


LC Solbad
Ravensberg

Dezember 2015
Nr. 372



**Solbad
Nachrichten**

no

 Schweizer Technologie

RUN ON CLOUDS.

Verbringe mehr Zeit in der Luft mit dem On Cloudsurfer: Seine patentierte CloudTec®-Sohle sorgt für eine weiche Landung, kombiniert mit einem harten Abstoss. Das bedeutet ein neues Laufgefühl, mit dem du bereits am Start einen Vorsprung hast.



ACTIVE
SPORTSHOP

Niederwall 6 · Bielefeld
www.active-sportshop.de

DEZEMBER 2015

SOLBAD INTERN



Solbad Intern
Die Nacht
Laufbericht
Meller-Crosslauf
Neujahrsempfang
Grußwort
Kinder-LA
LC Termine

S. 1-9
S. 10
S. 11
S.12
S.13
S. 14
S. 15/17
S. 16

SOLBAD INTERN

Dresden S. 18-19
Herten S. 23
Weihnachtsfeier Tatenhausen S.25
Samstags-Trail S.25
Jugendseite S.26
Gemischtes S.28

RADSPORT/TRIATHLON



Winterpause

SKATING



Markus Pape S.24

ERGEBNISSE

S. 27

WALKING



Weihnachtsgrüße S. 20



Das Titelbild
...zeigt
Angelika Hümer
beim Meller-Crosslauf

Foto: Antje Strothmann

Wir bedanken uns beim Haller Kreisblatt und beim Westfalen-Blatt für Berichte und Fotos in dieser Ausgabe.

AUSSCHREIBUNGEN

Midwinter Marathon Ansbach
Sonntag 7. Februar
Meldeschluss am 11.01.2016
...sichere Nachmeldungen möglich!

Die wunderschöne Strecke um Apeldoorn gilt schon seit Jahren als eine der besten in den Niederlanden. Die Teilnehmer laufen durch die wunderschöne waldbreiche Gegend und auf der "Königlichen Loosdrecht".

2014 hat der Vorstand der Stiftung „Midwinter Marathon“ sein Programm „Dafür ist die Asselände auf 25 km gekürzt und der Midwinter Marathon“ gestartet. Startzeiten: Asselände 25 km: 11:45, Minimarathon: 10 Meilen: 11:15. Start und Ziel für alle Wettbewerbe in der Innenstadt, nahe Centrepoint, in Richtung Bosweg.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn zum Startort.

Abfahrt am Sonntag 7. Februar um 7:30 Uhr
ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen in Dresden und ggf. in Oberbrück. Rückfahrt in Borgholzhausen ca. 19:30 Uhr.

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung um die Teilnahme zu bestätigen. Die Fahrtgebühren werden von der Teilnehmerzahl abhängig sein.

Kontaktperson: LC Solbad Ravensberg e.V.
IBAN: DE88 4805 1980 0003 0081 58
Bitte nebenstehendes Formular benutzen.

Fahrtpreis (für Mitglieder LC Solbad Ravensberg e.V.):
Asselände 15,00 Euro
Minimarathon 13,00 Euro

Nichtmitglieder und Besucher: 21,00 Euro (17,00 Euro)
Für alle LC - Voranmeldungen ist ein Teil des Startgebührens.

Startgebühren:
Asselände 25 km 7,50 €
LC Minimarathon 7,50 €
Minimarathon 10 Meilen 16,00 €
LC Minimarathon 4,00 €
8 km Lauf 10,00 €
LC Minimarathon 2,25 €

LEEKER
... und Zuhause hat Pause

Weihnachtscrosslauf
13.12.2015

Start: 11:00 Uhr

16 km
10 km (1 kleine Bergrunde)
Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf
7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verleihen Sie sich Lauf und einen Besuch im Schuler-Laufmarkt. Preis: 21,00 € (Einbeleg von Schokolade und Kleinteile-Spendenkarte). Gutes Vorzeichen ihrer Start für mehrere 20 Jahre. Einmal 1% Rabatt. Das Laufende ist am Sonntag geöffnet.

ACCIVE
Tutoring bei 100%

Volksbank Borgholzhausen
Präsenzbank für Ihre Zukunft

von Ravensberg

Sonntag 6. März 2016
Int. Luisenturmlauf
Borgholzhausen

Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den Teutoburger Wald. Erster Test für den Hermannslauf 2016 und die kommenden Frühjahrsläufe.
5. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2015/2016

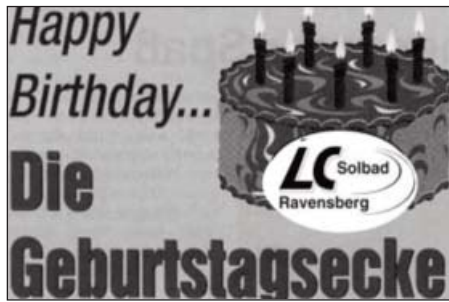
Start 10:00 Uhr

...schon mal vormerken!

Halbmarathon 21,1 km
Volkslauf 12,5 km mit (Nordic) Walking

von Ravensberg

Volksbank Borgholzhausen



- 01.12. Hassimiou Barry
- 02.12. Andreas Wend
- 03.12. Bernd Schmidt
- 03.12. Detlev Beune
- 03.12. Falk Kobusch
- 05.12. Eckhard Kleine-Tebbe **75 Jahre**
- 05.12. Wilma Meyer
- 05.12. Sigrid Schadt
- 05.12. Britta Uthmann
- 06.12. Joachim Möller
- 06.12. Gabriele Ortner
- 06.12. Lars Speckmann
- 07.12. Martina Kölsch
- 07.12. Ulrike Prill
- 08.12. Ewald Karnath **60 Jahre**
- 08.12. Joachim Schwarz **65 Jahre**
- 08.12. Ute Upmann **50 Jahre**

- 09.12. Nicole Lucas
- 09.12. Karl-Heinz Mormann
- 09.12. Henning Roos
- 09.12. Jörg Hero
- 09.12. Neilan Kempmann
- 10.12. Gabriele Licher-Eversmann
- 11.12. Werner Ahlemeyer
- 12.12. Anita Beste
- 12.12. Oliver Rempe
- 12.12. Uwe Constabel
- 13.12. Horst Hammer
- 13.12. Jörg Lange
- 13.12. Christiane Meier-Flottmann **50 Jahre**
- 13.12. Matthias Haase
- 13.12. Dominik Walter
- 14.12. Peter Knaust
- 14.12. Günter Neuhalfen
- 14.12. Sina Unger
- 14.12. Helge Zenner
- 15.12. Christiane Holt
- 16.12. Björn Justus
- 16.12. Claudia Naerger
- 18.12. Horst-Günther Brune
- 18.12. Sabine Engels
- 19.12. Ulrike Suchomel
- 20.12. Christian Hotmar
- 21.12. Gertrud Schulte
- 21.12. Karin Brodt

- 23.12. Werner Jacobs
- 24.12. Tobias Limberg
- 25.12. Zora Husmann
- 25.12. Jörg Hinrichs
- 25.12. Markus Peperkorn
- 27.12. Günter Schwab
- 30.12. Annemarie Bluhm-Weinhold
- 30.12. Claus-Werner Kreft
- 30.12. Simon Brüggeshemke
- 30.12. Karl-Heinz Hümer
- 31.12. Kirsten Genieser



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

David Rietz Leichtathletik




Austritte:

Alina Bathe Leichtathletik
 Christa u. Hermann Halff Leichtathletik
 Susanne Vornholt Leichtathletik

Aktueller Mitgliederstand: 711

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
 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

Januar

am 21. Dezember

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

*Unser „Eckí“
wird am 5. Dezember*

*Der LC Solbad gratuliert „ganz herzlich“
und bedankt sich für den unermüdlichen Einsatz!*

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
Redaktion:
 Sabine Lünstroth (05204/920785)
Herausgeber:
 DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
 Tel.: 05204/920785
 Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen
Vertrieb:
 LC-Geschäftsstelle
Anzeigen:
 Sabine Lünstroth (05204/920785)
 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
Druckauflage: 700
 Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
 LC Solbad Ravensberg
Die Homepage des LC Solbad Ravensberg
 finden Sie im Internet unter:
 www.lcsolbad.de.
 e-mail: markus.pape@lcsolbad.de



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 m²
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!

Wir fahren wieder zum Midwinter – Marathon nach Apeldoorn

Start und Ziel in der City !



“Die wunderschöne Strecke um Apeldoorn gilt schon seit Jahren als eine der meist herausfordernden Wettkämpfe in den Niederlanden. Die Teilnehmer laufen durch die wunderschöne waldreiche Gegend von Apeldoorn, Hoog Soeren und Assel. Start und Ziel sind auf der ‘königlichen’ Loolaan.”

2014 hat der Vorstand der Stiftung „Midwinter-Marathon“ sein Programm überdacht und hat den Marathonwettbewerb gestrichen. Dafür ist die Asselrunde auf 25 km gekürzt und der Mini-Marathon findet jetzt über 10 Meilen statt. Bestehen bleibt der 8 km-Lauf. Startzeiten: Asselrunde 25 km: 11:45, Minimarathon: 10 Meilen 11:15 Uhr, 8 km Lauf 15:00 Uhr
Start und Ziel für alle Wettbewerbe in der Innenstadt, Nahe Orpheus-Kongress-Zentrum, jetzt breiteres Startgebiet auf der Loolaan in Richtung Bosweg.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken direkt im Start-/Zielbereich in der Innenstadt, an einem kleinen Lokal

Abfahrt am Sonntag 7. Februar 2016 um 7:30 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Zusteigemöglichkeiten in Dissen und ggf. in Osnabrück. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 19.30 Uhr.

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren
Kontoinhaber: LC Solbad Ravensberg, Kreissparkasse Halle,
IBAN: DE98 4805 1580 0003 0081 58, BIC: WELADED1HAW
Bitte nebenstehendes Formular benutzen!



Fahrpreis (für Mitglieder LC Solbad)

Erwachsene	Euro 18,00
Jugend/Schüler	Euro 13,00

Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen (Fahrpreis € 21,00/€ 17,00)

Für alle LC - Voranmelder übernimmt der Verein einen Teil des Startgeldes.

Startgelder:

Asselrunde 25 km	23,00 €
LC Vereinsanteil	7,50 €
Minimarath. 10 Meilen	16,00 €
LC Vereinsanteil	4,00 €
8 km-Lauf	10,00 €
LC-Vereinsanteil	2,25 €



Bitte Anmeldungen so früh wie möglich. Das Meldeportal öffnet Mitte Oktober und bis zum Jahresende werden wahrscheinlich auch schon alle Startplätze ausgebucht sein.

Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.

Läufer bitte die Original-Anmeldung (Anlage) ausfüllen und das Formular komplett abgeben!

Nicht vergessen, Busreise anzukreuzen, LC-Mitglied oder einfach nur „Begleiter“.

Anmeldung



Apeldoorn 7. Februar 2016

Ich melde mich hiermit zur Sportreise wie folgt an:

Name, Vorname, Geb.-Datum

Adresse, Tel. Nr.

Mail-Adresse

Erwartete Zeit

: :

Bemerkung: Bitte unbedingt ausfüllen, da sonst keine Anmeldung erfolgen kann

Anmeldung für: Läufer

Begleiter

LC Mitglied		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	18,00 €		
Bus/Schül.	13,00 €		
Asselrunde 25 km	15,50 €		
Minimarathon 16 km	12,00 €		
8 km Lauf	7,75 €		
			ges. €
Nichtmitglied			
		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	21,00 €		
Bus/Schül.	17,00 €		
Asselrunde 25 km	23,00 €		
Minimarathon 16 km	16,00 €		
8 km Lauf	10,00 €		
			ges. €

Bankverbindung: Kreissparkasse Halle, DE98 4805 1580 0003 0081 58, BiC: WELADED1HAW
Verbindliche Anmeldung erfolgt erst nach Eingang des Reisepreises bzw. des Startgeldes

Ort, Datum, Unterschrift



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Hubert Kaiser

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth

05425/7135

info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Sabine Lünstroth

(05425/7135)

info@lcsolbad.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: dpl.luenstroth@t-online.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

Freistraße 14

Telefon: 0 54 25/954088-0

info@telecomfort.de

33775 Versmold

Münsterstraße 18

Telefon: 0 54 23/47 45 93

versmold@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

Backe, Backe Kuchen!



...für den Weihnachtslauf am 13.12.2015

Gerne nehmen wir Torten, Obst- und Blechkuchen aller Art. Ganz besonders möchten wir darauf hinweisen, dass wir jede Menge Kuchen benötigen. Es reisen immer mehr Zuschauer und Angehörige mit an, die ebenfalls von uns beköstigt werden möchten

Bitte unterstützt uns so toll wie immer! Die Kuchenspenden werden am 13. Dezember ab 9:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank!



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Fitness TÜV bestanden

(aus dem Westfalen-Blatt, v. John Gerhards)



Stolz präsentieren die Teilnehmer des diesjährigen Sportabzeichencamps ihre Urkunden. Links **Andreas Stockhecke**, **Hubert Kaiser** und **Karl-Hermann Kleine**, rechts hinten **Martina Kölsch** und **Michael Schlie** vom Orga Team.

LC Solbad zeichnet die Teilnehmer am 11. Sportabzeichen-Camp aus

Das diesjährige vom LC Solbad Ravensberg ausgerichtete Sportabzeichen-Camp kann in mehrfacher Hinsicht als rekordverdächtig angesehen werden. Mit 45 teilnehmenden Mädchen und Jungen im Alter zwischen sechs und 14 Jahren war der Zuspruch so groß wie nie, dazu hätte das Wetter mit tropischen Temperaturen am ersten Juliwochenende beinahe für eine Absage gesorgt.

Am Ende ist alles gut gegangen: **Karl-Hermann Kleine**, Sportabzeichenobmann vom Stadtverband, konnte jetzt gemeinsam mit den Organisatoren **Martina Kölsch**, **Andreas Stockhecke** und **Michael Schlie** bei einer kleinen Feierstunde im »Rennstall« des Ravensberger Stadions 19 goldene, 18 silberne und 8 Bronzeabzeichen und die dazu gehörenden Urkunden an die erfolgreichen Nachwuchssportler ausgeben.

Der erste Vorsitzende **Hubert Kaiser** bedankte sich bei den Ausrichtern und lud alle Kinder und Jugendlichen ein, im kommenden Jahr wieder dabei zu sein. Traditionell gehört Borgholzhausen zu den Kommunen im Kreis Gütersloh mit den meisten Sportabzeichenabsolventen. 390 Piumer haben 2014 die beliebte Breitensportauszeichnung für Laufen, Springen Werfen und Schwimmen erworben, in diesem Jahr kann sogar die magische Grenze von 400 geknackt werden. Das wäre dann ein weiterer Rekord.



LAUFENWELTWEIT

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

Two Oceans Ultra- und Halbmarathon	26.03.2016
Berlin Marathon	25.09.2016
Auckland Marathon	30.10.2016
NYC Marathon	06.11.2016

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

www.laufenweltweit.de

www.facebook.com/laufenweltweit

Weihnachtsgrüße

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 2016.

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 Ihr

Dr. Hermann Mußnug
(Vorsitzender des Fördervereins)

Quelle: www.weihnachtsideen24.de

Momente zum Anfassen.

Fotobalance steht für:

FOTOBALANCE

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.

Fortsetzung einer Erfolgsgeschichte!

Nachdem wir im Sommer die 40. Nacht von Borgholzhausen durchgeführt haben, wird es nach mehreren Diskussionen eine Fortsetzung der Nacht in 2016 mit etwas anderer Organisationsstruktur geben.



Zur Erinnerung: vor 2 Jahren sollte die Nacht mit dem Rückzug von Friedhelm Boschulte in Rente gehen.

Einige engagierte Vereinsmitglieder haben mit dem Orga-Leiter **Andreas Stockhecke** ein Team gebildet und in Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle, sowie vielen engagierten und fleißigen Vereinsmitgliedern und Freunden die 39. und 40. Nacht organisiert und durchgeführt.

Dafür gebührt allen viel Respekt und ein großes Dankeschön.

Es wurde der Zeitplan und noch einige andere Dinge geändert um das „Flaggschiff“ unter den Veranstaltungen des LC Solbad nicht sterben zu lassen und weiter erfolgreich den Verein und den Sport in Borgholzhausen darzustellen.

Andreas Stockhecke hat kürzlich erklärt, dass für ihn die viele ehrenamtliche Arbeit zu viel wird. Der Vorstand respektiert seine Entscheidung und hofft, dass er bei Fragen den einzelnen Teammitgliedern mit Rat und Tipps zur Verfügung steht.

Zur neuen Organisationsstruktur gibt es zu sagen, das diese kürzlich auf der Nachtbesprechung zur Nacht entstanden ist und der Vorstand diesem Team und dessen Konzept auf der letzten Vorstandssitzung, mit sechs Ja-Stimmen, drei Enthaltungen, zweimal nein, das Vertrauen ausgesprochen hat.



Trotzdem kann das Team diese Veranstaltung **nicht allein bewältigen und benötigt noch jede Menge Unterstützung** um den Aufgaben und Anforderungen gerecht zu werden.

Es werden einige von Euch in nächster Zeit angesprochen werden und ich bitte darum, dass Ihr dieses Team und damit die Veranstaltung unterstützt, wo Ihr könnt. Es müssen nicht einige wenige alles oder ganz viel machen, besser und schöner ist es, gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen.

Jetzt zur neuen Struktur: Es gibt keinen klassischen Verantwortlichen für alles, sondern es gibt vier Bereiche, welche nebeneinander agieren, organisieren und miteinander kommunizieren.

Den Bereich Organisation übernimmt **Eckhard Kleine- Tebbe**, der Bereich Sport wird von **Antje Strothmann** geleitet, um Sponsoring/Finanzen kümmert sich **Victoria Willcox-Heidner** und die Organisation des Rahmenprogramm übernimmt **Reiner Stodiek** mit Unterstützung von **Uwe Constabel** und **Bernd Heilmann**.

Die Geschäftsführerin **Sabine Lünstroth** wickelt die Veranstaltung nur kaufmännisch ab.

In diesem Sinne wünschen wir als Vorstand dem Team das Beste und eine tolle Unterstützung durch uns alle im Verein, damit wir wieder eine sportlich erfolgreiche Veranstaltung im Juni 2016 präsentieren.

Mit sportlichen Grüßen
Hubert Kaiser



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 Bierzeltgarnitur, 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

Remscheider Röntgenlauf

v. Marion Kühnel und Rainer Eversmann

Wir sind immer für etwas Neues offen und haben uns dieses Jahr für den Halbmarathon beim Remscheider Röntgenlauf entschieden. Es war eine sehr gut organisierte Veranstaltung, angefangen von den Parkplätzen. Es wurde etwas außerhalb des Startbereiches ein großer Parkplatz zur Verfügung gestellt von dem aus im 5 Minuten Takt Busse zum Startbereich fuhren. Desweiteren konnten die Läufer in der Turnhalle kostenlos übernachten.

Sonntagmorgen ging es dann los. Zum 15 jährigen Jubiläum des Röntgenlaufes wurde eine 100 km Strecke angeboten. Der Startschuss fiel um 3 Uhr in der Nacht was aber die über 200 gemeldeten Teilnehmern nicht abschreckte.

Um halb neun war es dann für uns so weit. Beim Halbmarathon waren über 1160 Läufer gemeldet, zudem standen über 230 Marathons und 160 Läufer die sich an die 63 km Strecke traute, mit uns im Startbereich. Gleich nach dem Start wurde uns bewusst das sich das Bergische Land und der Teutoburger Wald sehr ähneln. Es ging erst mal nur Berg auf. Das Wetter meinte es an diesem Tag nicht sehr gut mit uns. Die Temperaturen waren aber ideal zum Laufen, die wunderschöne Landschaft wurde von grauen, tief hängenden Wolken leider etwas verdeckt. Das schreckte aber niemanden ab, weder die Zuschauer an der Strecke, die Helfer an den Verpflegungsstellen noch den Läufer selbst. Wir waren mit guter Laune auf das gespannt, was uns noch erwartet unterwegs. Vom Streckenprofil, was wir uns vorher angeschaut hatten, wussten wir einmal geht es noch knackig hoch. Auf 800 m Streckenlänge war der Anstieg 45 Meter hoch. Was uns da oben dann erwartete, ließ jede Anstrengung vergessen. Wir wurden im Sonnenschein mit einem Gläschen Sekt von den Streckenposten begrüßt. Nach dieser Stärkung ging es dann nur noch Berg ab ins Ziel



Nach dieser Stärkung ging es dann nur noch Berg ab ins Ziel und wir kamen gut an. Da der Röntgenweg 63 km lang ist wurden wir von unserem Ziel, zusammen mit den Marathonläufern, mit dem Bus zurück ins Sportzentrum gebracht. Für alle Teilnehmer waren warme Duschen da. Fazit der Veranstaltung: Der Röntgenlauf ist landschaftlich sehr schön, aber auch anspruchsvoll mit einer Superorganisation.

Gruß vom Veranstalter

Wir freuen uns schon jetzt Euch Alle wieder in Remscheid begrüßen zu können. Der **30. Oktober 2016** wird wieder ein großes Läuferfest werden.



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


Bistro • Bar • Restaurant

Meller Crosslauf

v. Antje Strothmann

Im November beginnt die Crosslauf-Saison und am zweiten November-Samstag sind seit einigen Jahren die Westfälischen Meisterschaften terminiert – deutlich vor der Cross-DM, die „eigentlich schon immer“ am ersten März-Wochenende ausgetragen wird. Der Meller Crosslauf am ersten November-Sonntag ist da ein willkommener Formtest vor den „Westfälischen“ für die ambitionierteren Crossläufer, aber auch ein gut organisierter, schöner Lauf durch den Herbstwald, ganz in der Nähe.

So war der LC Solbad Ravensberg in diesem Jahr in Melle mit so vielen Läufern wie lange nicht mehr vertreten: 23 Teilnehmer vom 7jährigen Schüler **Till Heienbrok** im 1125-Meter-U10-Lauf bis hin zum M70-Routinier „Kalle“ Anwander auf der 7400-Meter-Langstrecke. An dieser Stelle sollen auch die Ergebnisse Beachtung finden, die im Lokalsport der Tageszeitungen weniger erwähnt wurden.

In jedem der fünf Starts war der LC vertreten und auch die ganz jungen Schülerinnen (U10 und U12) konnten sich in erfreulich großen Feldern gut behaupten. **Julia** und **Lina Speckmann** kamen in der WU10 auf die Ränge sechs und sieben, Till war Bester seines Jahrgangs 2008. Im Jahrgang 2005 stellte der LC sogar die drei schnellsten Mädchen (**Sarah Strothmann**, **Finja Steiniger** und **Pauline Heilmann**), was angesichts der Doppeljahrgangswertung WU12 erst beim genaueren Betrachten der Ergebnisliste auffiel. Auch Aurelius Kapp hielt als zweitschnellster MU14-Läufer über 2050 Meter in der Spitzengruppe mit.

Ähnlich erfolgreich waren die Altersklassenläufer im Lauf über 7400-Meter: Sabine Engels gewann (als Gesamtzweite) die W45 vor der Deutschen Crossmeisterin des Jahres 2013 in dieser Altersklasse, Anja Bitter vom SC Melle 03. Die W30 ging an Ellen Knoepke, die W50 an Britta Ewert, die W55 an Angelika Hümer und die M70-Wertung an „Kalle“ Anwander. Erfreulich auch, dass Holger Beck nach längerer Wettkampfabstinenz wieder ins Renngeschehen eingreifen konnte.



Aurelius Kapp



Jan Geisemeier



Till Heienbrok



Malin, Finja, Julia, Sarah, Lina und Pauline

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



...das fängt ja gut an...! Neujahrsempfang am 10. Januar 2016

Trainingslauf für die ganze Familie.

Alle Lauf- und Walking-Treffs sind eingeladen.

Beginnen wir das NEUE JAHR mit guten Vorsätzen, bringt Freunde und Nachbarn mit. Mitmachen ist angesagt! Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und dabei sein. Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen sportlichen Anfang. Ohne Zeitmessung – keine Sieger – keine Verlierer.

Wir treffen uns:

*9.00 Uhr die Halbmarathon-Runde des Luisenturm-Laufes
- rund um „Pium“ mit Besuch des Luisenturmes*

*9.30 Uhr die 10 km Runde des Weihnachts-Crosslaufes durch
Barenberg und Teuto - auch mit Walking –
die 5 km Jedermann-Runde entlang des Barenberges
besonders geeignet für Schüler/innen, Anfänger.*

*Es wird kein Startgeld erhoben.
Umkleidemöglichkeiten und Duschen am Stadion.*

Anschließend treffen wir uns, jedermann, ob Vereinsmitglied oder nicht, zum gemütlichen Beisammensein bei Schnittchen, Sekt und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen. Besonders herzlich würden wir die Mitglieder begrüßen, die nicht mehr aktiv am Trainingsbetrieb teilnehmen können. "DA KENNE ICH JA KEINEN MEHR" , lassen wir nicht gelten.

Grüßwort



Liebe Freunde des LC Solbad Ravensberg,

schon wieder geht ein ereignisreiches Jahr mit vielen tollen Veranstaltungen zu Ende.

Angefangen hat es im Januar mit dem Neujahrsempfang, der Durchführung des Hermannslauftrainings, dem 10. Inline Short Track Meeting und dem Luisenturmlauf Anfang März, den wir bei herrlichem Frühlingwetter zum 42. Male veranstaltet haben. Ende April hat dann Wilhelm Habighorst mit seinem Team die Sportabzeichensaison eröffnet.

Weiter ging es im Mai mit dem 10. Triathlon in Versmola, gefolgt im Juni von der 40. Nacht von Borgholzhausen. Im Juli haben Antje und ihr Team hier im Stadion das 5000m Bahnmeeting vorbereitet und durchgeführt.

An einem Sonntag im August fuhr dann ein großer Bus nach Rinteln, und wir hatten trotz Regen viel Spaß bei der vom Festausschuss organisierten Draisineinfahrt mit Grillen im Wald. Es waren viele Familienangehörige dabei, die mitbekommen haben, dass wir nicht nur leistungsorientiert unterwegs sind.

Im September stand dann der 12. Bockstiegeellauf auf dem Programm, der mit neuem Teilnehmerrekord und einem veränderten Schülerlauf eine Veranstaltung ist, die sich sehr erfolgreich etabliert hat. Die Übernahme der Organisation durch Sabine Lünstroth mit Unterstützung des seit Jahren bewährten Teams um Wilfried Krüger hat wunderbar funktioniert. Die Bürgermeisterin von Dornberg hat mir für nächstes Jahr ihre Teilnahme zugesichert. Ich bin sicher, dass wir auch Herrn Besser aus Steinhagen noch zum Mitlaufen motivieren können. Dann wären alle Bürgermeister mit dabei, durch deren Gemeinden wir laufen.

Im Oktober laufen bereits die Vorbereitungen für die Veranstaltungen im nächsten Jahr wieder an. In diesem Jahr werden wir noch den beliebten Weihnachts-cross in bewährter Manier über die Bühne bringen, und dann sollten sich alle um die Familie und sich selber kümmern.

Hier sind nur einige Veranstaltungen aufgeführt, aber es findet noch viel mehr im Verein statt, wie Lauftreff, Inline, Radsport, Sportabzeichencamp, Leichtathletik-Veranstaltungen und vieles mehr. Dieses Engagement zeigt deutlich, dass unser Verein begeistert. Und all das ist nur möglich durch die großartige Unterstützung der vielen Helfer, Freunde, Gönner, Sponsoren, Eltern und natürlich der sportlich Aktiven. Euch allen sagen wir ein herzliches Dankeschön.

Wir wünschen allen schöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

*Hubert Kaiser
Vorsitzender*

Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

Hesselner Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42

Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

Kinderleichtathletik Spielerisches Wettkampfkonzzept mit Teamgedanken

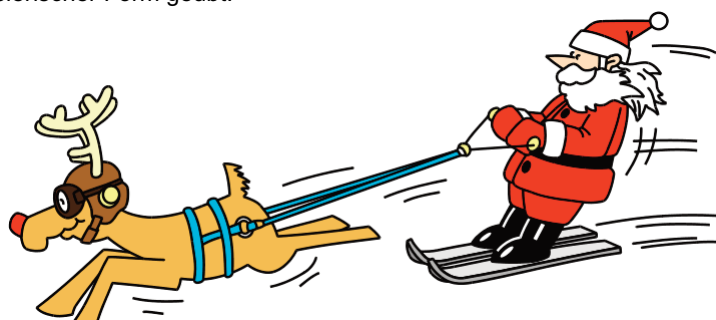
In der Kinderleichtathletik werden die Disziplinen der olympischen Leichtathletik schrittweise vorbereitet, die Schwierigkeit der Übungen alle zwei Jahre Stück für Stück erhöht.

Die Wettkämpfe sind als Teamwettbewerbe ausgelegt, in denen Mädchen und Jungen eines Teams gemeinsam um die Plätze kämpfen und mit den anderen Teams wetteifern. Einzelleistungen werden dabei erst in der U12 gesondert erfasst. Für ein Team braucht man 6 bis 11 Kinder eines Doppeljahrgangs, die sechs besten Ergebnisse je Wettbewerb gehen in die Teamwertung ein. Es sollte aus jedem der drei Bereiche „Lauf“, „Sprung“ und „Wurf“ mindestens eine Disziplin pro Wettkampftag zur Durchführung kommen, wobei es in der U12 auch 5 Übungen werden können.

Im besten motorischen Lernalter werden so die Voransetzungen auch für die anspruchsvollen technischen Leichtathletik-Disziplinen angebahnt. Der LC Solbad Ravensberg veranstaltet im Jahr 2016 erstmals eine Kinderleichtathletik-Veranstaltung nach diesem Wettkampfkonzzept – am 30. April 2016 im Ravensberger Stadion.

Übungen der Kinderleichtathletik	U (7 Jahre und jünger)	U10 (8 und 9 Jahre)	U12 (W/M 10/11) 10 und 11 Jahre
<p>LAUF Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint</p> <p>Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint</p> <p>Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel</p> <p>Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen</p>	<p>30 m</p> <p>30 m Hindernis-Sprintstaffel</p> <p>Team-Biathlon (400-600 m)</p>	<p>40 m</p> <p>30-40 m Hindernis-Sprintstaffel</p> <p>Team-Biathlon (600-800 m)</p>	<p>50 m</p> <p>50 m Hindernis-Sprint</p> <p>6 x 40-50 m Hindernis-Sprintstaffel</p> <p>4 x 50 m Staffel 6 x 50 m Staffel</p> <p>800 m Team-Verfolgung (6 x 800 m) (Stadion-) Crosslauf (1500-2000 m)</p>
<p>SPRUNG Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung</p> <p>Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung</p> <p>Von „Mehrfachsprüngen“ zum Dreisprung</p> <p>Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung</p>	<p>Ziel-Weitsprung</p> <p>Hoch-Weitsprung</p> <p>Einbein-Hüpfer-Staffel</p> <p>Stabsprung</p>	<p>Weitsprung-Staffel</p> <p>Hoch-Weitsprung</p> <p>Wechselsprünge</p> <p>Stab-Weitsprung</p>	<p>(Additions-) Weitsprung</p> <p>(Scher-) Hochsprung</p> <p>Fünfsprung</p> <p>Stab-Weitsprung</p>
<p>WURF Vom „Schlagwurf“ zum Speerwurf</p> <p>Vom „beidarmigen Stoßen“ zum Kugelstoß</p> <p>Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf</p>	<p>Schlagwurf (aus dem Stand)</p> <p>beidarmiges Stoßen</p> <p>Drehwurf (Wurfauslage)</p>	<p>Schlagwurf (aus 3 m Anlauf)</p> <p>Medizinball-Stoßen</p> <p>Drehwurf (einfache Drehung)</p>	<p>Schlagwurf (beliebig langer Anlauf)</p> <p>Stoßen</p> <p>Drehwurf (freie Ausführung)</p>

Bei den Nachwuchs-Trainingsterminen am Donnerstag von 16.30 bis 18 Uhr in der großen Sporthalle werden ebenso wie am Freitag von 15 bis 16.30 Uhr in der Turnhalle Nord werden regelmäßig auch diese Disziplinen der Kinderleichtathletik in spielerischer Form geübt.



Dezember

Datum	Veranstaltung	Strecken
04.12.2015	23. Wiedenbrücker Christkindllauf	10 km ausgebucht
05.12.2015	14. Volksbank Nikolauf in Everswinkel	7,5 km / 15 km
06.12.2015	17. Adventslauf in Lage	1 km / 5 km / 10 km
06.12.2015	42. Nikolauslauf in Hamm	1,42 km / 5 km / 7,5 km / 10 km
06.12.2015	31. Snertloop in DE Lutte/NL	2,4 km / 5,3 km / 9,6 km
12.12.2015	9.Rietberger Adventslauf	10 km
12.12.2015	2. Rubbenbruchsee Marathon in Osnabrück	42,195 km ausgebucht
13.12.2015	43. Int. Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen	5 km / 10 km / 16 km 7,5 km Walking
20.12.2015	Lipperreihler Weihnachtslauf	10 km

Silvesterläufe

31.12.2015	32. Gütersloher Silvesterlauf	5 km / 10 km
31.12.2015	27. Galeria Kaufhof Silvesterlauf in Münster	3 km / 5 km / 10 km
31.12.2015	36. OTB Osnabrück Silvesterlauf	5,6 km / 10 km
31.12.2015	Rödinghausener Silvesterlauf	5,5 km / 11 km
31.12.2015	34. Int. Silvesterlauf von Werl nach Soest	5 km / 15 km

Januar

02.01.2016	Spenden Marathon in Paderborn	Runde 2 km
03.01.2016	39. Jahreswechselllauf in Brakel	4 km / 11 km
10.01.2016	Neu 1. Lauf am Förderturm in Bönen	2 km / 10 km
10.01.2016	Anmeldestart: Hermannslauf 2016	
10.01.2016	LC Neujahrsempfang im Bürgerhaus	
16.01.2016	Westf. Hallenmeisterschaften M/F U18 Dortmund	Meldeschluss: 04. Januar
31.01.2016	Westdeutsche Hallenmeisterschaft M/F U18 Leverkusen	Meldeschluss: 19. Januar
31.01.2016	42. Winterlaufserie in Hamm	10 km
31.01.2016	Pokal Crosslauf in Lüchtringen	1.400 m / 2.700 m / 7.900 m

Alle Link und viele weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage www.lippe-hat-was >> in Kürze: Lauf in OWL

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Leichtathletik-Schüler-Trainingsangebote im Winter 2015/16 in Borgholzhausen



Dienstag 16.00 bis 17.00 Uhr „Schüler-Lauf-Treff“
ab Ravensberger Stadion (draußen!)
mit Cordula Reinhardt

Donnerstag 16.30 bis 18.00 Uhr Leichtathletik-Hallentraining
in der großen Sporthalle an der PAB
mit Igor Rebkaló & Antje Strothmann
(Gruppenhelferinnen: Charlotte Lampe, Zora Husmann)



Freitag 15.00 bis 16.30 Uhr NEU: Spiel-Leichtathletik für Kinder ab 6 Jahre
in der Turnhalle Nord („Grundschul-Turnhalle“)
mit Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer



Tobias Limberg hat im Vorfeld der „Nacht von Borgholzhausen“ bereits ein „Schoolrunning-Training“ geleitet und bietet nun auch für „Neulinge“ im Grundschulalter ein abwechslungsreiches Hallentraining rund um die leichtathletischen Bewegungsformen „Laufen, Springen und Werfen“ an. Unterstützt wird „Tobi“ von dem erfahrenen Läufer Werner Ahlemeyer, der ihn den Sommer über beim Freilufttraining vertreten hat.

Komm' doch einfach mal zum „Probetraining“!



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

Abenteuer Dresden-Marathon

v. Gastautor Matthäus Gruben

Der Herbst ist da! Für viele Läufer ist das die Zeit, in der das Jahreshighlight, meist ein Marathon, auf dem Plan steht. Um auch einmal abseits der großen Marathons wie Berlin oder Frankfurt zu laufen, boten der LC Solbad Ravensberg und der TSVE 1890 Bielefeld ihren Mitgliedern eine Vereinsfahrt an die Elbe an. Es war Zeit für Dresden. Etwa 40 Läufer und Begleiter nahmen das Angebot von Andreas und Rudi an. Die Mischung aus Barock, Kultur und sächsischen Gaumenfreuden wie Quarkkeulchen oder Eierschecke sollten den Rahmen dieses gemeinsamen Lauf-Wochenendes bilden. Doch erst einmal mussten wir nach Dresden kommen. Es war Freitagmittag und der erste Teil der Gruppe stieg am Ravensberger Stadion in den Bus. Das Wetter spielte bisher noch gar nicht mit. Es regnete ordentlich und wir standen mit Schirmen auf dem Parkplatz an der Morgenbreite, wo die Bielefelder eingesammelt werden sollten. Doch der rennende Busfahrer Uli Kansteiner ließ uns nicht lange im Regen stehen und sammelte alle pünktlich ein. Die Hinfahrt war geprägt von guter Laune, Vorfreude, aber auch schon leichter Nervosität vor dem Lauf am Sonntag. Uli hatte die perfekte Strecke für einen Freitagnachmittag heraus gesucht, an dem auch noch das Ferienende war. Ohne größeren Stau kamen wir in Dresden an. Zwar etwas später als geplant, aber Andreas' Prognose der Fahrt-



zeit basierte auch auf der Annahme, dass uns ein Turbo-Bus zur Verfügung stünde. Doch der war leider kaputt. Dafür wurden wir im Bus hervorragend mit Kaffee, Würstchen und Bonbons verpflegt. So eine rollende Kaffeemaschine hat doch auch was. Dennoch waren wir hungrig, als wir im

Dresdner Hotel Kim ankamen. Nach fixem Check-In ging es gleich ins Alpenstüberl, wo Schweinsbraten mit Klößen oder Gnocchi mit Spinatsoße serviert wurden. Ein deftiges Essen, aber der Marathon war ja erst am Sonntag. Erschöpft von der Fahrt legten wir uns

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

schlafen, bevor Wolfgang am Samstag zu einer letzten kleinen Laufrunde aufrief. Natürlich noch vor dem Frühstück. Das Wetter hatte sich gebessert und der Start in den Tag war gelungen. Nun ging es in die Stadt zur Marathonmesse. Doch bevor der Bus los fuhr, gab es von der ganzen Mannschaft noch ein Geburtstagsständchen für Stephie Fritzemeier, die heute ihren 24. Geburtstag feierte. Eine tolle Sache! Auf der Messe war noch nicht viel los und wir konnten ziemlich schnell an die Startunterlagen kommen und noch gemütlich über die Stände schlendern.

Als nächstes stand eine Stadtführung auf dem Programm. Hierfür hatten Andreas und Rudi einen alten Hasen verpflichtet, der Dresden wie seine Westentasche kennt. Der erste Teil fand im Bus statt. Bloß gut auch, hatte doch Petrus wieder mal die Schleusen des Himmels geöffnet. Es ging durch die Altstadt mit all ihren Sehenswürdigkeiten, durch die Villenviertel Blasewitz und Striesen, über das "Blaue Wunder" und zurück an der Elbe wieder Richtung Innenstadt. Unterwegs wurde noch ein Zwischenstopp an Pfunds Molkerei, dem wahrscheinlich schönsten Milchladen der Welt, eingelegt. Nach der Bustour ging es per pedes weiter durch den Dresdner Zwinger. Pünktlich zum Ausstieg aus dem Bus hatte auch der Regen aufgehört.

Vom Zwinger aus ging es an der Semperoper vorbei, am Dresdner Schloss, der Hofkirche und dem Fürstenzug. Alles Dinge, die morgen während des Laufes die Kulisse für den 17. Morgenpost Dresden Marathon bilden sollten. Nach dieser lehrreichen Stadtführung war es auch schon Zeit für's Abendessen. Da es für eine so große



Gruppe keine geeignete Lokalität gab, und nebenbei bemerkt auch die Präferenzen was die Läufernahrung vor dem Wettkampf angeht, recht unterschiedlich war, fanden sich mehrere Kleingruppen zusammen, um je nach Gusto irgendwo zu speisen. Etwas früher als sonst ging es ins Bett, um morgen ausgeruht in den Marathon gehen zu können.

Ein langes Ausschlafen gab es am Sonntag nicht. Unsere Reisegruppe war die erste am Frühstückstisch, denn schon um 8 Uhr ging es mit dem Bus zum Startbereich. So konnten auch die Zehntelmarathon- und 10km-Läufer rechtzeitig ihre Startaufstellung beziehen. Dieser Morgen war kühl, aber trocken. Zum Laufen ideal. Um 10:30 Uhr starteten die Hauptläufe: Marathon und Halbmarathon. Darauf hatten wir uns lange vorbereitet.

Der Kurs über Brücken und teilweise Kopfsteinpflaster war nicht einfach, doch er ging

an vielen Sehenswürdigkeiten entlang. Ab jetzt schrieb jeder seine eigene, individuelle Laufgeschichte, die geprägt war von verschiedensten Emotionen. Die einen kämpften hart um ihre angestrebte Zielzeit, die anderen genossen eher die tolle Atmosphäre, manche auch beides. Elbflorenz bot für jeden etwas. Dass dieser Lauf dennoch ernst genommen wurde, zeigen die vielen guten Resultate. Denn als wir uns am Nachmittag wieder auf den Heimweg nach OWL machten, konnte während der inoffiziellen Siegerehrung im Reisebus vermehrt das Ergebnis „Bestzeit!!!“ verkündet werden. Jeweils unter großem Beifall aller Teilnehmer. Hier spielte es schon keine Rolle mehr, ob der eine schneller oder langsamer ins Ziel kam als der andere, man freute sich einfach über das gelungene Wochenende und Luft nach oben gibt's ja immer. Die Vorfreude auf die nächste Vereinsfahrt ist jedenfalls jetzt schon groß.



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

Weihnachten ...



Wir wünschen allen unseren Walking-Mitgliedern ein schönes Weihnachtsfest und ein frohes Neues Jahr.



Das letzte Walking-Training findet am **15.12. (Dienstagsgruppe)** mit einem gemeinsamen Pickert-Essen in Rotenhagen statt. Wer sich noch nicht angemeldet hat, bitte dieses schnellstmöglich nachholen.



Der letzte Termin der **Mittwochsgruppe** ist der **16.12. 15.**

*Mit neuem Schwung und einem geänderten Programm für die Dienstagsgruppe starten wir am **5. bzw. 6.1.** in das neue Walking-Jahr 2016.*

Elke Kahmann

Birgitt Lange



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570



Weihnachtscrosslauf
13.12.2015



LC Solbad Ravensberg Start: 11:00 Uhr

16 km
10 km (1 kleine Bergrunde)
Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf
7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulcafé-Ladencafé, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen Ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafé ist am Sonntag geöffnet.

ACCIVE **Volksbank Borgholzhausen** **von Ravensberg**

Neu! Die Auswertungen erfolgen mit einem **Einwegchip**. Keine Leihgebühr. Nunmehr erhalten alle Teilnehmer - mit der Start-Nummer separat den leichten Einmal-Chip, der wie bisher am Schnürsenkel des Laufschuhs befestigt werden muss. Wie das im Einzelnen funktioniert, kann auf der Webseite von Time Team Jung eingesehen werden: <http://www.tjnet.de/TTJChip.php>

Auszeichnungen: Weihnachtspräsent für alle, Gesamtsieger/in Sachpreise. Die ersten jeder Altersklasse erhalten eine Urkunde.

Ergebnisse und Urkundendruck im Internet unter: www.lcsolbad.de

Sonstiges: Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen. Männer HK und AK bis M80, Frauen HK und AK bis W70, weibliche und männliche Jugend U16 und älter.

Hinweis: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Sanitätsdienst im Ziel und auf der Strecke.



Start und Zielgelände befinden sich im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Parkmöglichkeiten sind dort ausreichend vorhanden. Borgholzhausen liegt zwischen Bielefeld und Osnabrück und ist über die A 33, B 68 usw. schnell zu erreichen.

Das **Wettkampfbüro** und die **Startkartenausgabe** befinden sich im Forum der Gesamtschule. Dort findet nach dem Lauf auch die Siegerehrung statt. **Umkleiden und Duschen** sind in der **kleinen Turnhalle** und im **Stadion**.

Beim 16 km Lauf handelt es sich um eine Rundstrecke rund um Borgholzhausen, z.T. bergiges Gelände. Die Strecke hat Crosscharakter: Beginn und Ende der Strecke jedoch auf Straßengrund, daher ist das Tragen von Spikes nicht möglich. 10 km: Auf vielfachen Wunsch haben wir für Einsteiger, die sich die lange Strecke von 16 km noch nicht zutrauen, eine Startmöglichkeit über 10 km geschaffen (1 Bergrunde). 5 km Lauf besonders für Anfänger und Schüler geeignet. 7,5 km Nordic Walking Strecke führt über den Barenberg und ist zum Teil bergig.

Startzeiten: 16 km: 11:00 Uhr, 10 und 5 km: 11:15 Uhr, Walking: 11:20 Uhr.

FRÜH MELDEN – GELD SPAREN

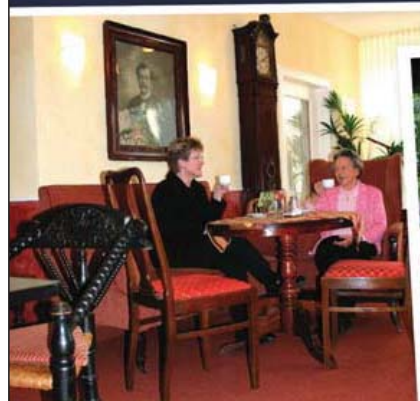
Wettbewerbe:	Anmeldung bis: 22.11.2015	Meldeschluss: 06.12.2015	Nachmeldung am 13.12.2015
16 km Männer - Frauen	8,00 €	9,00 €	10,00 €
10 km Männer-Frauen	7,00 €	8,00 €	9,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jugend – Schüler	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jedermannlauf	6,00 €	7,00 €	8,00 €
7,5 km Nordic - Walking	6,00 €	7,00 €	8,00 €



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

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

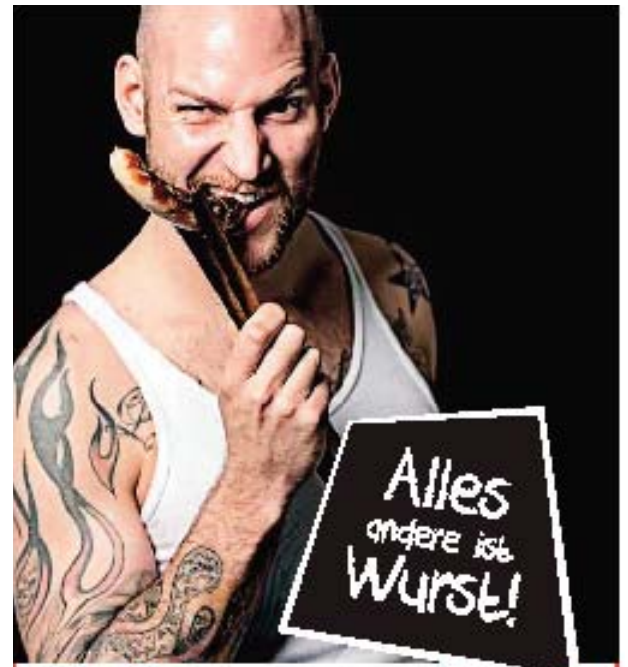
Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de



Drei Titel bei den Westfälischen Crosslauf-Meisterschaften. Den Mannschaftstitel bei den Seniorinnen verteidigte das LC-Team in der Besetzung **Victoria Willcox-Heidner** (2.W40), **Sabine Engels** (1.W45) und **Ellen Knoepke** (2.W30). Außerdem gewann **Marianne Niemann** überlegen in der W60. In der Frauen-Teamwertung einschließlich der Hauptklasse landeten die LC-Läuferinnen diesmal auf Rang drei. Über einen dritten Rang in der Mannschaftswertung konnten sich in der MU20 **Paul Hundeloh** (10.), **Jan Geisemeier** (20.) und **Lars Lüdorff** (26.) freuen, die sich knapp vor der LG Lüdenscheid den Bronze-Rang sicherten.



Familienliebster
Lammerschmidt
 QUALITÄT AUS DEM OSNABÜCKER
 Jährlich prämiert durch die
 deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

Wilhelm Lammerschmidt GmbH
 Hauptstr. 27 • 49326 Mellis-Neuenkirchen • Tel: 0 54 28/9 41 50
 info@lammerschmidt.de • www.lammerschmidt.de

Papes Wohnzimmer heißt Ku'damm | Ausnahmeskater des LC Solbad blickt auf seine bisher erfolgreichste Rennsaison zurück

Damit hatten wohl die wenigsten außer ihm selber gerechnet. Nach mehrjähriger Wettkampfpause, die er aufgrund seiner Berufsausbildung einlegen musste, hat Markus Pape zu alter Stärke zurückgefunden. Der Speedskater des LC Solbad Ravensberg blickt auf seine bisher erfolgreichste Rennsaison zurück.

Die Serie hervorragender Ergebnisse krönte er am 7. Juni in Duisburg sogar mit dem Deutschen Meistertitel über die Marathondistanz. Vergleichbare Erfolge gelangen ihm zuletzt vor sechs Jahren, als er Deutscher Meister im Doppelmarathon werden konnte und in der höchsten deutschen Rennserie, der inzwischen eingestellten German Blade Challenge (GBC), Platz zwei belegte. Viele seiner damaligen Hauptkonkurrenten haben sich mittlerweile vom Rennszenario zurückgezogen.

Für den 32-Jährigen gilt das nicht. Siebzehnmal ging er 2015 an den Start, elfmal rollte er als Sieger über die Ziellinie. Unangefochten hat er den Westdeutschen Speedskating Cup WSC gewonnen, dazu kommen diverse Landesmeisterschaften. Beim Paderborner Osterlauf gelang Pape mit dem zehnten Sieg sogar ein kleines Jubiläum. Was Wimbledon für Boris Becker ist die Berliner City Night auf dem Kurfürstendamm für den Piumer Speedskater. Auf seiner »Wohnzimmerstrecke« über zehn Kilometer hält er seit 2009 mit 14:57 Minuten den Streckenrekord. In diesem Jahr konnte er sein Lieblingsrennen zum sechsten Mal gewinnen.

Aktuell muss Markus Pape nicht nur wegen der für Rollsportler ungünstigen Witterungsverhältnisse etwas kürzer treten. Beim Ausgleichstraining mit dem Mountainbike hat er sich einen doppelten Bänderriss im Schultergelenk zugezogen. »Ich muss wohl etwa drei bis vier Wochen pausieren, habe mir aber schon das Rennrad und die Rolle im Wohnzimmer aufgebaut, um meine Form zumindest zu erhalten«, sagt Pape. Natürlich möchte er aber so bald wie möglich wieder »auf die Skates«.

Im kommenden Jahr will er seinen DM-Titel nämlich verteidigen. Die Chancen stehen nicht schlecht, denn der Austragungsort liegt vor der Tür: Am 11. September 2016 geht es beim Run-and-Roll-Day auf dem Bielefelder Ostwestfalendamm um Meisterehren. Auch bei der Masters-Europameisterschaft peilt er das Podest seiner Altersklasse Ü30 an. In Deutschland kommt ihm möglicherweise die Gründung einer neuen Straßenserie – der German Road Challenge – entgegen. Hier sollen an die besten Speedskater sogar DM-Medaillen vergeben werden.

Das vergangene Jahr nutzte Pape auch für Starts im benachbarten Ausland und nahm an Rennen in Prag, Danzig, Salzburg und Kopenhagen teil. Bei der Erfolgsbilanz sieht er noch Spielraum nach oben, denn »zu 100 Prozent zufrieden bin ich nur, wenn ich

auch gewonnen habe«, sagt er mit einem Augenzwinkern. Für sein Team konnte ein neuer Co-Sponsor gefunden werden. Insofern sind die Weichen in eine erfolgreiche Zukunft gestellt. Ein Wunsch bleibt aber zunächst noch unerfüllt: Der Weltverband FIRS weigert sich bisher, die 125-mm-Rollen bei allen regulären Wettkämpfen zuzulassen, obwohl beim Berlin-Marathon fast die gesamte Weltelite auf diesen großen Rollen unterwegs war. Es wäre aber nicht das erste Mal, dass sich die Regeln des internationalen Verbandes den Vorgaben der Hersteller auf Dauer anpassen.



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS





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



Auch in diesem Jahr feierte der Tatenhauser Lauftreff nach alter Tradition vor dem 1. Advent seine Weihnachtsfeier. Nach Fackelwanderung im Eggeberg gabs erst Glühwein bei Lauftreffleiter Rolf Riesel, danach ging's ins Rossini zum Buffett mit anschließendem Schrottwichteln. Eine toller Abend!



Trail am Samstag nachmittag!!

Pünktlich zum letzten Drittel unseres Trail-Running fing es an zu regnen. So richtig geärgert hat sich, wie man sieht, keiner, evtl. ein kleines bisschen EINE, ihr wisst, wer nicht gerne bei Regen läuft!? ☺ Aus der Runde direkt nach Hause abgebogen sind Elly und Britta.



Wenn Dein erster Laufschrift bevorsteht oder bereits hinter Dir liegt, würden wir uns freuen, wenn wir Dich auf Deinem Weg motivierend begleiten dürfen.

Dank der laufbegeisterten Inhaber - Britta und Andreas Ewert – dürft Ihr Euch auf eine erstklassige Beratung freuen!

Wir gewähren LC Solbad-Mitgliedern dauerhaft 10 % Rabatt auf Neuware und 30 % auf Auslaufmodelle.

Natürlich sind wir auch hier vertreten



...der wohl kleinste Laufshop Deutschlands...

...von Läufern für Läufer

Besuch uns doch demnächst in unserem Laufshop. Bei uns findest Du die individuell perfekte Ausrüstung, wir unterstützen Dich bei Deinem Training zu mehr Gesundheit und größerer Fitness.

**Mittelstrasse 3
33829 Borgholzhausen
E-Mail: post@ewy.de
Tel.: 05425 7228**



Öffnungszeiten:
**Dienstag-Freitag: 10.00-13.00 Uhr
15.00-18.30 Uhr**
Samstag: 10.00-13.00 Uhr

Die Jugendseite

Plätzchenrezept (Super Einfach- Super Lecker!)

Zutaten:

500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
125 g Zucker
2 Eier
250 g Butter (warm)



Mehl, Backpulver, Zucker in einer Schüssel vermischen. Eier (ohne Schale) und warme Butter* dazu – und alles ordentlich durchkneten (elektrisch und/oder phantasievoll per Hand). Am Ende einen schönen dicken Klumpen formen und entweder

- ausrollen (schön dünn) & ausstechen
- oder durch die Plätzchenmühle drehen & auf gewünschtes Maß abstechen

Dann aufs Backblech und bei 180 Grad backen (bei hellbraun rausholen/ bei dunkelbraun-schwarz höchstens noch für den Hund zu gebrauchen)

*Butter am besten kurz in der Mikrowelle erhitzen - Vorsicht! Vor dem großen Knall herausholen.

Profitipps:

- Frisch gebacken schmeckt am besten!
- **Nicht dünne und dicke Plätzchen gemeinsam aufs Backblech. Sonst hat man weiße und schwarze Plätzchen und der Hund freut sich.**



Das Rätsel

Sarah kann es kaum noch erwarten ES endlich in ihrer Hand zu halten. Wenn sie ES dann in der Hand hält, will sie ES möglichst schnell wieder los werden! Was ist ES und was macht Sarah grade?* (Tipp: Die Lösung hat etwas mit Laufen zu tun.)

Der Roman

Da ging es hinein zu seiner Mutter, und weil es so mit Gold bedeckt ankam, ward es von ihr und der Schwester gut aufgenommen.

Das Mädchen erzählte alles, was ihm passiert war. Als die Mutter hörte, wie es zu seinem großen Reichtum gekommen war, wollte sie, dass der anderen, hässlichen und faulen Tochter dasselbe Glück ebenfalls widerfuhr.

So setzte es sich an den Brunnen und fing an zu spinnen. Da es aber keine Geduld hatte, stach es sich in den Finger und stieß die Hand in eine Dornenhecke, damit die Spule blutig wurde. Dann warf sie die Spule in den Brunnen und sprang selber hinein.

Aus welcher Geschichte stammt dieser Ausschnitt ?*

Witze-Ecke

SIE: Warum laufen Sie eigentlich die ganze Zeit hinter mir her? ER: Jetzt, wo Sie sich umdrehen, frage ich mich das auch.

Unterhalten sich zwei Läuferinnen. "Was machst du eigentlich, wenn dein Mann beim Kartoffeln holen die Kellertreppe herunter fällt?"-"Nudeln!"

Treffen sich ein Walker und ein Läufer. Sagt der Walker: Wie geht's? Antwortet der Läufer: Es läuft.

Pflegetipp:

"Ältere Läufer kann man mit etwas Teppichreiniger wieder auffrischen."



*Wer die Lösung von einem der Rätsel weiß, kann diese an lisa@magniclight.com schicken. Unter den richtigen Einsendungen wird nach der Siegerehrung vom Weihnachtslauf eine weihnachtliche Überraschung verlost!

Ergebnisse November, zusammengestellt von Sabine Lünstroth

	Steelman Hannover	
378.	Heiko Furtmann	2:07.49 Std.
1.11.	Nordwalder Allerheiligen-	
3. M35	Elmar Remus	35:45,3
8.11.	Meller-Crosslauf	
	1125 m	
6. U 10 (w)	Julia Speckmann	05:19,4
7. U 10 (w)	Lina Speckmann	05:22,6
6. U 10 (m)	Till Heienbrok	05:30,5
2. U 12 (w)	Sarah Strothmann	04:33,0
7. U 12 (w)	Malin Bruhns	04:59,2
8. U 12 (w)	Finja Steiniger	05:00,2
16. U 12 (w)	Pauline Heilmann	05:18,6
	2050 m	
2. U14	Aurelius Kapp	8:07
	31000 m	
1. WJU 20	Janna Geisemeier	13:04,7
3. WJU 20	Nina Geisemeier	13:58,5
2. MJU20	Paul Moritz Hundeloh	09:58,0
4. MJU20	Jan Geisemeier	10:34,1
1. M30	Daniel Knoepke	11:01,2
1. M40	Jörn Strothmann	11:37,3
	7400 m	
1. W45	Sabine Engels	31:56,6
1. W30	Ellen Knoepke	33:46,8
3. W30	Katharina Kemper	44:30,4
1. W55	Angelika Hümer	47:46,3
1. W50	Britta Ewert	50:50,5
1. M70	Karl-Friedrich Anwander	37:58,2
10. M45	Holger Beck	38:16,1
10. M50	Fritz Geisemeier	40:20,5
6. M55	Kalle Hümer	44:54,0

	Airport Run 10 km	
16. M40	Frank Oldemeyer	45:26
19. W45	Gaby Achterberg	58:07
14.11.	Neusser Erftlauf	
	15 km	
2. M70	Günther Wierum	1:34
	Westfälische Cross- und	
	3100 m	
11. WJU 20	Janna Geisemeier	13:50 Min.
10. MJU 20	Paul Moritz Hundeloh	10:36 Min.
20. MJU 20	Jan Geisemeier	11:15 Min.
20. MJU 20	Lars Lüdorff	12:23 Min.
	5300 m	
2. W 30	Ellen Knoepke	21:33 Min.
2. W 40	Victoria Willcox – Heidner	21:06 Min.
1. W 45	Sabine Engels	21:14 Min.
1. W 60	Marianne Niemann	24:27 Min.
13. M 45	Lars Flaschel Steiniger	21:28 Min.
	10.400 m	
4. M 30	Daniel Knoepke	39:33 Min
	Detmolder Herbstlauf	
	10 km	
3. M40	Frank Oldemeyer	46:10
5. W35	Marieke Stieg	59:53
21.11.	Straßenlauf Werl	
	5 km	
1. W10	Sarah Strothmann	22:29
1. W45	Antje Strothmann	22:30
9. MHK	Christopher Wolf	24:31
	Oelder Crosslauf	
	8,3 km	
2. M30	Daniel Knoepke	32:59

- **Elektroinstallationen** • **Steuerungsba**
- **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



Hallo,
auch wenn wir spät dran sind, so möchten wir doch noch einmal offiziell ein neues LC-Mitglied melden:

Emil Paul Skarupke wurde am 16.07.2015 um 07:55 Uhr im Christlichen Klinikum Melle geboren, er war 3300g schwer und 54cm lang.

Es geht uns allen gut, wir genießen die Zeit zu viert sehr und Alma ist eine tolle große Schwester.

Läuferisch hält Papa Sascha zur Zeit allein die Stellung. Mama Nadine hofft auf einen Neustart beim Anfängerkurs im Frühjahr 2016.

Allen eine schöne Vorweihnachtszeit!!

Ganz liebe Grüße,
Nadine und Sascha mit Alma und Emil



Ganz schön mutig - unser Ausflug auf die Ravensburg !

Lange hatten wir dieses schöne Ziel nicht mehr besucht.

Warum noch mal ?

Ach ja, Läufer sind dort nicht erwünscht !

Warum noch mal ?

Ach ja, wir transpirieren !

Warum ??☺

Weil wir uns bewegen !!

Warum ?

Weil wir das gerne tun und uns dieses fit hält , und wir auch im Alter noch gut zur Burg hoch kommen wollen.

Olaf Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 5. MAL

GANZ VORN!

10 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Motivation
2005 - 2015

Olafs Laufladen auf Platz eins
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 052 41 403 10 44 | Telefax: 052 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

Elbracht
Mulden- und Baustoffservice

Ihre Hotline
Fon 0172/5 37 00 15
oder 0171/7 93 23 70
Fax 054 25/74 04

- Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- kostenlose Schrottentsorgung
- Minibaggerverleih
- schnell und zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlärer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttler KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0

www.graf-metternich.de

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

www.C14-bikes.co

C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque



„Plätzchen naschen.“

Danke für
Ihr Vertrauen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir bedanken uns für das Vertrauen, das Sie uns 2015 entgegengebracht haben, und freuen uns, auch 2016 weiterhin für Sie da zu sein.

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

