
Mittwoch 27.05.15	Kreismeisterschaften „Wurf“ M/F/U20-U18: Kugel, Speer, Diskus, Hammer U16-U14: Kugel, Speer, Diskus, Hammer, Ball U12/U10: Schlagball	Block „Wurf“
Samstag 30.05.15	Kreismeisterschaften „Sprint + Hürden + Staffeln“ M/F/U20-U18: 100 m, 200 m, 400 m, 100/110 m Hürden, 400 m Hürden, 4 x 100 m, 4 x 400 m Hürden U16: 100m, 300m, 80 m Hürden, 300 m Hü 800m, 4 x 100m U14: 75m, 80 m Hürden, 4 x 75m U12/U10: 50m, 50 m Hindernis, 4 x 50m	Block „Sprint“
Samstag 06.06.15	Siegerehrung im Rahmen der Ostwestfalenmeisterschaften 2015 der Männer/Frauen + U20/U18-Jugend	Siegerehrung Leichtathletik Cup
Samstag 24.10.15	Kreismeisterschaften „Cross“ (keine Cup-Wertung) M/F/U20-U18: Stadioncross U16/U14: Stadioncross U12/U10: Stadioncross	Keine Cup-Wertung

**Teilnahme:** Die Kreismeisterschaften sind kreisoffen. Teilnahmeberechtigt sind selbstverständlich auch Athleten, die nicht dem Bielefelder Kreis angehören. Diese Teilnehmer erhalten ebenfalls Urkunden (Platz 1 bis 8), ihnen kann jedoch nicht der Kreismeistertitel zuerkannt werden. Der Leichtathletik Cup ist ebenfalls kreisoffen.

**Cup-Wertung:** Cup-Wertung „Elite“ (Männer/Frauen/U20-U16)

Die Teilnehmer müssen mindestens jeweils eine Einzeldisziplin aus 3 angebotenen Disziplinblöcken (Sprint, Sprung und Wurf) bestreiten. Liegen nach Abschluss aller Wettkämpfe mehr als 3 erbrachte Leistungen vor, gehen in die Cup-Wertung die 3 besten Leistungen ein. Den Leistungen werden Punkte aus der offiziellen Mehrkampftabelle zugeordnet. Die Kreismeisterschaften „Cross“ gehören nicht zum Cup.

Disziplinen der Blöcke, die für die Cup-Wertung zugelassen sind:	
<b>Block Sprint:</b> 100 m, 200 m, 300 m, 400 m, 80 m Hü, 100 m Hü, 110 m Hü, 300 m Hü, 400 m Hü	<b>Block Sprung:</b> Stabhochsprung, Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung
<b>Block Wurf:</b> Ball (200 g), Kugelstoß, Diskuswurf, Speerwurf, Hammerwurf	

Gewinner des Leichtathletik Cups „Elite“ 2015 ist der Teilnehmer mit der höchsten Punktzahl. Die Wertung erfolgt getrennt nach Geschlecht (keine getrennte Altersklassenwertung).

## Erstmals mit vier aus sechs

LEICHTATHLETIK: Nightcup-Laufserie startet am 16. Mai / Anmeldungen bis 8. Mai möglich

■ **Altkreis Halle/Gütersloh (HK).** Der Volksbanken-Nightcup, die Serie von Nachtläufen der Region, startet in die 15. Auflage. Fünf Wochen vor dem ersten Lauf am 16. Mai ist die Hälfte der auf 300 limitierten Startplätze vergeben. Mit ausreichend Abstand zum Hermannslauf können zwischen dem 16. Mai und dem 26. Juni erstmals sechs Nachtläufe unter die Füße genommen werden. Mit dabei: die Nacht von Borgholzhausen und der Oesterweger Feuerwehrlauf.

Mit »Gütersloh läuft« zählt erstmals die Veranstaltung im Gütersloher Stadtpark zur Serie. Teilnehmer von »Gütersloh läuft« können ihr Ergebnis sowohl im Gütersloher Laufcup als auch im Nightcup einbringen. Auf diese Weise rücken die beiden Serien zusammen. Vorteil für die Läufer: Beim Nightcup sind jetzt zwei Streichergebnisse möglich, um die vier Resultate für die Serienwertung einzubringen. Alle Läufe gemeinsam haben den Stimmungscharakter mit Laufen, Samba und Musik. Favoriten sind aber noch nicht ausgemacht. Erfahrungsgemäß entscheiden die Top-Läufer kurzfristig, ob sie starten. Bis zum 8. Mai sind Anmeldungen mög-



**Werben für den Nightcup:** Robert Becker (Nightrun Harsewinkel und Klosterlauf), Kay Wagemann (Oesterweg), Felix Krull (Isselhorst), Tanja Holtkötter, Wolfgang Hillemeier (beide Volksbank), Antje Strothmann (LC Solbad), Maren Gerkens (Volksbank) und Olaf Bartel (Olafs Laufladen) rühren die Werbetrommel. FOTO: HK

lich unter [www.volksbanken-nightcup.de](http://www.volksbanken-nightcup.de). Hier gibt es auch Ergebnisse und Starterlisten. In Sabine Engels und Damian Janus (beide LC Solbad) haben die Vorjahressieger ihre Anmeldung bereits abgegeben.

Den Auftakt macht der Volksbanken-Nightrun in Harsewinkel am 16. Mai, der über zehn Kilometer führt. Es schließen sich der Klosterlauf Marienfeld (20. Mai – 7,5 km), die Isselhorster Nacht (30. Mai – 9,2

km), »Gütersloh läuft« im Stadtpark (13. Juni – 9,2 km), die Nacht von Borgholzhausen (20. Juni – 10 km) und der Oesterweger Feuerwehrlauf (26. Juni – 10 km) an. Als kleine Belohnung ist für alle Nightcup-Starter wieder eine große Siegerehrung geplant. Die Ehrung von Einzel-, Klassensiegern und Finishern findet am Samstag, 12. September, in der Gastronomie der Hohenfelder Brauerei in Langenberg statt.

Einige Neuerungen warten auf die Teilnehmer: Borgholzhausen widmet sich nun auch stärker den Breitensportlern. Statt Prämierungen ist wieder ein Abschlussfeuerwerk geplant, wie Antje Strothmann vom ausrichtenden LC Solbad Ravensberg erklärt. Firmenläufe haben Harsewinkel, Isselhorst und Borgholzhausen im Angebot. In Isselhorst wurde der Zeitplan gestrafft, der »Zehner« wird um 21.30 Uhr gestartet.



### Öffnungszeiten:

Di. - Fr. 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr  
Mo. Ruhetag  
Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr  
So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

## 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



**Sonntag, 31.05.2015, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr**

Parkplatz am Barenbergweg 47 A, 33829 Borgholzhausen

**„Hermann im Ravensberger Wald“ – Wanderführung**

Die Wanderung verläuft auf dem Hermannsweg und führt durch den Barenberg. Nach mehreren schönen Anstiegen, u. a. zur Burg Ravensberg, geht es hinab in die Clever Schlucht. Wir wollen erkunden, was saisonal am Wegesrand blüht. Von den Wanderwegen aus blickt man auf markante Bauwerke aus Osningsandstein. Dieser stammt aus der Unteren Kreidezeit vor etwa 100 Millionen

Jahren. Nach der Führung besteht die Möglichkeit in die Burggaststätte einzukehren.

**Anmeldung erforderlich!**

Teilnahmegebühr: 3,00 €/

Erwachsene, Kinder frei

Veranstalter:

Stadt Borgholzhausen

Ansprechpartner: Andrea

Kahl, Telefon: 05425/930193,

a-la-kahl@t-online.de



**Gaststätte & Pizzeria** Inh. Thomas Windhager

## 'Am Uphof'

**Am Uphof 2-6 | 33829 Borgholzhausen**  
**Fon 0 54 25 - 53 97**

**Öffnungszeiten:**

Montag - Freitag	16 - 1 Uhr
Samstag	17 - 1 Uhr
Sonn- + Feiertage	11 - 1 Uhr

**Öffnungszeiten Küche:**

Mo - Do	17 - 22 Uhr
Freitag + Samstag	17 - 23 Uhr
Sonn- + Feiertage	12 - 14 Uhr
und	17 - 22 Uhr

**- Alle Speisen auch außer Haus -**

# Werbetechnik

## Aktuelles Angebot



## Wir entwickeln und produzieren:

### - Digitaldrucke

in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

*PVC-Folien & Banner*

*Stoffmaterial*

*Planenmaterial*

### - Beschriftungen

für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

### - Displays

zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

### - Lichtwerbung

wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

### - Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

**schriftart**  
Digitaldruck  
Beschriftung  
Lichtwerbung

**05201 66 85 75**  
www.schriftart-info.de

### Leichtathletik: Laufsplitter

#### Platz drei und vier in Steinbeck

Ein Familienduo vom LC Solbad Ravensberg wählte jetzt die Alternative zu Paderborn und trat beim Steinbecker Osterlauf im Münsterland über zehn Kilometer an: **Siegfried Kemper** (47:34 Min.) wurde Klassendritter in der M60, seine Tochter **Katharina** (53:16) Vierte in der W30.

#### Sabine Engels erneut in der Erfolgsspur

Paderborn/Borgholzhausen (cwk). Leistungssprung und Klassensieg über 10 km: **Sabine Engels** sorgte mit ihrer Steigerung auf **38:48 Min. für das herausragende läuferische Ergebnis** des LC Solbad Ravensberg beim Paderborner Osterlauf, der am Karsamstag seine 69. Auflage erlebte und mit insgesamt 11 052 Aktiven eine Rekordbeteiligung brachte.

Ihre Anfang November in Gütersloh erzielte Bestzeit (39:49 Min.) unterbot Engels gleich um 61 Sekunden. Und das, obwohl ihr starkes, ebenfalls mit einer persönlichen Bestmarke belohntes Berliner Halbmarathonrennen erst sechs Tage zurücklag. „Danach fühlten sich die Beine gar nicht so schlecht an. Ich bin aber in der Woche vor Ostern nur einmal gelaufen – eine Stunde lang in gemächlichem Tempo. Dazu kam noch eine Massage“, berichtet die W45-Seniorin aus Werther.

In Paderborn hatte sie einen Kilometerschnitt von 3:55 Min. anvisiert – und lag von Beginn an im »Plus«. Sie wollte die 40 Minuten unterbieten; doch dass sie dann sogar klar unter dem 39-er Limit blieb, überraschte sie selbst: „Ich war völlig perplex, dass der Tag so genial für mich verlief.“ Auch das Wetter habe super mitgespielt, abgesehen vom leichten Wind, vor dem sie keine Deckung fand.

Ihre mit nicht weniger als 140 Läuferinnen besetzte Altersklasse gewann sie überlegen, rund vier Minuten betrug ihr Nettozeitvorsprung vor der Kasselerin Irena Resch. Insgesamt belegte Sabine Engels unter 1205 Frauen den 24. Rang – nur drei Plätze trennten sie von der Trailrunning-Cupsiegerin Franzi Bossow, zu der sie ständig Blickkontakt hatte. In der W45 konnte sich als Neunte auch **Mechthild Böhme** einstellig platzieren.



Oliver Lambrecht



Mechthild Böhme, Dieter Wierum und Doris Potthoff

Bei den Männern präsentierte sich **Elmar Remus** in guter Form. Mit 33:55 Min. erreichte er fast seine Saisonbestzeit 2014 von der DM in Düsseldorf (33:49) und sicherte sich unter 285 Jungsenioren der Klasse M35 den Bronzerang. Achtbar auch das Ergebnis des Triathlon-Spezialisten **Daniel Knoepke** (M30), der eine Minute nach Remus ins Ziel kam und im Riesefeld den 51. Gesamtplatz belegte. Auf der Halbmarathondistanz, die U23-Junior **Oliver Lambrecht** in 1:21:26 Std. absolvierte, gab es zwei Altersklassen-Achtungserfolge für den LC: **Hans-Dieter Wierum** (1:37:55) durfte sich über seinen 3. Rang unter 45 Senioren der Klasse M60 freuen; als Vierte mischte **Doris Potthoff** (1:45:44) in der W50 vorn mit.



Fotos: Archiv

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

# Genießer gesucht.

[www.konditorei-welpinghus.de](http://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
- ✓ Reichhaltiges Naturland-zertifiziertes Biosortiment

**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**  
Woedener Straße 3  
33803 Steinhagen  
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55



Handgemachte Qualität seit 1770.



Vom 02.07. – 06.07. bietet der LC Solbad eine Radtour über De Lutte – Utrecht – Tour de France an.

Ausführliche Infos erfolgen in der nächsten Ausgabe. Auskunft erteilt auch gerne Günter Schillings. 0162 -3267597



RTF Termine Mai 2015				
RTF-Nr.	Km	Titel/ Ausrichter		Punkte
Datum		Startzeit/Ort		
LV.	Zusatz			
RTF-Nr.	152/116	Teutoburger-Wald-Rundfahrt I RC Zugvogel Bielefeld e.V.		1/2/3/4
3100	72/41	Radrennbahn Heeperstr.301 Bielefeld		
01.05.15	203	Marathon 8:00-8:30 Uhr	RTF – 9:00-11:00 Uhr	5
NRW	GPS/M/S	Gerhard Elbrächter 05208-1048		
RTF-Nr.	151/114	Zwischen Ems und Weser, PSV Stukenbrock-Senne e.V.		1/2/3/4
3117	71/45	Polizeischule Stukenbrock, Lippstädterweg Stukenbrock		
03.05.15		9:00-11:00 Uhr		
NRW	GPS/S	Roland Klügge -0171/1485231		
RTF-Nr.	152/123	Delbrücker Spargeltour, Radsportgemeinschaft Delbrück e. V.		1/2/3/4
3129	79/53	Schulzentrum Nordring- Delbrück		
09.05.15		9:00-11:00 Uhr		
NRW	GPS/S	Thomas Zimmer 0172-2355816		
RTF-Nr.	152/112	Ravensberger Hügel RTF, LRG Lenzinghausen e.V.		1/2/3/4
3138	71/42	Mehrzweckhalle, Turnerstr . Spenge-Lenzinghausen		
10.05.14		9:00-10:30 Uhr		
NRW	GPS/S	Frank Schöpe 05225-859416		
RTF-Nr.	156/118	36.Gütersloher Radrundfahrt, RSV Gütersloh 1931 e.V.		1/2/3/4
3152	78/45	Kfm. Berufsschulen, Wiesenstr, Gütersloh		
14.05.15		8:00- 10:00 Uhr		
NRW	GPS/S	Axel Wecek 0172 -5339634		
RTF-Nr.	115/75/45	15.Paderborner- Windpark- RTF RgGPaderborn :99 e.V.		1/2/3/0
3161		Sporthalle, Universität, Pohlweg Paderborn		
16.05.15		10:00 – 12:00 Uhr		
NRW	GPS/S	Martin Strake 05251 – 8928740		
RTF-Nr.	152/112	33.D.d.Mühlenkreis Minden Lübbecke,RSC Westfalia Niederm.e.V		1/2/3/4
3173	74/46	Festhalle Levern, Schröttinghauserstr. Stewede-Levern		
17.05.15		8:00- 10:00 Uhr		
NRW		Jürgen Bähke-07146-9924522		
RTF-Nr.	156/118	RTF am Teuto,RC Sprintax Bielefeld e.V.		1/2/3/4
3202	74/47	Westend-Universität- Bielefeld,Morgenbreite Bielefeld		
30.05.15		10:00-12:00 Uhr		
NRW		Helmut Seeliger 0221-334243		
RTF-Nr.	155/120	Rattenfänger RTF ,RRV Hameln e.V.		1/2/3/4
3201	85/40	Schulzentrum West, Breslauer Allee, Hameln		
30.05.15		9:00-10:30 Uhr		
NDS	GPS/S			
RTF-Nr.	154/116/	31.Greffener Frühlings-RTF,FC Greffen 1946 e.V.		1/2/3/4
3213	74/49	Sportgelände,Herbergerstr. Harsewinkel- Greffen		
31.05.15	207	Marathon 7:30-9:30Uhr	RTF 8:00-10:00 Uhr	5
NRW	GPS/M/S	Oliver Niggenhaber 02586-880834		



## Was ist eine RTF?

Das Radtourenfahren (RTF) ist die bekannteste und am meisten betriebene Veranstaltungsform des Radsports für Jedermann im Bund Deutscher Radfahrer e.V. Sportliches Radfahren steht beim Radtourenfahren im Vordergrund; allein und/oder in der Gruppe. Da keine Zeitnahme erfolgt und meist drei parallel angebotene Strecken (zwischen 41 und 170 km) zur Wahl stehen, ist eine individuelle Belastungsmöglichkeit gegeben. Hierbei werden an festgelegten Wochenend- oder Feiertagsterminen verschiedene Touren der 5 Klassen parallel auf einer Veranstaltung angeboten.

Klasse 1: 41 - 70 km  
Klasse 2: 71 - 110 km  
Klasse 3: 111 - 150 km  
Klasse 4: 151 - 200 km  
Klasse 5: über 200 km

Geradelt wird auf einer ausgeschilderten Strecke mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 20 - 27 km/h. Je nach Art und Beschaffenheit der Strecke fährt man mehrere Kontrollstellen an. Dort wird die Startkarte abgestempelt und oftmals ein Erfrischungsgetränk gereicht. Radtourenfahrten haben keine Sollzeiten und werden in der Regel auf einem Rundkurs durchgeführt, d.h. der Teilnehmer kommt wieder zum Startort zurück.

## Was ist eine Permanente?

Permanente Radtourenfahrten bieten - im Gegensatz zu den auf Wochenend- und Feiertage beschränkten RTF's - die Möglichkeit, an jedem Tag der Woche eine beschriebene Tour zu fahren. Die Startzeit für diese zwischen 50 und 110 km langen Strecken kann man selber wählen (sind abhängig vom Startort). Startorte sind in der Regel Tankstellen oder Gaststätten, aber auch Zweirad-Geschäfte.

**LESERSERVICE**

## Auf den Sattel, fertig, los!

Das neue Hochglanz-Magazin für Fahrrad-Fans in der Region.



- Über 100 Seiten mit **16 neuen Touren** durch Ostwestfalen-Lippe
- Herausnehmbares Kartenmaterial
- Alle Touren mit GPS-Daten
- Entwickelt und empfohlen von den Experten des ADFC

**9,50 €**



**Dieses und weitere Angebote finden Sie in den HK-Geschäftsstellen**  
Rosenstraße 15, Halle | Freistraße 3, Borgholzhausen | Berliner Straße 1, Versmold  
sowie bei Büro & Schule Leidinger, Brinkstraße 7, Steinhagen  
und Schreibwaren Ellerbrock, Alte Bielefelder Str. 2, Werther

# Zweirad Thomas

## Fahrräder & Zubehör Handel & Service



**Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky**  
**Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz**  
**Hesseler Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42**  
**Täglich geöffnet von 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Mittwochs von 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Sa. 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>**

Termine Mai	
01.05.	<b>32. Spexarder Volkslauf</b> 2. Lauf Gütersloher Lauf-Cup 1 km / 5 km / 10 km
<b>Bad Salzuflen</b> Bahneröffnung	
02.05.	<b>Meschede</b> 1. Volksbank Himmelstreppenlauf 328 Stufen / 123,92 Meter / 60 Höhenmeter
09.05.	<b>Georgsmarienhütte</b> 1. Lauf Dreierpack 12. Turm zu Turm Lauf 10 km
<b>Hamm</b> 16. Hammer Frauenlauf 5 km/ 10 km	
<b>Lage-Hörste</b> 10. Teutoburger-Wald-Marathon 2. Lauf OWL-Serie 0,4 km / 1,2 km / 5,7 km / 10 km / 21 km / 42 km	
14.05.	<b>Beckum</b> 32. Beckumer Marathon-Staffel 5 x 8.440 m
15.05.	<b>Neuenkirchen</b> Neuenkirchener Abendlauf 4. Lauf Sparkassen Cup im Osnabrücker Land 2 km / 5 km / 10 km
16.05.	<b>Harsewinkel</b> 1. Lauf Volksbanken-Nightcup 0,6 km / 2 km / 5 km / 10 km
20.05.	<b>Marienfeld</b> 2. Lauf Volksbanken-Nightcup 7,5 km
22.05.	<b>Osnabrück-Voxtrup</b> 2. Lauf Dreierpack Voxtruper Volkslauf 5 km / 10 km
25.05.	<b>Gütersloh</b> 47. Gütersloher Pfingstlauf-Meeting 0,8 km / 1 km / 1,6 km / 5 km / 10 km
27.05.	<b>Melle</b> Sportfest im Mai
30.05.	<b>Isselhorster Nacht</b> 3. Lauf Volksbanken-Nightcup 0,5 km / 1 km / 2 km / 4,2 km / 9,2 km
<b>Vorschau</b>	
13.06.	<b>Gütersloh läuft</b> 4. Lauf Gütersloher Lauf-Cup 0,5 km / 1 km / 4,6 km / 9,2 km 4. Lauf Volksbanken-Nightcup
20.06.	<b>40. Nacht von Borgholzhausen</b> 5. Lauf Volksbanken-Nightcup



Immer ein Besuch wert: [www.lippe-hat-was.de](http://www.lippe-hat-was.de)

## «4 aus 6»

2015 – Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

16. Mai	Volksbanken-Nightrun Harsewinkel	13. Juni	Gütersloh läuft (Stadtspark)
20. Mai	Klosterlauf Marienfeld	20. Juni	Nacht von Borgholzhausen
30. Mai	Isselhorster Nacht	26. Juni	Oesterweger Feuerwehrlauf

**Volksbanken im Kreis Gütersloh**

### WILLKOMMEN ZUM VOLKSBANKEN-NIGHTCUP 2015

**VERANSTALTUNGEN**  
 16. Mai 2015 Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km  
 20. Mai 2015 Klosterlauf Marienfeld, 7 km  
 30. Mai 2015 Isselhorster Nacht, 9,2 km  
 13. Juni 2015 Gütersloh läuft, 9,2 km  
 20. Juni 2015 Nacht von Borgholzhausen, 9,65 km  
 26. Juni 2015 Oesterweger Feuerwehrlauf, 10 km

**NEU! – WERTUNG**  
 Addition der Platznummern – Aus den 6 Läufen kommen 4 Ergebnisse in die Wertung (2 Streichergebnisse). Die niedrigste Punktzahl gewinnt.

**GRUPPENWERTUNG**  
 Die teilnehmerstärkste Gruppe (Team oder Verein) wird prämiert. Dazu werden die Einzelanmeldungen automatisch vom Veranstalter zusammengefasst.

**CUP-STARTGEBÜHR** 44,00 €  
**MELDESCHUSS** 08. Mai 2015  
**TEILNEHMERLIMIT** 300 Teilnehmer  
**ANMELDUNGEN** unter: [www.volksbanken-nightcup.de](http://www.volksbanken-nightcup.de)  
**SCHRIFTLICHE ANMELDUNGEN** bitte an: rb sport- und eventmarketing, Albrechtstr. 5, 33428 Marienfeld

Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Startnummer, eine Urkunde, ein hochwertiges Funktionsläufuhr und freien Eintritt zur Siegerehrungsparty in der Brauhaus-Gastronomie Hohenfelder, Langenberg.

**ANMELDUNG** Meldeschluss 08. Mai 2015

**ÜBERWEISUNG DES STARTGELDES**  
 Die Anmeldung ist nur gültig bei gleichzeitiger Überweisung des Startgeldes auf das Konto: IBAN: DE25 47861 317001 801 5201 - BIC: GENODEM33 CLL  
 Bitte Kopie des Überweisungsbelegs der Anmeldung beifügen.

**HAFTUNGSFREISTELLUNG**  
 Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Den Veranstaltungen liegen die Bestimmungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes zu Grunde. Ersatzansprüche an die Veranstalter schließe ich aus. Ich versichere, dass

## LAUFENWELTWEIT

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

Two Oceans	03.04.2015
Ultra- und Halbmarathon	03.04.2015
Rio de Janeiro Marathon	26.07.2015
Chicago Marathon	11.10.2015
NYC Marathon	01.11.2015

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

[www.laufenweltweit.de](http://www.laufenweltweit.de)  
[www.facebook.com/laufenweltweit](https://www.facebook.com/laufenweltweit)

## Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

### Sondertermine 2015

#### Sportabzeichenaktionstag im Ravensberger Stadion

Samstag, 22.08.2015 von 14:00 bis 17:00 Uhr!!!

#### Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 13.06.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 11.07.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 22.08.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 19.09.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

#### Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 22.05.2015 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 26.06.2015 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 28.08.2015 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Freitag, 25.09.2015 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet in der Zeit vom 24. April bis 16. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

**Achtung! Kein Sportabzeichen an folgenden Freitagen:**

**5. Juni (Hier findet die Piumer Stadtmeisterschaft des TuS Solbad im Stadion statt)**

**21. August (Hier findet der Läuferabend des LC Solbad im Stadion statt)**

**Achtung Samstagsangebot!**

An folgenden Samstagen bieten Karl-Hermann Kleine und Andreas Stockhecke in der Zeit von **10:00 – bis 11:30 Uhr** Sportabzeichen im Ravensberger Stadion an:

**2. Mai / 6. Juni / 4. Juli / 1. August / 5. September**

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 929680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

## Wir bedrucken, beflocken:



**Trikot, T-Shirt, Sweat-Shirt,  
Aufnäher, Jogginganzüge,  
Kapuzenpullover ...**

**Lüttig GbR · GT-Friedrichsdorf · Tel. 05209/3221**

## Speedskating beim Osterlauf

v. John Gerhards

**Markus Pape** hat zum 10. Mal das Inline-Rennen beim Paderborner Osterlauf gewonnen. Mit drei Sekunden Vorsprung erreichte er als Erster der aus 17 Sportlern bestehenden Spitzengruppe das Ziel. Wie gewohnt konnte sich der Solbader Ausnahmeskater auf seine Sprintqualitäten im Endspurt verlassen und verwies Bartosz Chojnacki aus Polen und den Halstenbeker Jan Struwe auf die Plätze. Bereits beim Saisonauftakt, dem Berliner Halbmarathon vor einer Woche, hatte Pape als sechstbester Deutscher mit Platz 17 im internationalen Spitzenfeld seine erfreuliche Frühform unter Beweis gestellt. Der Deutsche Meister im Marathon der Altersklasse M30 scheint also nahtlos an die erfolgreiche Comebacksaison des Vorjahres anzuknüpfen. Beim Osterlauf wurden gleichzeitig die Landesmeisterschaften im Halbmarathon ausgetragen. Neben Pape konnten auch **Karolina Kierzkowski** (1. W30) als Gesamtzeite bei den Damen und **Baldur Schlingemann** in der Klasse M 70 einen Titel gewinnen. Silber holten **Matthias Haase** (Kadetten U16) und **Marianne Niemann** (W60), **Dirk Rüter** wurde als zweitbester Solbadskater Dritter in der AK M45.



Platzierungen und Zeiten vom Inline Halbmarathon beim Osterlauf (in Klammern die Platzierungen der NRW-Landesmeisterschaft)



Matthias Haase



Elke Vogt

1. (1. M30) Pape, Markus 00:38:09  
 12. (3. M45) Rüter, Dirk 00:38:15  
 20. Wecke, Jörg 00:40:35  
 24. Roos, Leon Sebastian 00:41:34  
 47. Schniedermeier, Markus 00:45:25  
 51. Niemann, Ralf 00:45:30  
 55. (1. M70) Schlingemann, Baldur 00:45:42  
 79. (2. Kad M) Haase, Matthias 00:52:48
- Damen:**  
 2. (1. W30) Kierzkowski, Karolina 00:42:12  
 16. Vogt, Elke 00:47:04  
 17. (2. W60) Niemann, Marianne 00:49:14
- Fitness:**  
 20. Diaz, Chris Robert 00:50:16

## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**



Glocken-Beune GmbH & Co. // Westfälische Fleischwarenfabrik // Hesselteicher Straße 16 // D-33829 Borgholzhausen

[www.glocken-beune.de](http://www.glocken-beune.de)

### LC Solbad stellt den schnellsten, den ältesten und den jüngsten Inliner

(WB)



Der LC Solbad Ravensberg setzte bei den Inlinern die Akzente: Der Klub aus Borgholzhausen stellte nicht nur den Sieger, sondern auch den jüngsten und den ältesten Starter. Nach sechs Jahren rollte wieder einmal Markus Pape als Erster ins Ziel. Der 32 Jahre alte Osterlauf-Rekordsieger (»Es war mein fünfter oder sechster Sieg«) profitierte dabei von seiner profunden Streckenkenntnis und seinen Qualitäten im Sprint. Kurz vor der letzten Kurve schraubte sich Pape aus dem Windschatten, eroberte sich den ersten Platz und ließ auf der Zielgeraden nichts mehr anbrennen. »Ich bin halt ein Erik-Zabel-Typ«, kommentierte der schnelle Rollenmann seine Erfolgstaktik. Nachdem Pape einige Jahre dem Studium und dem Berufseinstieg als IT-Diplom-Ingenieur den Vorzug gegeben hatte, greift er 2015 wieder an. Neben der Marathon-DM der Inliner hat

er ein Auge auf den German Inline Cup geworfen. Wo Pape ist, möchte Klubkamerad Matthias Haase auch gern mal hin. Der 13-Jährige hatte Spaß bei seinem ersten Halbmarathon-Start. Ein paar Rennen mehr hatte der älteste Inliner in Paderborn auf dem Buckel: Baldur Schlingemann ist 73 Jahre alt und Ü70-Vize-Weltmeister von 2013. Der rasende Rentner hat den Rollensport vor 15 Jahren für sich entdeckt.

Fotos: Rainer Haase



**Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.**



GEBR | **SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (05425) 6222 | [www.gebr-speckmann.de](http://www.gebr-speckmann.de)

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!*

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - [www.kanzlei-rostek.de](http://www.kanzlei-rostek.de)



Fon 0172/5 37 00 15  
oder 0171/7 93 23 70  
Fax 0 54 25/74 04

- Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- kostenlose Schrottsortierung
- Minibaggerverleih
- schnell und
- zuverlässig

Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137 a · 33829 Borgholzhausen



**Olafs Laufladen  
auf Platz eins**  
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test  
Gütersloh (NW). Gütersloher Unternehmen. Michael Feiler  
macht sich als Einkaufsstadt immer besser

**ZUM  
5. MAL**  
**GANZ  
VORN!**  
Kompetenz · Beratung · Service · Marken  
**10  
JAHRE**  
2005 - 2015

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

### LEICHTATHLETIK: Osterlauf in Paderborn: eine Strecke, die beflügelt

v. Annemarie Bluhm-Weinhold

11 000 Läuferinnen und Läufer können doch nicht irren. Der Osterlauf in Paderborn ist ein Riesen-Ereignis in der heimischen Läufer-Szene – aber warum eigentlich? Die Strecke ist – unspektakulär: keine Sight-Seeing-Tour durch die City, sondern eine ganze Ecke weg vom Dom und Rathaus. Am Rande der Innenstadt geht es durch Wohngebiete ebenso wie zweimal über eine Brücke über Bahngleise. Aber offenbar wollen alle hier laufen. Denn Paderborn hat was – und das sind erstens die Stimmung und die Atmosphäre an der Strecke, und zweitens ist der Kurs irgendwie gut zu laufen.

Der LC Solbad war ganz gut vertreten auf allen Strecken. Der Osterlauf zieht also auch bei uns im Verein. Ich selbst hatte ihn zwar auch mit einer ordentlichen Zeit in Erinnerung: 45:08 bin ich dort 2010 gelaufen. Aber da ich das derzeit nicht (oder auch überhaupt nicht mehr) zu Stande kriege, hätte mich nichts (und schon gar nicht die Strecke) nach Paderborn gezogen - und das wäre im Nachhinein schade gewesen. Aber meine Firma, das Westfalen-Blatt/Westfälisches Volksblatt in Paderborn, trommelte als Sponsor der Veranstaltung eine Mannschaft zusammen. Der Termin lag günstig eine Woche nach dem Halbmarathon in Berlin und passte auch gerade ins Hermannslauf-Training. Und so sind wir hin am Ostersonntag, Sabine Engels und ich. Im Gegensatz zu mir – lange lahmes Bein, kein Tempotraining in den vergangenen Wochen – hatte sie sich schon was vorgenommen. Und das hat sie (bekanntlich) geschafft: neue persönliche Bestzeit mit 38:48 und Platz 1 in der W45. Ohne dieser starken Leistung nur eine Sekunde nehmen zu wollen – aber irgendwie macht auch die Strecke Beine. Und das liegt vermutlich daran, dass sie ganze Stadt hinter diesem Lauf zu stehen scheint und die Unterstützung an der Strecke einfach toll ist. Wenn man die Massen im Startkanal sieht, denkt man noch: Oh Gott, wie soll man da bloß wegkommen? Aber schon das ist kein Problem, die Straße ist breit und bleibt breit, die Menge verläuft sich schnell. An einer scharfen Rechtskurve etwa anderthalb, vielleicht zwei Kilometer vom Start knubbelt es sich ziemlich, eine Läuferin vor mir kommt etwas ins Straucheln, fängt sich aber noch, und dann ist der Weg wieder frei. Man hat Platz genug. Selbst der Busfahrer, dessen Route über zwei-, dreihundert Meter direkt an der Laufstrecke entlangführt, öffnet das Fenster und feuert die Läufer an. Und dann sind da die vielen Menschen am Straßenrand... Besonders im Wohngebiet hat das ein bisschen Straßenfestcharakter, auch wenn das natürlich nicht mit unserer Nacht von Borgholzhausen zu vergleichen ist. Die Samba-Band fehlt ebenfalls nicht. Und am Ende erwartet einen ein grandioser Zieleinlauf vorbei an den Zuschauerreihen.

Paderborn macht einfach Spaß. Vor allem, wenn am Ende ganz unverhofft eine bessere Zeit herauspringt als erwartet: 50:44 stehen bei mir auf der Uhr. Das ist nicht überragend, aber ordentlich für den Wiedereinstieg und ausbaufähig. Das beflügelt. Und deshalb komme ich auf jeden Fall wieder, vielleicht schon nächstes Jahr. Bis dahin, nehme ich mir vor, mache ich noch den einen oder anderen Zehner.



**Sabine Engels und Annemarie Bluhm-Weinhold beim Halbmarathon in Berlin**

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

# Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

EDEKA

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; CO<sub>2</sub>-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



### LEICHTATHLETIK: Ellen Knoepke siegt in starker Zeit | Altkreis in Harsewinkel erfolgreich

Harsewinkel/Altkreis Halle (cwk). Der 47. Harsewinkeler Volks- und Straßenlauf mit seinen drei offiziell vermessenen Strecken brachte dem heimischen Aufgebot zahlreiche Spitzenplätze und Klassensiege. So dominierte Jungseniorin **Ellen Knoepke** (LC Solbad Ravensberg) das Frauenrennen über fünf Kilometer mit ausgezeichneten 18:45 Minuten und großem Vorsprung vor der von ihrem Bruder Jan begleiteten U20-Jugendlichen **Janna Geisemeier**.

Als Gesamtzweiter und U20-Klassenbester erreichte **Paul Moritz Hundeloh** sein wichtigstes Ziel, sich für die westdeutschen Langstrecken-Bahnmeisterschaften in Solingen mit ihrer Norm von 17:45 Minuten zu qualifizieren. In 17:06 Minuten streifte das im Herbst vom LC entdeckte Talent aus Brockhagen die 17 Minuten und lief zwölf Sekunden vor seinem Teamkollegen **Robert Schmidtke** ins Ziel. Die Solbad-Phalanx auf den Plätzen zwei bis vier vervollständigte M30-Klassensieger Daniel Knoepke (17:24).



Houcine El-Fakrouni

Einen guten Saisonstart erwischten die Nachwuchs-Leichtathleten vom LC Solbad beim Sportfest der BTG in Bielefeld. Trotz nicht ganz optimaler Witterung sprangen gleich zu Saisonbeginn neue Bestmarken heraus und die guten Leistungen wurden mit vorderen Plätzen und Urkunden belohnt. Henri Stahnke (M11) erreichte gleich dreimal den 1. Platz und freute sich besonders über 3,85 Meter beim Weitsprung.



Tabea Koop, Sarah Strothmann, Henri Stahnke, Julia und Lina Speckmann

Auch auf der Zehnkilometer-Distanz mischte der LC vorn mit: **Tobias Limberg** wurde in 37:48 Minuten Gesamtvierter und sicherte sich den M35-Klassensieg. Die entsprechende weibliche Altersklasse gewann **Heidi Bowenkamp**, die nach 42:12 Minuten als drittschnellste Frau einlief. Im Halbmarathon überraschte **Houcine El-Fakrouni** (LC Solbad) nicht nur mit seinem zweiten Rang hinter dem für Phönix Bielefeld startenden Kenianer Stanley Kipkogei, sondern auch mit einer Zeit von 1:19,06 Stunden. Robert Rohregger, Steinhagener im Bielefelder Trikot, durfte sich als Gesamtsiebter und M50-Klassenbester über 1:26:17 Stunden freuen. Bei den W55-Seniorinnen siegte **Anne-Marie Calder**, die mit 1:43:17 Stunden.

- **Elektroinstallationen** • **Steuerungsbau**
- **Telekommunikation** • **E-Check** • **Kundendienst**



# ETB



**Elektrotechnik Thomas Bäcker**  
Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

Tel. 0 54 25 / 95 57 55

Meyerfeld 6a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

[www.etb-elektrotechnik-baecker.de](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)

## Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

Schüler( Schi A ( B	Montag 18:00 - 20 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló (0176/ 97564193)
Jugend( Mä( Fr.	Montag, 18:00 ( 20:00 Uhr Ravensberger Stadion
Minis ( C-D- Schüler( Innen 6 ( 11 Jahre	Donnerstag 16:30 ( 18:00 Uhr, Ravensberger Stadion Cordula Reinhardt (05425-932515) Antje Strothmann (05425/930547)
Sch A und B	Donnerstag, 18:00 ( 20:00 Uhr, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkaló
(Mittelstrecke ( Langlauf) Schüler( innen A ( Jugend	Mo. und Fr., 1( .00 ( 19.00 Uhr Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Horst Hammer (05423/ 930453)
Bahntraining Mä.( Fr.( Jug.	Mittwoch, 18:30 ( 20:00 Uhr, Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholz. Ilona Pfeiffer (0160/4932179)

## Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

<b>Lauftreffs</b>	<b>Info:</b> Obleute: Martina Kölsch 05425/7026/ Andreas Stockhecke 0170/2814767 Sabine Lünstroth (Geschäftsstelle, 05425/7135) Elly Winter (05425/933518)
<b>Lauftreff Tatenhausen</b>	Rolf Riesel (05201/3984)
<b>Walking( Nordic-Walking</b>	<b>Info:</b> Elke Kahmann (05421 -4698 ) Birgitt Lange ( 05203/884823)
<b>Skating</b>	<b>Info:</b> John Gerhards (0178-1690655)
<b>Montag:</b>	<a href="#">18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle</a> 18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:15 Uhr Lauftreff (ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen)
<b>Dienstag:</b>	09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, Info: 0170/2814767 09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 16:30-18:00 Uhr Lauftraining für Mädchen und Jungen ab 10 Jahre Tobias Limberg
<b>Mittwoch:</b>	19:00 Uhr Lauf- und Walking-Gruppe, Ravensberger Stadion (Anf. u.Fortgeschr.)
<b>Donnerstag:</b>	09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, Info: 0170/2814767 <a href="#">16:00Uhr Inlineskating, für Kinder u. Jugendliche, PAB -Sporthalle Borgholzhausen</a> 18:15 Uhr Lauftreff Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
<b>Freitag:</b>	<a href="#">18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle</a> 17:15 bis 19 Uhr Sportabzeichen für alle, Ravensberger Stadion Wilhelm Habighorst 05428 -929680 19:00 Uhr Freier Lauftreff Borgholzhausen, Ravensberger Stadion
<b>Samstag:</b>	
<b>Sonntag:</b>	<b>Info:</b> 09:30 Uhr Piumer Sonntagsrunde, Ravensberger Stadion, 05425/7026 Martina und Franz Dammann-Kölsch
<b>Triathlontraining:</b>	<b>Info:</b> Udo Lange (05423/5628)
<b>Schwimmen:</b>	<b>Dienstag: 19:00 - 20:30 Uhr, Parkbad Versmold</b>
<b>Radtraining:</b>	<b>Mittwoch:, 19:30 - 21:00 Uhr, Lindenbad Halle</b> <b>Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr, Parkbad Versmold</b> <b>Dienst. 18:00 Uhr u. So. 9:30 Uhr Gast.Vahlenkamp, Versmold (zw. Bgh. u. Versmold, Gruppe Hesselteich (U. Lange)</b> Leitung: Udo Lange (05423/5628)
<b>Radsporttraining</b>	<b>Info:</b> Dienstag u. Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr, Ravensberger Stadion <b>Schüler:</b> Im Wechsel montags und mittwochs 16:30-17:30 Uhr Sonst nach Vereinbarung <b>Günter Schillings</b> (0162 – 3267597)

### LEICHTATHLETIK: Potthast im Aufwind | 4:13,92 Min. über 1500 m

Borgholzhausen (cwk). Das war die beste Leistung, die **Alexander Potthast** (U20) bislang für seinen Verein LC Solbad Ravensberg abgeliefert hat: Der mit seiner Familie im US-Bundesstaat Texas lebende Sohn des früheren Solbader Marathonläufers **Dr. Rainer Potthast** erzielte beim Stadionmeeting der Rice University von Houston hervorragende 4:13,92 Min. über 1500 m. Tags zuvor war das bald 18-jährige Talent über 3000 m gestartet und hier mit 9:31,28 Min. gestoppt worden.

Seine neue persönliche 1500-m-Bestzeit wurde seit langem von keinem Jugendlichen im Altkreis erreicht; bei 4:18,66 Min. lag **Pascal Birkes** Saisonbestmarke 2014. Auf welchem hohem Niveau Universitätsmeetings in den USA stehen, zeigt die aktuelle Ergebnisliste: Unter 56 gewerteten Teilnehmern belegte Alexander Potthast trotz seiner wirklich starken Leistung »nur« den 24. Platz; gleich vier Läufer unterboten die vier Minuten.

### Training im Stadion

LC-Angebote für Nachwuchs

Borgholzhausen (cwk). Die Weichen für das Leichtathletik-Nachwuchstraining des LC Solbad Ravensberg sind gestellt. Mit dem als Läufer und Triathlet bekannten **Tobias Limberg**, der Inhaber der B-Lizenz ist, steht ein neuer Trainer für den Laufbereich zur Verfügung.

In seiner Gruppe sind Schüler und Schülerinnen willkommen, die ihre Ausdauer verbessern möchten – zur Vorbereitung auf Bahnwettkämpfe oder auf das **Schoolrunning bei der »Nacht« am 20. Juni**.

Dieses Training findet an jedem Dienstag von 16.30 bis 18 Uhr im Ravensberger Stadion statt. Donnerstags zur gleichen Zeit bieten dort **Antje Strothmann**, seit Mitte der 90er-Jahre läuferisches »Aushänge-

schild« des LC, und Igor Rebkaló ein vielseitiges LA-Training für 8-bis 14-Jährige an. Auf dem Programm stehen Laufen, Springen und Werfen in vielen Variationen, dazu auch Spielformen. Damit sollen die Grundlagen gelegt werden für Stadionwettkämpfe, bei denen die jungen Talente ihre Hallenleistungen bestätigen möchten. Die Gruppe der älteren Jugendlichen betreut **Trainer Rebkaló** montags von 18 bis 20 Uhr im Stadion. Gleich drei Wochentermine auf der Stadionbahn nutzt die Mittel- und Langstrecklergruppe von **Horst Hammer**, der seine Schützlinge montags, mittwochs und freitags jeweils von 17 bis 19 Uhr versammelt. In den Osterferien wurde bereits ein Trainingslager in Kollbitz (Sachsen-Anhalt) absolviert; als erstes Meisterschaftsziel der neuen Saison warten die westdeutschen 5000-m-Bahntitelkämpfe am 10. Mai in Solingen.



Unser Westfälischer M14-Hallenmeister **Aaron Thieß** konnte jetzt einen neuen Stab in Empfang nehmen. In der Geschäftsstelle übergab Sabine Lünstroth das Gerät an den talentierten Nachwuchsathleten. Bislang steht Aarons Bestmarke bei 3 Metern. In der Freiluftsaison soll es möglichst noch höher hinaus gehen. **Dank der Unterstützung durch den Förderverein** des LC Solbad konnte der 4,30 Meter lange Stab angeschafft werden, der dem jungen Athleten nun für Training und Wettkämpfe zur Verfügung steht. Schon im Mai stehen die ersten Stabhoch-Wettkämpfe bevor. Ab Dienstag wird sich Aaron beim Stützpunkttraining mit "Otto" Puhmann in Bielefeld mit dem neuen Gerät vertraut machen.



*Momente zum Anfassen.*

Fotobalance steht für:

*Die Leidenschaft zur Sportfotografie. Wir rücken sportliche Leistungen ins rechte Licht und erhalten da durch sportliche Momente zum Anfassen - einen dynamischen Sekundenbruchteil eines Moments, auf den wir sonst nie einen so langen Blick werfen könnten, technisch perfekt eingefroren.*

# FOTOBALANCE



# Die Nacht von Borgholzhausen SCHOOLRUNNING

20. JUNI 2015

## Wer wird die lauffreudigste Schulklasse

Weitere Infos bekommt Ihr bei eurem/eurer Klassenlehrer/in  
oder im Internet unter [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

- Wertvolle Klassenpreise (Plätze 1–3 aller Klassen) und Einzelpreise für die 3 schnellsten Läufer/innen  
Bei gleicher Prozent- und Schülerzahl wird der Klassenpreis geteilt

Jede/r Läufer/in  
erhält ein  
Teilnahmegeschenk!

- Start: 17.30 Uhr (1. – 4. Klasse, Mädchen), 18.00 Uhr (1. – 4. Klasse, Jungen) Teilnahmegebühr 3,-- €
- Start: 19.15 Uhr (5. – 13. Klasse) Teilnahmegebühr 4,-- €



Mit freundlicher Unterstützung

Die  
**Nr.1**  
im Altkreis Halle

**LC** Solbad  
Ravensberg



# Die Nacht von Borgholzhausen

20. Juni 2015



## ZEITPLAN

17.00 Uhr	Bambinilauf, 300 m, keine Siegerehrung
17.30 Uhr	Schoolrunning, 1. – 4. Klasse, Mädchen
18.00 Uhr	Schoolrunning, 1. – 4. Klasse, Jungen
18.30 Uhr	Siegerehrung, 1. – 4. Klasse
19.15 Uhr	Schoolrunning, 5. – 13. Klasse, 3000 m
19.45 Uhr	Siegerehrung, 5. – 13. Klasse
20.15 Uhr	Firmen- und Einsteigerlauf inkl. Walker, 5000 m
21.15 Uhr	Siegerehrung Firmenlauf
21.30 Uhr	Die Nacht von Borgholzhausen mit Referees Run, 10000 m
22.30 Uhr	Siegerehrung Nacht von Borgholzhausen
23.00 Uhr	Abschlussfeuerwerk

Anmeldung unter  
[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

### HERMANNSLAUF: Willcox-Heidner fünftbeste Frau im Riesenfeld

(aus dem Haller Kreisblatt)

Bielefeld/Altkreis Halle. Zum vierten Mal beim Hermannslauf im Ziel, zum vierten Mal einstellig platziert: Victoria Willcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg) avancierte gestern – wie schon vor zwei Jahren – zur fünftbesten Frau im Riesenfeld des Teuto-Klassikers und gewann ihre Altersklasse W40. Heiko Lewanzik, Steinhagener im Trikot von Tri-Speed Marienfeld, überraschte als Zwölfter des Männerwettbewerbs, in dem auch Bastian Gontek (SV Häger) als 17. weit vorne mitmischte.

**Dirk Strothmann**, die größte LC-Hoffnung für das Männerrennen, war Donnerstag bei einem Trainingslauf umgeknickt und konnte wegen seines stark angeschwollenen Fußes nicht antreten. Und weil auch sein Bruder **Jörn** verzichtet hatte, platzierte sich diesmal kein Solbader in den Top 100. Das Aufgebot des Vereins führte U23-Langstreckler **Oliver Lambrecht** (2:16:40 Std.) auf Rang 110 an. Aber der Senioren-Trumpf **Karl-Friedrich Anwander** (M 70, 2:43:01) stach erneut und feierte eindrucksvoll seinen achten Klassensieg in Folge.

Sein weibliches Pendant war **Marianne Niemann** (2:39:14), die zum dritten Mal in der W60 triumphierte. Ihre Knieprobleme behinderten sie gestern nicht so sehr, dafür aber Wadenkrämpfe: „Zum Schluss lief's gar nicht mehr gut“, klagte sie, war insgesamt aber doch sehr zufrieden. „Denn ich konnte ja nicht volle Kanne trainieren.“ Rund 20 Minuten vor ihr hatte Victoria Willcox-Heidner (2:19:03) die Ziellinie überquert. Ihre eigenen Erwartungen erfüllte sie damit nicht ganz: „Ich hatte mir eine bessere Zeit vorgenommen und zugetraut, die Bedingungen waren viel günstiger als im Vorjahr. Aber die Muskulatur verkrampfte einfach zu sehr.“

Haller Kreisblatt 28.04.

### Der Berg fordert seinen Tribut

LC Solbad Ravensberg liegt mit drei Siegen in der Altersklassen-Wertung vorn

Altkreis Halle (cwk). Für die heimischen Langstreckler war diese Hermannslauf-Aufgabe nicht die erfolgreichste, was die Zahl der Spitzenplätze betrifft dazu fehlten einfach zu viele Leistungsträger. Aber es gab doch erfreuliche Aspekte. **Kein anderer Verein konnte drei Altersklassensiege feiern, wie sie der LC Solbad Ravensberg** durch Victoria Willcox-Heidner (W 40), Marianne Niemann (W 60) und »Kalle« Anwander (M 70) erreichte. Lange sah es auch so aus, als könnte Willcox-Heidner das Podest der Frauen-Gesamtwertung ansteuern. Erst bei Oerlinghausen wurde sie vom zweiten Platz verdrängt, den sie nach der verletzungsbedingten Aufgabe der Favoritin Silke Pfenningsschmidt einnahm. „Der Berg forderte dann doch seinen Tribut“, musste sie erfahren. Dass in Marianne Niemann eine 61-Jährige als zweitschnellste

Solbaderin ins Ziel kam, spricht für sich. Gut eine Minute später folgte Silke Blasey (W 45) von den Ascheloher Gipfelstürmern.

Von den Solbader Senioren hielt sich **Gerd Strathkötter** als Zehnter in der M50 achtbar; er lag vor **Tobias Limberg**, dessen schneller Beginn zu einem Einbruch geführt hatte. In der M70 sprang für den LC Solbad Ravensberg sogar ein Doppelerfolg heraus; denn **Richard Schürmann** (3:00:55) nutzte die Chance, Zweiter hinter seinem Vereinskollegen Karl-Friedrich Anwander zu werden.



Stand nicht nur auf dem T-Shirt, er war wirklich gut, Hassimiou mit einer Zeit von 2:20

# 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  
H. Schulze Ladencafé GmbH, Freistraße 23 in 33829 Borgholzhausen



Hassimiou Barry



Mechthild Böhme



Marianne Niemann



Oliver Lambrecht



Claudia Gutknecht



Christiane Scheele-Wiedey



Annemarie Blum-Weinhold



Gerd Strathkötter



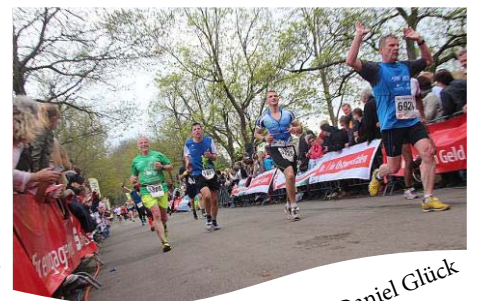
Frank Oldemeyer



Hilke Engel-Majer



Christine Diekhaus



Daniel Glück



Tobias Limberg



Peter Rostek



Carsten Völz



Victoria Willcox-Heidner



Thorsten Schnelle



Kalle Kortz



Hans Hermann Koop



Lutz von der Heydt



Markus Majer



Karsten Morisse



Ralf Niemann



Markus Peperkorn



Oliver Rempe



Richard Schürmann



Reinhard Stricker



Telly Jallow



Torsten Baltrusch



Siegfried Kemper



Andrea Kahl



Conny Schlie



Marion und Rainer



Brigitte van Dijk



Hans Godt



Andrea Kampmann

Leider waren nicht alle Zielfotos erkenn- oder verwertbar



Ergebnisse März/April zusammengestellt von Sabine Lünstroth

Nachtrag März			
<b>21.03.</b>		<b>Volkslauf Badbergen, 5,2 km</b>	
1.	M55	Rainer Eversmann	31:25:00
4.	W50	Marion Kühnel	34:06:00
<b>28.03.</b>		<b>Velmerstod, 10 km</b>	
45.	M45	Torsten Baltrusch	48:53:00
<b>04.04.</b>		<b>Steinbecker Osterlauf</b>	
3.	M60	Siegfried Kemper	47:37:00
4.	W30	Katharina Kemper	53:16:00
		<b>Paderborner Osterlauf</b>	
		<b>Halbmarathon</b>	
14.	M20	Oliver Lambrecht	01:21:26
3.	M60	Hans-Dieter Wierum	01:37:55
49.	M50	Gunnar Feicht	01:42:35
4.	W50	Doris Potthoff	01:45:44
		<b>10 km</b>	
3.	M35	Elmar Remus	33:55:00
9.	M30	Daniel Knoepke	34:55:00
30.	M60	Detlef Deßaules	54:02:00
1.	W45	Sabine Engels	38:48:00
9.	W45	Mechthild Böhme	47:41:00
17.	W45	Annemarie-Bluhm-Weinhold	50:44:00
46.	W35	Daniela Kreie	56:56:00
47.	W35	Marieke Stieg	56:56:00
		<b>5 km</b>	
13.	M55	Franz Dammann-Kölsch	27:18:00
		<b>10 km Handbiker</b>	
7.		Marc Verhaert	37:28:00
8.		Georg Drees	37:28:00
<b>11.04.</b>		<b>Oelde, 3000 m</b>	
2.	M45	Lars Flaschel-Steiniger	10:40
<b>12.04.</b>		<b>Volkslauf Harsewinkel</b>	
		<b>Halbmarathon</b>	
1.	M20	Houcine, El Fakrouni	01:19:06
1.	W55	Dr. Anne-Marie Calder	01:43:17
2.	M60	Siegfried Kemper	01:46:49
1.	M70	Richard Schürmann	01:48:25
4.	M60	Rainer Schirmbeck	01:55:40

2.	W45	Nicole Micheel	01:56:51
6.	W30	Katharina Kemper	02:05:09
22.	M50	Detlef May	02:07:08
		<b>10 km</b>	
1.	M35	Tobias Limberg	37:48:00
1.	W35	Heidi Bowenkamp	42:12:00
3.	W50	Elisabeth Winter	48:15:00
4.	W50	Britta Ewert	54:29:00
6.	M20	Dominik Walter	01:00:05
<b>18.04.</b>		<b>Westfalen läuft</b>	
		<b>5 km</b>	
1.	WJU20	Jessica Geisemeier	21:25
2.		Nina Geisemeier	23:46
		<b>NRW Meisterschaft</b>	
		<b>Lippetal, 10 km</b>	
3.	M35	Elmar Remus	34:24:00
<b>19.04.</b>		<b>Münster, Allwetterzoo</b>	
		<b>10 km</b>	
5.	W40	Ilka Grabau	48:23:00
5.	W50	Britta Ewert	57:58:00
		<b>5 km</b>	
1.	W35	Heidi Bowenkamp	20:13
<b>24.04.</b>		<b>Oelder Frühlingslauf</b>	
1.	WJU20	Katharina Kloppe	44:28:00
<b>25.04.</b>		<b>Gipfelsturm</b>	
1.	M35	Elmar Remus	38:54:00
25.04.		<b>BTG Saisonöff-</b>	
M11		<b>Henri Stahnke</b>	
	1.Platz	50m	8,49 sec
	1.Platz	Weit	3,85m
	1.Platz	Schlagball	27,5m
W11		<b>Tabea Koop</b>	
	2.Platz	50m	8,86 sec
	2.Platz	Weit	3,42m
	3.Platz	Schlagball	21m
W10		<b>Sarah Strothmann</b>	
	3.Platz	50m	8,97 sec
	2.Platz	Weit	3,56m
	3.Platz	Schlagball	26m



W9		<b>Julia Speckmann</b>	
	5. Platz	50m	10,14 sec
	4. Platz	Weit	2,73m
	3. Platz	Schlagball	14,5m
		<b>Lina Speckmann</b>	
	6. Platz	50m	10,24 sec
	5. Platz	Weit	2,63m
	4. Platz	Schlagball	13,5m
		<b>Kreismehrkampfmeisterschaften</b>	
		<b>2015 Ahaus-Coesfeld</b>	
		<b>Aaron Thieß</b>	
M15	2. Platz	2.413 Pkt	
	80 m	Hürden	13:36 s
		Hoch	1,68 m
		Speer	33,11 m
		100 m	14:36 s
		Weit	4,71 m
<b>26.04.</b>		<b>Hermannslauf</b>	
19.	MH	Oliver Lambrecht	02:16:40
1.	W40	Victoria Willcox- Heidner	02:19:03
26.	MH	Hassimion Barry	02:20:43
10.	M50	Gerd Strathkötter	02:21:25
41.	M35	Tobias Limberg	02:24:09
54.	M45	Markus Peperkorn	02:25:57
49.	M40	Peter Rostek	02:29:22
62.	M40	Frank Oldemeyer	02:32:11
106.	M45	Oliver Remppe	02:32:38
94.	M50	Markus Majer	02:38:50
1.	W60	Marianne Niemann	02:39:14
1.	M70	Karl-Fr. Anwander	02:42:41
162.	M50	Ralf Niemann	02:48:33
263.	M45	Adolf Hunger	02:48:36
171.	MH	Telly Jallow	02:49:06
68.	M55	Reinhard Stricker	02:50:30
332.	M45	Torsten Baltrusch	02:52:50
205.	M50	Guido Schneider	02:53:00
83.	M55	Carsten Völz	02:54:04
221.	M50	Karsten Morisse	02:54:17
32.	W45	Mechthild Böhme	02:54:20
34.	W45	Hilke Engel-Majer	02:55:24
36.	W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	02:56:20
382.	M45	Andreas Stockhecke	02:57:00
38.	W45	Nicole Micheel	02:57:17
2.	M70	Richard Schürmann	03:00:55
29.	W50	Christine Diekhaus	03:02:37
200.	M55	Andreas Husemann	03:13:28
209.	M55	Martin Pleitner	03:15:26
92.	W45	Claudia Gutknecht	03:16:30

61.	W50	Christiane Scheele-Wiedey	03:18:19
415.	M40	Thorsten Schnelle	03:19:57
416.	M40	Heiko Redecker	03:20:03
531.	M50	Volker Tarrach	03:24:46
258.	M55	Michael Schlie	03:25:45
263.	M55	Hans Godt	03:27:06
92.	W30	Katharina Kemper	03:28:04
141.	WH	Kristin Grippentrog	03:29:03
108.	M60	Matthias Stratmann	03:30:55
89.	W50	Andrea Kampmann	03:32:12
4.	W65	Brigitte van Dijk	03:34:05
584.	M50	Detlef May	03:36:02
51.	M65	Heinrich Schengbier	03:42:13
149.	W50	Andrea Kahl	03:59:39
222.	W45	Cornelia Schlie	04:01:40
360.	M55	Rainer Eversmann	04:05:36
156.	W50	Marion Kühnel	04:05:36

### Neuer Verein?

Diese Ergebnisse vom Hermann habe ich unter LC Solbad Borgholzhausen gefunden.

64.	M55	Kalle Kortz	02:49:36
124.	M55	Johann Hermann Koop	03:00:48
428.	M50	Daniel Glück	03:12:54
547.	M45	Lutz von der Heydt	03:13:39
113.	M60	Siegfried Kemper	03:31:22

### Walking

Gaby Bredenbals	04:29
Ulrike Suhomel	04:45
Elke Kahmann	05:04



**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 8 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

**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.

**„Die AOK finde ich schneller  
als meine eigene Mitte.“**

1.380 AOK-Kundencenter deutschlandweit.  
Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Deshalb zur AOK.

Gesundheit in besten Händen. [www.zur-aok.de](http://www.zur-aok.de)

**www.C14-bikes.com**

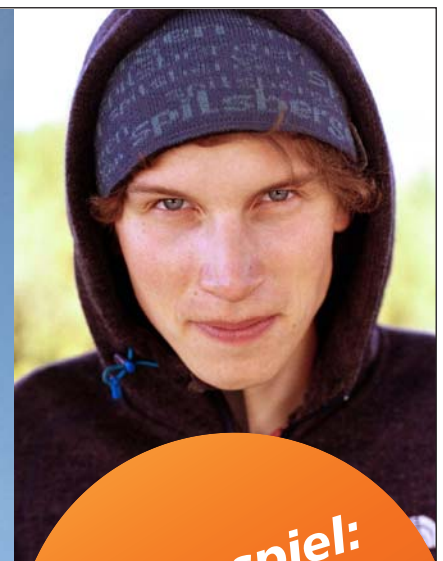


**C14 TIME TRIAL "Custom"  
Carbon Monocoque**



**C14 Speed Pro "C"  
Carbon Monocoque**

# „Von Pium auf den Gipfel der Welt.“



**Gewinnspiel:  
Klettern mit  
Jost Kobusch**



**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

Unser Mitglied und Kunde Jost Kobusch will als jüngster Bergsteiger aller Zeiten solo und ohne künstlichen Sauerstoff den vierthöchsten Berg der Welt, den 8.516 Meter hohen Lhotse, besteigen. Und Sie können auf unserer Internetseite dabei sein. Verfolgen Sie den Borgholzhausener bei seiner atemberaubenden Himalaya-Expedition und gewinnen Sie ein exklusives Kletterevent mit Jost Kobusch. [www.vb-halle.de](http://www.vb-halle.de)



**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

**WIR SIND DIE BANK.**