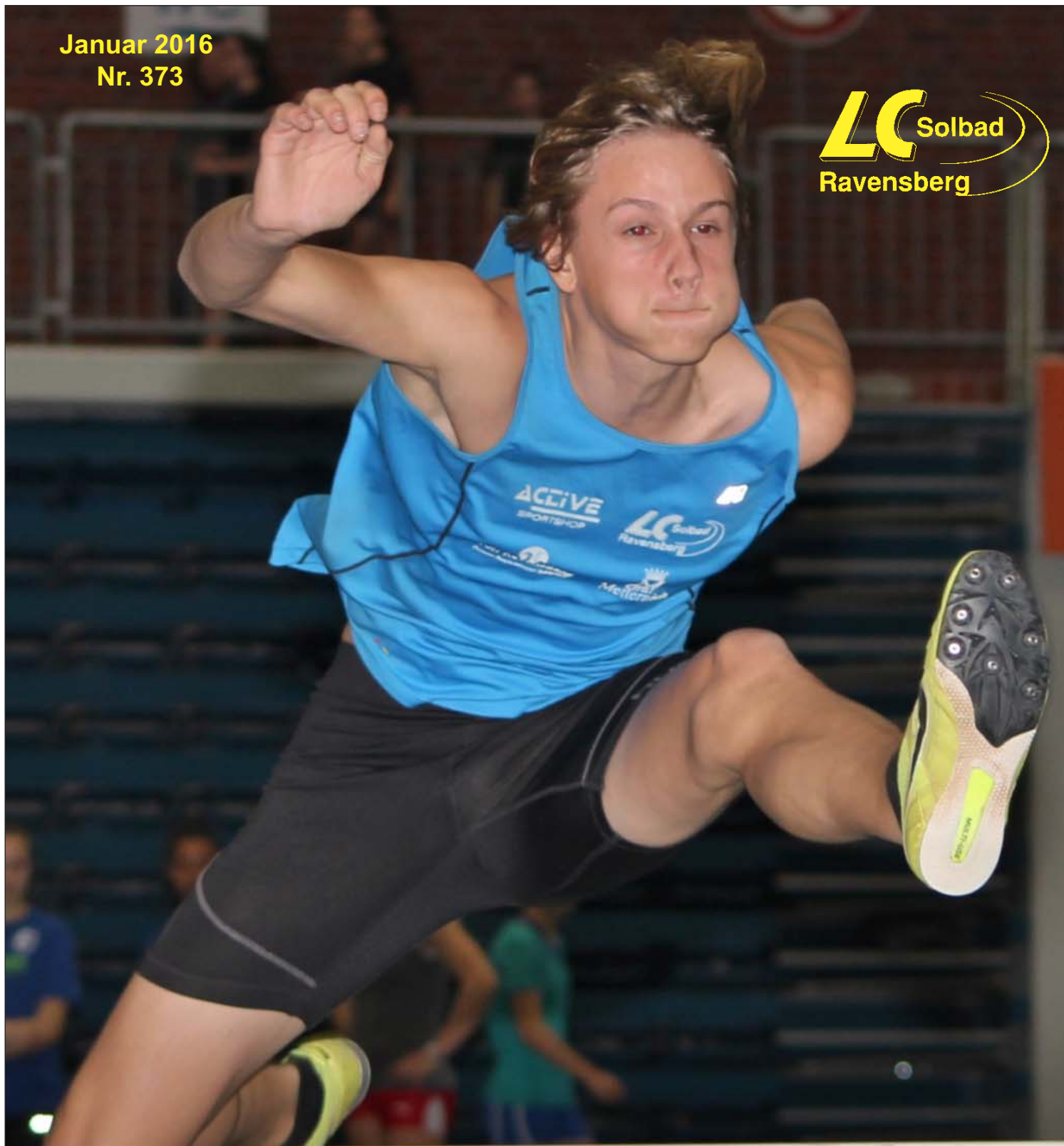


Januar 2016
Nr. 373

LC Solbad
Ravensberg



**Solbad
Nachrichten**

ACTIVE
SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

33602 Bielefeld
Niederwall 6 · Telefon 05 21 - 17 11 16

33330 Gütersloh
Münsterstraße 5 · Telefon 0 52 41 - 21 29 94

32052 Herford
Rennstraße 26 · Telefon 0 52 21 - 12 15 50

49074 Osnabrück
Lortzingstr. 4 · Telefon 05 41 - 2 05 19 55



*Allen Läuferinnen und Läufern
wünschen wir für 2016*

*Glück, Gesundheit und viel Spaß
im Training und Wettkampf*

JANUAR

2016



Solbad Intern

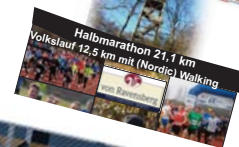
Seite 1-11



WESTFALEN-BLATT
die Lokaltzeitung

Seite 20-21

Sonntag 6. März 2016
Int. Luisenturm
Borgholzhausen
Auf dem Luisenturm (175m) wird die höchste Bergkletter-Welt-Erste
& Weltmarathonlauf der Kategorie 'Climbing' im Jahr 2016
Start 10:00 Uhr



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

Triathlon



Seite 25



...zeigt Aaron Thieß

Skating



Seite 24

Walking



Seite 12-13

Leichtathletik



Seite 14-19

Ergebnisse

Seite 26-28

Vorsitzender:
Hubert Kaiser
(0151/14292351)
hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

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

Behindertensport
Georg Drees
drees@tbw-waf.de

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

Leichtathletik
Antje Strothmann
(05425/930547)
antje@ssp.in.de

Lauffreß
Martina Kölsch
(05425/7026)
dammann.koelsch@t-online.de

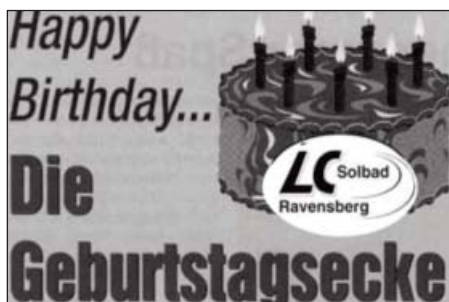
Inline:
Johannes Gerhards
05425/9338616
john@loveandskate.de

Radsport
Günter Schillings
(0162-3267597)

Ergebnisse
Sabine Lünstroth
(05425 - 7135)
dpl.luenstroth@t-online.de

Triathlon
Udo Lange
(05423/5628)
udolange@gmx.de

Walking
Elke Kahmann
05421/4698



- 01.01. Irmgard Lange
 03.01. Stefanie Plumpe **30 Jahre**
 04.01. Elisabeth Winter
 04.01. Greta Engelbrecht
 05.01. Hildegard Bartelsmeier
 05.01. Marlies Jacobs
 05.01. Andreas Justus
 05.01. Udo Lange
 05.01. Stefanie Schmidt
 05.01. Yvonne Steiner
 06.01. Heidrun Bowenkamp
 07.01. Svenja Diekhaus
 07.01. Beate Welpinghus
 07.01. Hella Pauly
 08.01. Josefina Kehl
 09.01. Gerhard Stolpmann
 09.01. Cordula Remmler

- 09.01. Simon Koop
 10.01. Detlef Flottmann
 10.01. Nils Milde
 10.01. Rolf Schimmel
 10.01. Telly Jallgh
 11.01. Sina Lünstroth
 11.01. Wilhelm Schack
 11.01. Cornelia Schlie
 14.01. Karsten Brademann
 14.01. Birgit Iammerschmidt
 14.01. Christoph Herry
 15.01. Bernd Gresselmeier
 15.01. Ian Constabel
 16.01. Anne-Marie Calder
 16.01. Herta Mormann
 16.01. Silke Speckmann
 18.01. Olga Maria Mulder-Scharmacher
 18.01. Alfons Willikonsky
 19.01. Michaela Pfeiffer
 19.01. Mina Hörnschemeyer
 19.01. Tabea Ahnen
 19.01. Daniel Glück
 21.01. Klemens Keller
 21.01. Jürgen Schönke
 21.01. Maximilian Erbarth
 23.01. Jan Geisemeier **20 Jahre**
 23.01. Janna Geisemeier **20 Jahre**
 23.01. Jessica Geisemeier

- 23.01. Nina Geisemeier **20 Jahre**
 23.01. Bärbel Podschun
 24.01. Wilhelm Hawer
 24.01. Harald Wetzlar
 24.01. Tanja Schulte
 25.01. Urs Husemann
 25.01. Martina Diehr
 26.01. Andrea Grube
 26.01. Berit Weiß
 27.01. Werner Goldbecker
 27.01. Mike Budde
 28.01. Eckard Happich **60 Jahre**
 28.01. Meik Schewe
 28.01. Frederic Martschin
 29.01. Martin Hirschfeld
 29.01. Karl-Hermann Kleine
 29.01. Tarik Schiller
 30.01. Andreas Prochnow
 30.01. Nadja Klennert
 31.01. Christel Wujek
 31.01. Detlef Deßaules
 31.01. Henning Weßling

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 711

- | | |
|------------------|----------------|
| Johanna Gerling | Leichtathletik |
| Burkhard Jagusch | Leichtathletik |
| Christoph Herry | Leichtathletik |
| Laura Klare | Leichtathletik |
| Kornelius Köhler | Leichtathletik |

Austritte:

- | | |
|--------------------|----------------|
| M. u. U. Constabel | Skating |
| Jens-Eric Bergmann | Leichtathletik |
| Anna Bode | Leichtathletik |
| Helmut Spira | 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

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

Februar

am 22. Januar

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

Sternchen

Da am letzten Sonntag nur eine minimale Gruppe (Holger und Martina) der Piumer Sonntagsrunde am Start war, sind wir kurzentschlossen in die grosse Gruppe der Hermannsläufer untergetaucht!

Holger und ich versicherten uns gegenseitig, dass wir bei ungewohnter Belastung, sprich bei erhöhtem Tempo und zu langem Umfang, uns dann wieder auf den Rückweg begeben würden.

Was soll ich sagen - ruckzuck waren wir am Verpflegungsstand in Tatenhausen und da war ich froh die längere Strecke gelaufen zu sein.

Ich sah überall Sterne! Ich hatte keine Kreislaufschwäche, nein, **Silke Stockhecke** hatte Sternenekekse mit Schlitzen gebacken, somit konnte sie die Kekse direkt auf den bereits gefüllten Trinkbecher auf den Rand stecken.

Das war nicht nur optisch ein toller Anblick, sondern die Idee und die liebevolle Art und Weise uns Läufer die **Weihnachtszeit nahe zu bringen - Doppeldauern !!...**

...meint Martina Kölsch!



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

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



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!

Her einspaziert

In unserer Café oder auf der Gartenterrasse mit besonderer Atmosphäre
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhafte westfälische Spezialitäten
- **Läufer sind herzlich eingeladen**

Bei Rückfragen in unserem Hotel erfahren Sie alle Infos für den Vorantritt der Mitgliederversammlung.

Zweirad Thomas
Fahrräder & Zubehör
Handel & Service

Gleits, Schaufel, Meißler, De Sitter, Motoren, Pumpen
Inh. Thomas Plasmann - Halle-Hesseln am Sportplatz
Hesseler Straße 20 - Tel. 0 52 00 73 48 42
Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ • Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ • Sa. 10⁰⁰ - 18⁰⁰

Alles an der Wurst!

Lammerschmidt
GALBOP ALLE ERFOHREREN

Familienfleischerei seit 1990
Jahreszeitenfleisch für den Winter
Lammfleisch, Schweinefleisch, Rindfleisch

ETB
Elektronisch Thomas Bäder
Schwimmbäder, Saunabäder
Tel. 0 52 00 15 23 24 • Fax 0 52 00 15 23 25
Wendebühl 1 33091 Borgholzhausen
www.etb-ebw.de

ACI
RUNTER VON DER COUCH
Bewegung ist gesund und glücklich
www.aci.de

Olaf's Laufräder
auf Platz eins

ZUM 5. MAL
GANZ VORNI!

10 Jahre

Getränke STEINER

Spezialitäten
- Mineralwasser
- Softdrinks
- Saft
- Tee
- Kaffee
- Limonade
- Erfrischungsgetränke

ACTIVE
RUN ON CLOUDS.

Der Neue SKODA Rapid Spaceback
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns Probe fahren.

Der Neue SKODA Rapid Spaceback: Sportliches, junges Design. Das bietet Ihnen diese kompakte Kugel mit großzügigem Platzangebot. Sie können weiß oder mit leuchtendem Orange und wählen komfortable 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: 104 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007)

Autostar BRINKER
Autohaus Brinker GmbH
Holler Straße 79, 33124 Borgholzhausen
Tel.: 05201 96270, Fax: 05201 96271
info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de

Der LC Solbad Ravensberg dankt allen treuen Anzeigenkunden für die Unterstützung zur Herstellung der Solbad-Nachrichten im vergangenen Jahr. Wir hoffen, dass uns unsere Partner auch in Zukunft unterstützen, um diese Vereinszeitung in gleicher Qualität auch im Jahr 2016 anbieten zu können.

LC Solbad Ravensberg, Redaktion
Sabine Lünstroth

Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

Glocken-Beurre

Gute Öffnungszeiten passen sich Ihrer Freizeitplanung an.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.
Wir machen das Weg frei.

Volksbank Halle/Weist. eG
NACH DER BANK

EDEKA Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

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

Arbeitsbühnen Schneifer
05201 668570

www.G14-Dikes.com
www.bluschke.com

Reichelt
Schule • Sport
Im Herzen von Halle!

Lehrerfortbildung
Fortbildung
Ausbildung
Schulung

GERRY WEBER SPORTPARK
TENNIS, BADMINTON, KANUVERLEIHE, BODYSOCCER und vieles mehr.

Die schönsten Laufstrecken 2012

NEU!

www.ppt.de
PPT-Druck
PPT-Produktion
PPT-Vertrieb

www.ppt.de

FOTOBALANCE
Momente zum Anfassen.

Die Leidenschaft für Fotografie
Wir geben spezielle Leistungen im Bereich Foto und Video. Wir sind eine professionelle Fotostudio- und Videoproduktionsfirma. Auf dem Weg zum Erfolg sind wir bereit, alle Kräfte zu bündeln, um Ihre Visionen in die Realität umzusetzen.

LEEKER
und Cybernetik Partner

Ethraucht
Wasser und Essenzstoffe
- Mineralwasser von 200 bis 2000 ml
- Saft
- Limonade
- Erfrischungsgetränke

Milch & Honig
Milch
Honig
Brot
Kuchen

Restaurant Haus Hagemoeyer Singenströth
Termin am 27. November
von 15.00-18.00 Uhr
Live mit der Tanzband SUNNYS

Wir bedrucken, beflocken:
Trikot, T-Shirt, Sweat-Shirt, Aufnäher, Jogginganzüge, Kapuzenpullover ...

Atelier 82
Lüding Gde. - GT-Friedrichsdorf - Tel. 05209-3221

Krombacher
ALKOHOLFREI

barbling
Für alle, die es frisch mögen.

Salate
Brot
Kuchen
Kaffee
Tee

Wewy sports
Der Weg führt von der Laufstrecke zum Läufer für Läufer.

Wewy Sports ist ein Online-Shop für Laufsportler. Hier finden Sie alles, was Sie für Ihre Laufstrecke benötigen. Von Laufschuhen über Laufkleidung bis hin zu Laufnahrung. Wir sind Ihr Partner für alles, was mit dem Laufsport zu tun hat.

Genießer gesucht

Wir suchen...
- Hobbykonditor
- Hobbybäcker
- Hobbykonditor
- Hobbybäcker

Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza
Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Liban

Dr. Rostek Dr. Klose Partner GbR

Leistungsgut...
Kaufvertrag...
Kaufvertrag...

Malermester Damme
Malerei- und Tapezierarbeiten
Bodenbeläge
Laminat & Parkett
Fensterbeschichtung / Vollanstrich

Oliver Damme
Holler Weg 7
33091 Borgholzhausen
Tel. Fax: 05201 96271 210
05201 96271 211
www.malermester-damme.de

telecomcomfort
Wir machen Kommunikation für Sie komfortabel!

Ihr Partner für:
- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freigrechterschaltungen
- und Zubehör

33129 Borgholzhausen
Friedrich 14
Tel. 05201 96271 210
www.telecomcomfort.de

33275 Wirmold
Möhlenstraße 23
Tel. 0541 4749593
info@telecomcomfort.de

Zieglersche APOTHEKE
Inh. Jochen Zimmel

Freistraße 7
33029 Borgholzhausen
Tel.: 05425 / 221
Fax: 05425 / 300028
www.zieglersche-apotheken.de

Genießer gesucht

Wir suchen...
- Hobbykonditor
- Hobbybäcker
- Hobbykonditor
- Hobbybäcker

LANZLERSCHERF GOLDBECKER

Eigenes Landmaschinen- und Gartengeräte-Service
- Verkauf
- Reparatur
- Service

Wer kommt mit nach Amsterdam?

Der Tageskarten-Verkauf für die Leichtathletik-EM 2016 in Amsterdam hat begonnen. Wer am Schlußtag (Sonntag 10. Juli 2016/ erstes NRW-Sommerferien-Wochenende) mit ins Olympiastadion nach Amsterdam fahren möchte, sollte sich jetzt sein Ticket sichern (Tageskarten für Erwachsene ab 30 €, 4-12-jährige ab 15 €) . <http://www.amsterdam2016.org/en/tickets1/>

Die Entscheidungen im Stadion finden zwischen 17 und 19 Uhr statt. Auf dem Programm stehen Hochsprung (Männer), 400-Meter-Hürden (Frauen), Hammerwurf (Männer), 3000-Meter-Hindernis (Frauen), Dreisprung (Frauen), Kugelstoß (Männer), 1500 Meter (Frauen), 5000 Meter (Männer) und sämtliche Staffeentscheidungen über 4x100 und 4x400 Meter. Das verspricht spannende Wettkämpfe!

Vormittags findet außerhalb des Stadions (ab Museumplein) nicht nur die Entscheidung im Halbmarathon (Start Frauen um 9.30 Uhr / Männer 9.50 Uhr) statt sondern um 11.30 Uhr auch noch ein 10km "Volkslauf". Das könnte also ein erlebnisreicher Tag mit eigener sportlicher Aktivität und Zuschauen bei der europäischen Leichtathletik-Spitze werden.

Wer mitkommen möchte, sollte sich zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften bzw. gemeinsamer Anreise mit Antje Strothmann (antje@sspin.de) in Verbindung setzen und sich das Ticket online bestellen.

Jahreshauptversammlung

11.03.2016



Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 11. März 2016,

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

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

Liebe Mitglieder, bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung stehen Vorstandswahlen an. **Hubert Kaiser** stellt sich erfreulicherweise der Wiederwahl. **John Gerhards**, 2. Vorsitzender und **Christiane Meier-Flottmann**, 3. Vorsitzende stehen hingegen aus beruflichen Gründen nicht mehr zur Verfügung. Der Vorstand ist daraufhin tätig geworden und konnte zwei Kandidaten für diese wichtigen Posten gewinnen. Als 2. Vorsitzende würde **Andrea Kahl** kandidieren, als 3. Vorsitzende **Marion Heptner**. Beide Damen sind als Festausschüssler bestens bekannt. Wer noch Vorschläge unterbreiten oder sich selbst zur Wahl stellen möchte, sollte dieses dem Vorstand bis zum 28. Februar mitteilen.



Andrea Kahl, Marion Heptner

Die ausführliche Einladung, mit Tagespunkten/Tagespunktordnung erscheint in der Februarausgabe.



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





PLÄTZCHEN- BACK- AKTION!

Mit großem Eifer haben die Leichtathletik-Schülerinnen und Schüler mit ihren Übungsleitern **Cordula Reinhardt, Antje Strothmann** und **Igor Rebkal** am Donnerstag vor dem Weihnachtslauf Plätzchen gebacken. Statt Laufen, Springen und Werfen standen für die Mädchen und Jungen Teig ausrollen, ausstechen oder Plätzchenmühle kurbeln auf dem "Trainingsplan". In der Lehrküche der Peter-August-Böckstiegel Gesamtschule wurde der bereits zu Hause vorbereitete Teig in vier Backöfen gleichzeitig zu "Ravensberger Sportplätzchen" gebacken. Zum Weihnachtslauf wurden die "Sportplätzchen" dann vom Förderverein verkauft, der im Laufe des Jahres immer wieder die Aktivitäten unserer Nachwuchsathleten unterstützt. **Ein herzlicher Dank geht außerdem nicht nur an den Kreis Gütersloh, der uns die Nutzung der Schulküche erlaubte, sondern auch an alle Eltern, die die Aktion tatkräftig unterstützt haben und auch bei Wettkämpfen stets als Fahrer und "Fans" zur Stelle waren.**



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

*mit
vor Ort
Service*



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

Alle Jahre wieder

v. Martina Kölsch



kommt die Weihnachtsfeier des Stadion- Lauffreiffs LC Solbad Ravensberg. Um allen Weihnachtsmärkten und diversen Weihnachtsfeiern der Firmen zuvor zukommen, haben wir den letzten Freitag im November gewählt. Wir sind da mit dem Haller Weihnachtsmarkt parallel 'gelaufen'. Schade zwar, aber den EINEN Termin für alle wird es leider nicht geben.

So feierten wir in erfreulich großer Truppe auch schon beinahe den Jahresabschluß. Viele Wettkämpfe und Volksläufe wurden in der vergangenen Saison absolviert, einige sehr gute Zeiten und viele 'glücklich Angekommene' im Ziel sind das Ergebnis unseres Trainingsfleißes. Nicht immer ist die oberste Priorität eine neue Bestzeit, oftmals ist der Spass an einer gemeinsamen Fahrt zum Lauffevent ein Grund an diesem teilzunehmen.

Einige Solbader laufen bereits 20-35 Jahre und länger und 'dürfen' nach dieser erfreulich langen aktiven Zeit auch mal die Bestzeiten 'links liegen' lassen und die Wettbewerbe mehr genießen. Dabei kommen ja immer noch sehr gute Ergebnisse zustande!

Dieses war u.a. ein Grund für die Entstehung eines sog. internen Cups im RENNSTALL. Auch einmal die Läufer/innen an den Start zu motivieren, die noch keine große Wettkampferfahrung haben und sich an diese Situation erst langsam 'rantasten' sollen. Steigerung nach oben – schnellere, häufigere und längere Distanzen sind immer möglich.

Jede Urkunde eines 5- km - Laufes , absolviert von Mai bis Ende Oktober, war bei unserer Weihnachtsfeier also ein gültiges Los für unsere Tombola. Vorher hingen alle Urkunden dekorativ an der Wand im RENNSTALL.

Die Sponsoren für die Tombola waren:

Die **Volksbank Halle**, **Dr. med. Scheller**, **ewy sports**, **die Zieglersche Apotheke** und die Geschäftsstelle des LC Solbad, die sich alleamt nicht lange bitten ließen.

So wurden schöne Buchpreise, Fleecedecken, Gutscheine, Kühltaschen, Fruchtpressen, 'Doping für Sportler in Kapselform' und vieles mehr verlost. Für einige Sportler gab es dann mehrere Preise, so häufig sind sie 2015 den '5-er' gelaufen.

Nach einer kurzen Begrüßung und Ansprache mit kleinem Rückblick konnten wir die 15 Minuten bis zur Büffeteröffnung nutzen und die 1. Preise der Tombola verlosen.

Dieses durften in ihrer Funktion als 1. Misses und Mister RENNSTALL 2015 :

Biggi Akkerman-Mohns und **Holger Beck** tun, die mit viel Spass und Freude als Glücksfee fungierten. Die Wahl fiel auf Holger, der sich nach einer langen krankheitsbedingten Auszeit wieder aufgerappelt hat und mit viel Trainingsfleiß fast schon wieder vorne mitläuft!

Biggi bringt, sicherlich stellvertretend für viele andere Lauffreundinnen, gute Laune und Spass an der Bewegung mit und trotz schwieriger Arbeitszeiten und allem was wir auch zuhause um die Ohren haben, nehmen wir uns die Zeit und kommen zum Laufftreff ins Stadion. Klasse !!



Somit hatten wir tatkräftige Unterstützung an diesem Abend. Nach dem sehr leckeren Essen bei Campo und entspannten Fachgesprächen mal abseits des Stadions fieberten natürlich alle dem Höhepunkt des Abends entgegen. Einige Solbader wollten doch tatsächlich vor ihrer verbindlichen Anmeldung wissen, „ ob wir denn auch Schrottwichteln ?“ Das gehört quasi dazu, immer !

Wer verzichtet schon gerne auf garantierte 'emotionale Ausbrüche' angesichts 'todschicker' blauer Blumentöpfe in Grottenform, Teelichtgläsern im 80-iger Jahre Stil, ausrangierten Cocktailkleidern mit fetter Schleife drapiert in schwarz-gelb oder abgrundtief hässlichen Deckchen. Da sind die Mini-Wäschespinnen, die Christine und Michael bekamen, fast schon wieder praktisch einzustufen (obwohl hässlich).

Volker freute sich über eine Jungfrau-Kuh aus Plastik, die hatte er im Tausch für seine Teelichtgläser von Martina ergattert. Andrea baggert heute noch bei jedem Laufftreff um diese Kuh!! Spannend zu erfahren bleibt dabei immer: Wie sind die Geschmäcker der anderen, was der Eine überhaupt nicht mag – liebt der Nächste, die Tauschaktion ist also ein wichtiger Teil danach.





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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Mit den von Franz und Martina vorbereiteten Quizfragen rund um das Weihnachtsthema haben Biggi und Holger unseren Lauffreunden noch einmal richtig geistige Arbeit abverlangt!

Das war nach dem vielen Essen und Trinken gar nicht so einfach, denn auf Fragen wie:

'Welcher Kaiser herrschte in Rom, als Jesus zur Welt kam?', herrschte erst einmal eine gewisse 'Schockstarre' bei allen Anwesenden. Die vorsichtigen ersten Zurufe führten von 'Cäsar, Nero und Caligula' dann doch auf Kaiser Augustus. Richtig!

Puuuh, der Erste bekam somit sein Päckchen.

Bei '222 - 13' wurde die Quote schon deutlich besser und nach diesem etwas holperigen Einstieg kamen leichtere Rechenaufgaben. Als Holger dann '4 x 4' in den Saal rief, hätten fast 30 Leute auf einen Schlag ihr Päckchen holen können.

Doch da hatte Biggi als 'Jurorin' die Übersicht und 'pickte' streng immer die 1. richtige Antwort raus, um denjenigen dann zum Päckchentisch zu schicken.

Dort hatte Martina eine Überraschung für alle Sportler aufgebaut. Sie hatte in der vergangenen Saison bei verschiedenen Läufen immer mal zwischen- durch Fotos gemacht und so waren auf 3 Fotowänden alle Läufer des Piurmer Lauftreffs mindestens 1 x zu sehen.

Diese Fotowand hat Franz bereits im RENNSTALL aufgehängt, und ist jetzt für alle zu betrachten. Ihr könnt jederzeit diese Bilderwand erweitern, bringt Fotos mit, dann sammeln wir für den 4. Fotorahmen an der Wand.

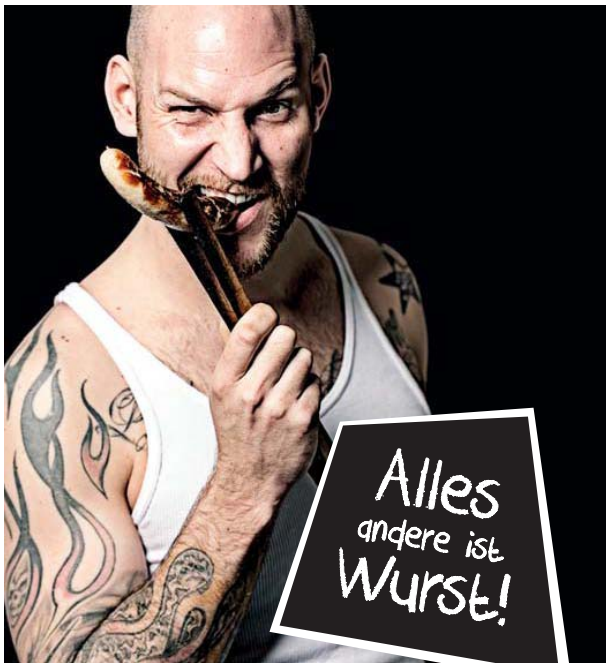
Um fast 23.45 h endete dann unsere Weihnachtsfeier.

Es war eine fröhliche und entspannte Atmosphäre, alle Anwesenden haben etwas mitgenommen, auch wenn es 'SCHROTT' war. Oder ein Tombola- präsent für ihren Lauffleiß, in jedem Fall gutes Essen und viel Spässe.

Außerdem konnten wir den ein oder anderen Neuling im LC an diesem Abend ein wenig besser kennenlernen.



Im nächsten Jahr gibt es einen neuen RENNSTALL-CUP, wir werden ihn euch beim Neujahrsempfang präsentieren. Mal schauen, was dann Neues auf uns zukommt. Ich freue mich auf Euch!



Familienfleischerei
Lammerschmidt
QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft



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

Grosse-Coosmann Sportreisen

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

Weihnachtsfeier der Hammer-Laufgruppe



Wie schon seit einigen Jahren Tradition, ließen wir die Laufsaison mit einer Weihnachtsfeier ausklingen. Doch bevor es losging, trafen wir uns zuallererst im Stadion zu einer Trainingseinheit, in Form eines Paar-Laufes. Beim Paarlaufen, zogen wir 30 Minuten im Wechsel unsere Runden um die Bahn. Danach machten wir uns ins Haus Hagemeyer-Singenstroth auf, um beim Kegeln und anschließendem Essen das Jahr Revue passieren zu lassen.

Dort brachte uns der Weihnachtsmann Tee von **Ewy** & Kekse aus der **Lebkuchenbäckerei Schulze**. Danke Dafür!

Jan Geisemeier



SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Sportlicher Ausflug zum „Sneertloop“ nach De Lutte

v. Antje Strothmann

Mit einer altersmäßig bunt gemischten Gruppe reisten wir am zweiten Advents-sonntag nach Holland zum „Sneertloop“ unserer befreundeten holländischen Loopgroep De Lutte. Drei Strecken waren dort im Programm und unter den rund 1100 Teilnehmern in allen Läufen waren wir gut vertreten. Den Anfang machten die Jüngsten im Schülerlauf über 2,5 km: **Sarah Strothmann** war hier schnellstes Mädchen und konnte strahlend einen Pokal in Empfang nehmen. Auch der siebenjährige **Julien Schlie** meisterte die Strecke scheinbar mühelos und lief mit einem Lächeln ins Ziel.



Sarah



Julien



Aurelius

Paul-Moritz Hundeloh vertrat die Farben des LC Solbad Ravensberg in der Spitzengruppe des 5,3 km Laufes. Der 18jährige erkämpfte im Gesamteinlauf einen sehr guten zweiten Platz unter 500 Teilnehmern über diese Distanz „Der Sieger war einfach nicht zu halten“, berichtete der Schützling von Trainer **Horst Hammer**, der dieses Rennen natürlich gerne gewonnen hätte. Der 13jährige **Aurelius Kapp** kam bei seinem ersten Start in De Lutte im vorderen Zehntel des großen Teilnehmerfeldes ins Ziel. **Lisa** und **Antje Strothmann** liefen die Strecke gemeinsam und **Martina Kölsch** hatte sich ebenfalls für die kürzere Strecke entschieden.



Die übrigen Solbader waren dann unter den knapp 600 Teilnehmern über 9,6 Kilometer dabei. **Peter Rostek** (40:40 min) lief als 15. der Gesamtwertung weit vorne mit. Alle Teilnehmer genossen die unverkrampfte Atmosphäre im großen Läuferfeld und die schöne Strecke über Wald- und Wirtschaftswege durch die Landschaft um De Lutte. Auffallend groß war bei der Veranstaltung unserer holländischen Laufreunde der Frauen-Anteil im Teilnehmerfeld. **Meggy Böhme** (47:45) und **Peter Bollmeyer** (47:55) blieben noch unter 48 Minuten. Weitere Zeiten: **Hubert Kaiser** 52:47; **Markus Schlie** 54:01; **Franz Dammann** 54:15; **Volker Tarrach** 55:52; **Michael Schlie** 57:53; **Andrea Kahl** 58:54. Nach dem Lauf konnten sich alle Teilnehmer mit einem Teller schmackhafter Erbsensuppe stärken. Wir rundeten den Lauf-Ausflug nach Holland noch mit einem gemeinsamen Essen im Pfannkuchenhaus ab, wo sich noch Möglichkeit zum geselligen Ausklang ergab und die persönlichen Lauferlebnisse ausgetauscht und Pläne für weitere Aktivitäten geschmiedet wurden. Sowohl die Sneertloop-Neulinge als auch die erfahreneren Holland-Starter waren sich einig, dass wir diese Fahrt wiederholen sollten.



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

Wer hilft mit bei der „Nacht 2016“ ?

Das Organisationsteam der „Nacht 2016“ hofft auf rege Unterstützung aus den Reihen des LC Solbad, damit wir mit der „Nacht von Borgholzhausen“ unsere größte Veranstaltung vor Ort in der gewohnten Qualität durchführen können. Anders als früher dürfen mittlerweile auch LC-Mitglieder mitlaufen. Wir setzen darauf, dass ihr in diesem Fall bereits vor eurem Lauf oder auch danach noch als Helfer dabei seid. Je mehr Leute mit anpacken, umso besser ist so eine Großveranstaltung zu stemmen. Und natürlich hoffen wir auch, dass ihr in eurem privaten und beruflichen Umfeld für die Veranstaltung werbt und z.B. eure Arbeitskollegen zur Teilnahme am Firmenlauf motiviert.

- **Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2016“ als Helfer dabei:**

Name, Vorname: _____ Telefon/Mail: _____

- **Ich möchte bei der „Nacht von Borgholzhausen 2016“ mitlaufen; Strecke: _____**

Was ist zu tun?	Wann fällt diese Aufgabe an?	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Vorbereitung der Startunterlagen	Freitag 17.06.2016 / nachmittags bzw. früher Abend	
Startkartenausgabe im Gemeindehaus	Vorbereitung am Freitag / samstags ist die Startnummernausgabe geöffnet ab 16 Uhr bis ca. 21 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Aufbau Startbereich	Samstag ab ca.14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Aufbau Zielbereich	Samstag ab ca.14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Absperrungen aufstellen, Bandenwerbung anbringen	Samstag vormittags (Banden ab 14 Uhr ?); Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Streckenposten	Je nach Standort ab 17 Uhr/ 17.30 Uhr (kleine Runde) / 20.15 Uhr (mittlere Runde) / 21.30 Uhr (große Runde)	
Verpflegungsstand (Ziel)	Aufbau ab 14 Uhr; Ausschank jeweils nach den Läufen ab 17 Uhr	
Präsent-Ausgabe	Jeweils nach den Läufen ab ca. 17 Uhr bis ca. 23 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Siegerehrung	Ab 18.30 Uhr bis 23.30 Uhr auf der Bühne auf dem Kirchplatz	
Helfer-Verpflegung	Samstag „ganztägig“ (mehrere „Schichten“ möglich)	
Beschilderung /Strecken- und Verkehrsdienst, Transport	Anbringen der Beschilderung am Freitag; Sowohl an den Tagen vorher als auch am Samstag und Sonntag fallen verschiedene Transportfahrten an	
Aufräumen	Sonntagmorgen früh (Kirchplatz muss vor dem Gottesdienst um 10 Uhr „besenrein“ sein)	
Werbung für die „Nacht“	Bei Laufveranstaltungen ab März Ausschreibungen auslegen und Mitläufer ansprechen	

Helfer-Zusagen bitte per Mail an antje@sspin.de (unter Angabe von Namen, Kontaktdaten und bevorzugtem Einsatz) oder in Papierform an Antje Strothmann (Lohkamp 5, 33829 Borgholzhausen) bzw. beim Lauf-Treff an Martina Kölsch abgeben. Das erleichtert uns die Planung und erspart stundenlanges Telefonieren... ;-))

Neues aus der Walking-Abteilung

Liebe Walkerinnen, liebe Walker,

der demografische Wandel macht sich auch in unserem Verein, in unserer Abteilung, bemerkbar. Wir leben in einer immer älter werdenden Gesellschaft, die noch fit ist und diesen Fitnessstand auch erhalten möchte.

Manchmal ist dies nur eingeschränkt möglich. Gerade in unserer Walkinggruppe hören wir immer wieder von Erkrankungen, die nur noch ein gemäßigtes Training zulassen.

Wir haben uns daher Gedanken gemacht, wie wir unsere Übungseinheiten attraktiver gestalten und unsere Mitglieder besser betreuen können. Es ist es uns nicht wichtig, mit Höchstleistungen zu glänzen, sondern unsere Mitglieder für den Sport und die Gemeinschaft zu begeistern.

Ab Januar bieten wir daher ein „REHA-Walking“ an.

Termin : **Dienstags 9.30 Uhr** **ab Stadion Borgholzhausen**

Dauer : **75 Min.**



Die bestehende Gruppe bleibt somit erhalten und gleichzeitig gibt es eine Änderung : innerhalb unserer Trainingsstunde werden wir in zwei Gruppen walken, die jeweils auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht nimmt. Somit kann jede/r individuell entscheiden, in welcher Gruppe er/sie mitmachen möchte.

Nach wie vor wird auch das Jahresprogramm gemeinsam gestaltet (März bis Oktober). Auch hier werden wir unterschiedliche Strecken anbieten, damit wir allen Teilnehmern gerecht werden können.

Wir hoffen, mit diesem Programm auch die Mitglieder wieder zu motivieren, die sich in letzter Zeit in der bestehenden Gruppe überfordert fühlten. Fragen, Wünsche oder Anregungen zu unserem neuen Angebot beantworten wir gerne. Ruft einfach an!

Elke Kahmann (05421 / 46 98)|Birgitt Lange (05203 / 88 48 23, E-Mail : adi.lange@t-online.de)

Einladung zur Abteilungsversammlung 2016 der Walking-Abteilung

Termin : **10.2. 2016** **19.00 Uhr**

Ort : Bürgerhaus Borgholzhausen

Tagesordnung :

- Rückblick auf das Jahr 2015
- Sonstiges
 - Training Dienstags und Mittwochs
 - Sommerprogramm Mittwochs
 - Jahresprogramm Dienstags
 - Betriebsbesichtigung / Ausflug
 - Themen, die euch am Herzen liegen !!
 - Jahreshauptversammlung LC am 11.3.2016



Wir bitten um zahlreiches Erscheinen. Getränke und Knabbereien werden gestellt.

Elke Kahmann
(Tel. 05421 / 46 98)

Birgitt Lange
(Tel. 05203 / 88 48 23)

Hermannslauftraining für Walker

Der **45. Hermannslauf** wird am 24. April 2016 stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 12. Februar 2016. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

Gäste, auch wenn Sie nicht am Hermannslauf teilnehmen, sind pro Einheit mit 1,00 € beim Training herzlich willkommen.

Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.30 Uhr



Februar

- Sa. 13. Februar 2016 Parkplatz Clever Schlucht- Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen
- Sa. 20. Februar 2016 Sportplatz Werther, 33824 Werther
- Sa. 27. Februar 2016 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg



März

- So. 06. März 2016 Luisenturm – Start 10.00 Uhr
- Sa. 12. März 2016 Röwekamp Schützenhaus, 49201 Dissen
- Sa. 19. März 2016 Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amshausen
- Sa. 26. März 2016 Parkplatz Werther Straße – Wanderparkplatz, 33790 Halle

April

- Sa. 02. April 2016 Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle
- Sa. 09. April 2016 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
- Sa. 16. April 2016 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
- Sa. 23. April 2015 14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom **Gymnasium Am Waldhof** in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.

Kontaktdaten:

Elke Kahmann, Tel.: 05421 / 4698 ! **Gaby Bredenbals**, Tel.: 05201 / 4530



23 Leichtathleten vom LC Solbad Ravensberg in den Westfälischen Bestenlisten 2015 notiert

Aus Reihen des LC Solbad Ravensberg haben insgesamt 23 Leichtathleten mit ihren Leistungen aus der Freiluftsaison 2015 Einzug in die Westfälischen Bestenlisten gehalten. Auf fünf Aktive verteilen sich die 9 ersten Plätze im Landesverband. Ein Schwerpunkt sind natürlich die langen Laufstrecken, doch auch im Hochsprung und Mehrkampf sind LC-Athleten vorn dabei.

Mit fünf Notierungen auf Rang 1 über die Laufstrecken von 3000 Meter bis Halbmarathon der W40 schließt **Victoria Willcox-Heidner** eine überaus erfolgreich verlaufene Saison ab. Schließlich gelang ihr bei der Deutschen Meisterschaft im 10km-Straßenlauf auch noch ein „Bronze-Rang“ und mit ihren Zeiten über 5000 Meter bis Halbmarathon ist sie auch in der offenen Klasse der Damen unter den Top20 in Westfalen notiert. Schnellste Marathonläuferin der W60 in Westfalen ist **Marianne Niemann** (3:30:45 Stunden), zudem noch Zweite über 10km-Straße und beim Halbmarathon. Auf der Marathonstrecke führen mit **Oliver Lambrecht** (U23) und **„Kalle“ Anwander** (M70) zwei weitere Solbad-Läufer die Landesstatistik an.

Der 14jährige Mehrkämpfer **Aaron Thieß** überzeigte im Jahr 2015 auf ganzer Linie: mit seinem neue Stabhochsprung Kreisrekord von 3,30 Meter ist Aaron die „Nummer eins“ im Landesverband in der M14 und zudem zweitbesten Neukämpfer (4648 Punkte) seines Jahrgangs in Westfalen. In sieben Einzeldisziplinen schaffte es Aaron in die Top12 – hervorzuheben ist dabei noch der 3. Platz beim Hochsprung (1,76m). Beim Hochsprung der Männer sorgte „Freizeit-Springer“ **Sascha Greshake** für eine Überraschung. Trotz reduzierten Trainingsumfangs gelangen ihm starke 2,04 Meter, die ihm unter den Männern in Westfalen den 2. Platz einbringen. Knapp „vom Winde verweht“ war seine schnellste 110-Meter-Hürdenzeit von 15,56 Sekunden, die ihn auf Rang 6 gebracht hätte, wenn die Windunterstützung (2,2 m/s – erlaubt sind 2,0 m/s) nicht etwas zu stark gewesen wäre.

Alle LC-Notierungen in den Westfälischen Bestenlisten 2015:

WU20 – Janna Geisemeier 11. 5000m 21:43,31 Minuten; 17. 10km-Straßenlauf 43:56 Minuten;

Frauen – Victoria Willcox-Heidner 17. 5000m 18:42,00 (1. W40); 8. 10000m 40:46,96 (1. W40); 20. 10km-Straßenlauf 38:33 Minuten (1. W40); 10km-Straße-Mannschaft 7. LC Solbad I (Willcox-Heidner, Engels, Niemann) 2:02:26 Stunden; 10. LC Solbad II (Knoepke, Bowenkamp, Janna Geisemeier) 2:05:43 Stunden; Halbmarathon – 18. Victoria Willcox-Heidner 1:26:36 Stunden (1. W40); Halbmarathon-Mannschaft 9. LC Solbad (Engels, Reinhard, Bluhm-Weinhold) 5:08:46 Stunden. W30 – Ellen Knoepke 3. 5000m 19:17,41 Minuten; 6. 10km-Straße 39:46 Minuten. W35 – Heidi Bowenkamp 3. 5000m 19:57,75 Minuten; 9. 10km-Straße 40:47 Minuten; W40 – Victoria Willcox-Heidner 1. 3000m 10:58,07 Minuten. W45 – Siemke Lüdorff 6. 800 Meter 2:43,13 Minuten; 5. 1500m 5:31,75 Minuten; 4. Weitsprung 4,23 Meter; Sabine Engels – 2. 5000m 19:06,58 Minuten; 4. 10km-Straße 38:48 Minuten; 4. Halbmarathon 1:28:25 Stunden. W55 – Marlies Siltmann 10. Marathon 4:08:35 Stunden. W60 – Marianne Niemann 2. 10km-Straße 43:45 Minuten; 2. Halbmarathon 1:38:02 Stunden; 1. Marathon 3:30:45 Stunden.

MU16 – 4x100 Meter 3. StG Fichte/Ravensberg (mit Aaron Thieß) 47,51 Sekunden;

M14 – Aaron Thieß: 12. 80m Hürden 12,82 Sekunden; 3. Hochsprung 1,76 Meter; 1. Stabhoch 3,30 Meter; 7. Weit 5,44 Meter; 4. Kugel 12,66 Meter; 6. Diskus 32,81 Meter; 7. Speer 41,75 Meter; 9. Blockmehrkampf Sprint/Sprung 2413 Punkte; 6. Blockmehrkampf Wurf 2384 Punkte.

MU20 – Paul Hundeloh 16. 3000 Meter-Lauf 9:22,83 Minuten; 20. 5000 Meter 16:58,66 Minuten; 11. 10km-Straße 34:35 Minuten; Jan Geisemeier 19. 5000 Meter 16:55,70 Minuten; 18. 10km-Straße 35:57 Minuten; MU23 – Paul Hundeloh 20. 3000 Meter; 15. 10km-Straße; Oliver Lambrecht 1. Marathon 3:13 Stunden; Männer: Damian Janus – 19. 10km-Straße 31:43 Minuten; 10km-Straße-Mannschaft 8. LC Solbad (Janus, Knoepke, Remus) 1:42:09 Stunden; Sascha Greshake -

2. Hochsprung 2,04 Meter; 110-Meter Hürden 15,56 Sekunden (RW 2,2 m/s). M35 – Elmar Remus 4. 5000 Meter 16:18,30 Minuten; 5. 10km-Straße 33:55 Minuten. M40 – Jörn Strothmann 10. 5000 Meter 17:56,45. M45 – Lasse Flaschel-Steiniger 4. 800 Meter 2:20,60 Minuten; 6. 1500 Meter 4:54,59 Minuten. M70 – Kalle Anwander 3. Halbmarathon 1:43,21 Stunden; 1. Marathon 3:46:14 Stunden; Richard Schürmann 4. Halbmarathon 1:48:24 Stunden.



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



Beim Berger Adventslauf, der letzten Veranstaltung der Laufserie im Osnabrücker Nordkreis, sicherte sich **Elmar Remus** (LC Solbad Ravensberg) den Gesamtsieg.

Aaron Thieß liegt beim Sportfest des VfB Fichte zweimal ganz vorn. Der Starter vom LC Solbad Ravensberg gewinnt in der Altersklasse M 14 den Hürdensprint und den Hochsprung

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Der Leichtathletik-Nachwuchs vom LC Solbad Ravensberg und der Spvg. Vermold nutzte jetzt die erste Wettkampfmöglichkeit dieses Winters in der Seidensticker Halle. Beim Sportfest des VfB Fichte sprangen fünf Altkreis-Siege heraus. Der älteste und erfolgreichste LC-Starter Aaron Thieß (M 14) gewann zunächst mit neuer persönlicher Bestzeit von 9,24 Sekunden (bisher 9,84) den Hürdensprint und später mit 1,72 Metern auch den Hochsprung seiner Jahrgangsklasse.

Sarah Strothmann (LC, W 10) bewies als Hochsprungsiegerin mit 1,20 m, dass sie nicht nur Talent zum Laufen hat. Beste Weitspringerin dieser Klasse war mit 3,99 m die Vermolderin Franziska Pohlmann, deren Vereinskameradin Hanna Springer die meisten Dreikampfpunkte in der W8 sammelte. Zweite Plätze in den Dreikämpfen der Neunjährigen gingen an Elias Diekmann (Spvg.) und **Maxine Schley** (LC).

Eine überdurchschnittliche Nachwuchsleistung gelang der zehnjährigen **Sarah Strothmann** vom LC Solbad Ravensberg beim offiziell vermessenen 5-km-Straßenlauf in Werl bei Soest: Mit 22:29 Min. sicherte sie sich nicht nur unangefochten den W10-Klassensieg, sondern beeindruckte auch als Achte der weiblichen Gesamtwertung. Ihre Zeit würde bereits für eine Platzierung in der westfälischen W14-Bestenliste 2015 ausreichen; aber der Landesverband, der den erfolgsorientierten Aufbau seiner ganz jungen Talente kritisch sieht, nimmt keine Ergebnisse der U12 und U10 in seine Statistiken auf. In Werl wurde Sarah Strothmann übrigens von ihrer Mutter Antje (22:30 Min.) begleitet, die als »Nebenprodukt« den W45-Klassensieg mitnehmen durfte.

Beim Bissendorfer Crosslauf sorgten **Daniel** und **Ellen Knoepke** auf der Langstrecke (6,7 km) für einen doppelten LC-Erfolg in der M30 und W30. In 25:56,1 Minuten war Daniel viertschnellster Läufer im Gesamtklassement. Ellen kam als Gesamtzweite nach 28:51,6 Minuten ins Ziel. Zwei Tage nach den 10 km vom Wiedenbrücker Christkindlauf waren **Jan** und **Janna Geisemeier** schon wieder über die 2,3 km Mittelstrecke am Start. Jan (7:59,8) war schnellster Läufer der MU20, seine Schwester **Janna** (9:40,9) Dritte bei der WU20. Bei den jüngsten Schülern in der MU8 über 1,3 km lag **Till Heienbrok** (5:59,5) in seiner Jahrgangsklasse vorn.

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

www.konditorei-welpinghus.de

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

Januar

02.01.2016	Spenden Marathon in Paderborn	Runde 2 km
03.01.2016	39. Jahreswechsellauf 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	
11.01.2016	Meldeschluss: Midwinter Marathon Apeldoorn / NL	Keine Nachmeldung möglich !
16.01.2016	Westf. Hallenmeisterschaften M/F U18 Dortmund	Meldeschluss 04. Januar
22.01.2016	Mittelstreckentag für Schulen in Bielefeld	Meldeschluss: 15. Januar
23.01.2016	Schüler-Hallensportfest in Bielefeld	Meldeschluss: 20. Januar
30.01.2016	OWL-Hallenmeisterschaften U16 und U14 in Bielefeld	Meldeschluss: 25. Januar
31.01.2016	Westdeutsche Hallenmeisterschaft M/F U18 in Leverkusen	Meldeschluss: 19. Januar
31.01.2016	42. Winterlaufserie Hamm	10 km
31.01.2016	OWL-Crosslaufmeisterschaften und Pokal Crosslauf in Lüchtringen	0,43 km / 0,86 km / 1,4 km / 2,7 km / 7,9 km

Februar

07.02.2016	LC Busfahrt Midwinter Marathon Apeldoorn /NL	Abfahrt 7.30 Uhr
13.02.2016	30. Schüler Hallencup	Bielefeld Seidenstickerhalle
14.02.2016	OWL Hallenmeisterschaften 2016 in Paderborn	
14.02.2016	42. Winterlaufserie Hamm	15 km
26.02.2016	Sportabzeichen Ehrung 2015	19.00 Uhr Haus Hagemeyer-Singenstroth
27.02.2016	24. Bad Salzuflen Marathon	10 km / 18 km / 26 km / 34 km / 42 km
28.02.2016	42. Winterlaufserie Hamm	Halbmarathon

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 Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt, der diese Seite betreut.

Die Seidenstickerhalle in Bielefeld steht für das Leichtathletik-Training aufgrund anderer Veranstaltungen nicht ständig zur Verfügung. Bis zu den Osterferien kann die Trainingszeit am Freitag von 18.30 bis 20.00 Uhr an den folgenden Terminen genutzt werden:

15.Januar, 29.Januar, 12.Februar und 04.März 2016."

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Leichtathletik-Meisterschaftstermine 2016

Deutsche Meisterschaften 2016

Der Deutsche Leichtathletik Verband (DLV) hat die Termine für Deutsche Meisterschaften in der Saison 2016 veröffentlicht. Nicht dabei sind bislang die Straßenlauf-Strecken (10km, Halbmarathon und Marathon) – möglicherweise eine Reaktion der Veranstalter auf die Gebührenerhöhung („Lauf-Maut“) durch den DLV... Folgende Termine könnten für einige ehrgeizige Sportler aus unseren Reihen ein lohnendes Saisonziel sein:

- 13.02.-14.02.2016 Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaft in Erfurt
- 05.03.2016 Deutsche Crosslauf-Meisterschaften in Herten
- 07.05.2016 Deutsche 10000m-Meisterschaften in Celle
- 02.07.-03.07.2016 DM Jugend U16 – Blockwettkampf (Mehrkampf) in Aachen
- 06.08.-07.08.2016 DM U16-Einzel M/W15 in Bremen
- 20.08.-21.08.2016 Mehrkampf-DM U16/U18 in Heidenheim

Westdeutsche Meisterschaften 2016

- 10.01.2016 [Offene NRW Senioren Hallenmeisterschaften](#) in Düsseldorf
- 31.01.2016 [Westdeutsche Hallenmeisterschaften M/F U18](#) in Leverkusen
- 16.04.2016 [Westdeutsche 10km-Straßenlauf](#) in Mülheim/Mosel
- 23.04.2016 [Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften M/F](#) in Arnsberg
- 23.04.2016 [NRW Langstreckenmeisterschaften Senioren/U20/U18](#) in Arnsber
- 08.05.2016 [Westdeutschet Langstaffelmeisterschaften M/F](#) in Hamm
- 08.05.2016 [NRW Langstaffelmeisterschaften Senioren, U20/U18/U16](#) in Ham
- 21.05.-22.05.2016 [NRW Mehrkampfmeisterschaften M/F U20/U18](#) in Wesel
- 28.05.-29.05.2016 [NRW Mehrkampf U16 / Blockwettkampf U16](#) in Bad Oeynhausen
- 29.05.2016 [NRW Open, Offene NRW-Meisterschaften M/F](#) in Bottrop
- 26.06.2016 [Westdeutsche Jugendmeisterschaften U16 M/W15](#) in Arnsberg
- 10.07.2016 [Westdeutsche Meisterschaften M/F](#) in Mönchengladbach
- 11.09.2016 [Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften M/F](#) in Nütterden

Westfälische Meisterschaften 2016

- 16.01.2016 Westfälischen Hallenmeisterschaften, M/F, U20, U18 in Dortmund
- 06.03.2016 Westfälischen Jugendhallenmeisterschaft U16 in Paderborn
- 05.05.2016 Offene westfälische Seniorenmeisterschaften in Gladbeck
- 09.07.-10.07.2016 Westfälische Jugendmeisterschaften U18/U20 in Lage
- 10.09.2016 Westfälische Jugendmeisterschaften U16 in Hagen
- 24.09.-25.09.2016 FLVW-Mannschaftsendkämpfe U18/U16/U14 in Rheine
- 19.11.2016 Westfälische Cross- und Waldlaufmeisterschaft in Schloss Neuhaus

Mehr Informationen über Qualis und die genauen Meldetermine findet ihr auf der Homepage des FLVW – www.flvw.de

Meldewünsche bitte mit Angabe der Qualifikationsleistung (Ort & Datum) rechtzeitig zwei Tage vor dem offiziellen Meldeschluss an antje@sspin.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

Einladung zum BTG-Hallen-Sportfest

Veranstalter: Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.V.

Seidensticker Halle mit Kunststoffbahn (Dornenlänge: 6 mm), Zeitmessung elektronisch. Das Sportfest ist offen für alle Vereine des Verbandes Westfalen und angrenzende Landesverbände. Die Wettbewerbe werden nach den Bestimmungen der IWB und DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Startgebühr: 2 € pro Disziplin

Nachmeldegebühr: 1 € pro Disziplin

Urkunden für die acht Erstplatzierten jedes Wettkampfes



Kinderleichtathletik:

Die Teamwettkämpfe in der U8, U10 und U12 werden nach DLO Anhang 5 durchgeführt. Die Teams bestehen aus 6 bis 11 Kindern in Doppelaltersklassen und sind gemischt (männlich und weiblich).

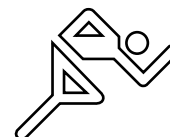
Startgebühr: 4 € je Teilnehmer

Auszeichnungen: Medaillen für alle Teilnehmer

Meldungen bis zum 14. Januar 2016 an:

Stefan Günther, Weißenseeweg 9, 33619 Bielefeld

E-Mail: gunther.stef@web.de - Tel.: 0521-238676



U12	U10	U8
50m	Hindernis-Sprint-Staffel	Hindernis-Sprint-Staffel
Hindernis-Sprint-Staffel	Biathlon-Staffel	Biathlon-Staffel
Biathlon-Staffel	Weitsprung-Staffel	Ziel-Weitsprung
Additions-Weitsprung	Drehwurf	Drehwurf
Drehwurf		

MU16 / WU16	MU14 / WU14	Rahmenwettbewerbe: MU18/20/M WU18/20/F	
60m	60m	200m	60m
60m Hürden	60m Hürden		
Weitsprung	Weitsprung		
Kugelstoßen	Kugelstoßen		
300m	800m		
800m			



Erfolgreicher Teilnehmer 2015:
Henri Stahnke.



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

Der Gütersloher Laufcup 2016 startet die Online-Anmeldung

Im Jahr 2016 geht der Cup in die 8. Runde

Das Organisationsteam setzt auch im nächsten Jahr auf das bewährte und beliebte Konzept und startet in 2016 die 8. Auflage!

Gesucht werden die Nachfolger der beiden Titelverteidiger Nicole Gehse und Stanley Kippogei.

Der Gütersloher Dalkelauf eröffnet wegen Ostern bereits am 20. März 2016 die Serie.

Die Online-Anmeldung über die Website www.guetersloher-lauf-cup.de ist ab sofort freigeschaltet!

Nach dem Prinzip „4 aus 5“ werden von jedem Teilnehmer die vier besten Ergebnisse gewertet. Nach dem Auftakt beim Dalkelauf (10 Kilometer) folgt der Spexarder Volkslauf (10 Kilometer) am 1. Mai. Zum Sommer hin geht die Serie dann weiter mit dem Kattenstroth-Lauf (10 Kilometer) am 20. Mai und dem Event im Stadtpark „Gütersloh läuft“ (9,2 Kilometer) am 02. Juli; den Abschluss der Serie bildet kurz nach den Sommerferien der ‚Lauf im Park‘ (8,8 Kilometer) am 26. August. Die Abschlussveranstaltung mit Siegerehrung ist am Freitag, den 02. September, im Sportzentrum des LWL-Klinikums geplant.

Dank der Unterstützung des Hauptsponsors Autohaus Markötter bleibt der Startpreis auch in 2016 mit 25,00 € stabil.

Das Organisationsteam freut sich sehr über das erneute Engagement, hilft das Sponsoring doch sehr, den Cup in dieser Form weiter zu führen. Organisiert wird die Serie von der FLG Gütersloh, der DJK Gütersloh, dem SV Spexard, der Veranstaltergemeinschaft ‚Gütersloh läuft‘ und dem LWL-Klinikum Gütersloh.



Informationen über den Laufcup gibt es auf der Website und bei facebook.

www.guetersloher-lauf-cup.de/

1. Lauf: Harsewinkel

14.05.2016

14. Volksbanken-Nightrun

0,6 km / 2 km / 5 km / 10 km

-amtlich vermessene Strecke-

www.nightrun.info

2. Lauf: Marienfeld

18.05.2016

Klosterlauf

7,5 km

www.volksbanken-nightcup.de

3. Lauf: Isselhorst

04.06.2016

18. Isselhorster Nacht

0,5 km / 1 km / 2 km / 4,2 km / 9,2 km



4. Lauf: Borgholzhausen

18.06.2016

41. Nacht von Borgholzhausen

1,6 km / 3 km / 5 km / 10 km

www.lcsolbad.de

5. Lauf: Vermold-Oesterweg

24.06.2016

Oesterweger Feuerwehrlauf

2,5 km / 6 km / 10 km

6. Lauf: Gütersloh

02.07.2016

Gütersloh läuft

4. Lauf Gütersloher Lauf-Cup

0,5 km / 1 km / 4,6 km / 9,2 km

www.guetersloh-laeuft.de



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

Weihnachtscrosslauf: 43. Auflage sieht mit 964 Finishern eine neue Rekordbeteiligung und ein neues Siegerpaar.

Borgholzhausen. Während die 42-Jährige vom LC Solbad Ravensberg schon Erfolge auf den traditionsreichen 16 Kilometern vorweisen konnte und 2014 nur von der dreimaligen Hermannslaufge- winnerin Silke Pfenning- schmidt bezwungen wurde, trat Elias Sansar (35) erstmals zu diesem Rennen an und ent-schied es auf Anhieb für sich – letztlich mit sicherem Vorsprung. Gefordert wurde er von einem 18 Jahre jüngerem Top- Talent, dem aus Marokko stammenden Moad Dahani (SV Brackwede). Der war von seinem zweiten Gesamtplat selbst überrascht: „Ich laufe ja eigentlich kürzere Distanzen, dies war mein weitaus längster Wettkampf.“ Dahani bot Sansar anfangs Paroli, konnte dann aber beim langen Anstieg im Barenberg nicht mehr ganz mithalten. Sansar zeigte sich zufrieden mit seinem Rennen: „Nach vier Marathons in diesem Jahr fehlt mir die Frische; aber heute ist es noch einmal gut gelaufen.“

Fast um eine Minute unterbot er – trotz teilweise rutschiger Pfade – die Zeit des Vorjahressiegers Stanley Kipkogei, der sich angekündigt hatte, dann aber doch nicht an der Startlinie stand. Der Favorit im Trail-running-Cup »Classic«, J a n K e r k m a n n (TSVE Bielefeld), wiederholte seinen dritten Rang und ließ den Münsteraner Jugendlichen Nils Voigt, der vor zwölf Monaten als Zweiter überrascht hatte, diesmal um drei Plätze hinter sich. Bester Solbader auf Rang neun war einmal mehr Routinier **Dirk Strothmann** (46); Vereinskollege **Karl-Friedrich Anwander** verlängerte die Serie seiner M 70-Klassensiege. Bei den Frauen sprangen für den LC wieder gleich zwei Medaillenplätze im Gesamteinlauf heraus. **Sabine Engels** verteidigte ihren Bronzerang und verwies die 23 Jahre jüngere Bielefelderin Stephanie Fritze- meier auf Platz vier. Ganz vorn „entwickelte sich ein Duell, das zugleich eine Art Revanche für den Böckstiegel-Lauf 2015 war. Den hatte die Gütersloherin Melanie Genrich vor **Victoria Willcox-Heidner** gewonnen, die den Spieß jetzt umdrehen konnte.



In einer langen Reihe nahm das Teilnehmerfeld nach dem Start im Ravensberger Stadion die erste Steigung.

Beiden Anstiegen im Berg bekam ich heute keinen Druck auf den Fuß“, bedauerte Genrich. Sie dachte schon an Aufgabe, wurde dann aber von ihren Hauptkonkurrentinnen Willcox-Heidner und Engels neu motiviert. Die Gesamtsiegerin gewann natürlich auch ihre Altersklasse W 40, Sabine Engels die W 45. Und für einen weiteren Solbader Klassensieg sorgte erwartungsgemäß W 60-Seniorin **Marianne Niemann**. Einen Top-Ten- Platz in der Gesamtwertung erreichte als Achte auch Heike Schlüter vom Vermolder Live-Lauftreff.

Die Entscheidung fällt im Berg

Am Ende siegt noch einmal die Routine. In 33:45 Minuten hielt Vorjahressieger Ingmar

Lundström (43) vom Active Sportshop Team den 18-jährigen Solbader Himmelsstürmer **Paul Moritz Hundeloh** um 29 Sekunden auf Distanz. Doch das womöglich nur aus Ma-terialgründen. „Ich hatte mich schon beim Start über deine Schuhe gewundert“, sagte Lundström im Ziel zu seinem Kontra- henten. Während der Routinier auf Schuhe mit viel Profil setzte, ging Hundeloh unbekümmert in »Rennstiefeln« mit nur wenig Grip auf die Strecke. Bis zum Berg war der Nachwuchsmann, der einen Tag zuvor noch ein Handballspiel für den TuS Brock- hagen absolviert hatte, gleichauf. Dann setzte sich Lundström ab. „Nächstes Jahr gibt es eine Revanche“, kündigte Hundeloh an. Dann vielleicht auch mit besserem



Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 5. MAL

GANZ VORN!

Kompetenz · Beratung · Service · Marken
10 JAHRE
1900 - 2010

Olafs Laufladen auf Platz eins
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Gütersloh (NW). Güterslo- nen. Michael Fei
macht sich als Einkaufsstadt im- tornebu
mer besser

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

Schuhwerk. Am Berg fiel auch die Entscheidung im Frauenrennen. Franziska Bosow (Active Sportshop Team), Vorjahresvierte über 16 Kilometer, war in 37:36 Minuten neun Sekunden schneller als Titelverteidigerin **Ilona Pfeiffer** vom LC Solbad Ravensberg. „Es war ein Kopf-an-Kopf-Rennen“, erklärte die Siegerin im Ziel. „Franziska war ganz stark im Berg. Da konnte ich einfach nicht mehr mithalten“, sagte Pfeiffer. Erneut aufs Treppchen lief **Ellen Knoepke** vom LC Solbad. Die Vorjahreszweite über die zehn Kilometer kam als drittschnellste Frau in 39:43 Minuten ins Ziel.



Michael Schlie hat ein neues Spielzeug. Nur schwer konnte er sich nach den Aufräumarbeiten von seinem Trecker trennen. Michael sei getröstet, nach dem Cross kommt die Luise.

Mit 75 soll Schluss sein, findet **Eckhard Kleine-Tebbe**. 20 Jahre lang war er für die Verpflegungsstation beim Weihnachtscross zuständig. Jetzt kündigte er seinen Abschied an. Nicht ohne ein Hintertürchen offen zu lassen. „Vielleicht gibt es ein Comeback mit 80“, sagte er. Sprecher Henning Tonn verlieh ihm daraufhin den Titel »Johannes Heesters von Solbad«.

Der Nikolaus kam aus Indien

Richard Schürmann vom LC Solbad Ravensberg begleitete die Läufer in rotem Kostüm auf den ersten Metern. Der 71-Jährige hatte kurz zuvor einen Zehn-Kilometer Volkslauf im indischen Hayderabad, wo er sich aus beruflichen Gründen aufhielt, absolviert. Als einziger Europäer im Teilnehmerfeld wurde er von einer lokalen Tageszeitung interviewt. Eigentlich wollte er in Pium selbst mitlaufen. „Die Umstellung von der Hitze in Indien aber war mir zu groß“, sagte Schürmann. Im Nikolauskostüm war es kuschelig warm.



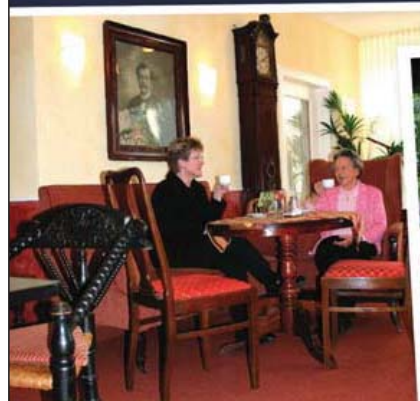
Großes Gedränge im Forum. Teilnehmer, Zuschauer und Helfer wurden wieder hervorragend vom Festausschuss versorgt.



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

Sonntag 6. März 2016

Int. Luisenturmmlauf 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



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

von Ravensberg

Volksbank Borgholzhausen

Feinstes Borgholzhauser Tafelgebäck

Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

Start und Ziel :

Ravensberger Stadion in Borgholzhausen
Anreise: Die Anfahrt ist ausgeschildert. Borgholzhausen liegt zwischen Bielefeld und Osnabrück über die B 68. Aus Osnabrück BAB 33 Abfahrt: Borgholzhausen. Parkplätze im Bereich Schulzentrum ausreichend vorhanden.

Die Auswertungen erfolgen mit einem Einmalchip. 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.ttjnet.de/TTJChip.php>

Startkartenausgabe:

Das Wettkampfbüro befindet sich im Forum der Gesamtschule, dort ist auch die Siegerehrung. Umkleiden und Duschen im Stadion und Schulzentrum.

Streckenbeschreibung:

Es handelt sich bei den Wettbewerben über 21,1 km und 12,5 km um Rundkurse auf Straßen und Waldwegen rings um Borgholzhausen, die jeweils über die Erhebung des Luisenturmes führen.

Klasseneinteilung nach DLO: Männer HK und AK bis M 80, Frauen HK und AK bis W70, männliche und weibliche Jugend A und B.

Auszeichnungen:

Halbmarathon:
Gesamtsieger Pl. 1-3/AK-Sieger erhalten Urkunde und Sachpreise.

12,5 km: Pl. 1-3 erhalten Urkunde und Sachpreise.

Schüler: Gesamtsieger/AK-Sieger erhalten Urkunde und Sachpreise.

Automatischer Urkundendruck für alle im Internet.

Wettbewerbe, Startzeiten und Meldegebühren

Wettbewerb	Start	Meldegebühr bis 24. 01. 2016	Meldegebühr bis 13. 02. 2016	Meldegebühr bis 02. 03. 2016	Meldegebühr am 06. 03. 2016
Halbmarathon	10.00 Uhr	8,00 €	9,00 €	10,00 €	12,00 €
12,5 km Volkslauf	10.00 Uhr	6,00 €	7,00 €	8,00 €	10,00 €
12,5 km Volkslauf Schüler/Jugend	10.00 Uhr	4,00 €	4,00 €	4,00 €	5,00 €
12,5 km Walking	10.00 Uhr	5,00 €	6,00 €	7,00 €	9,00 €



Sonstiges:

Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen. Für Unfälle jeglicher Art sowie verlorengegangene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Sanitätsdienst im Ziel und auf der Strecke. Drei Verpflegungsstellen auf der Strecke. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.



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





A U S S C H R E I B U N G und E I N L A D U N G

**zum 11. Inline Short Track Meeting
am 06. Februar 2016**

in der Sporthalle der PAB Gesamtschule in Borgholzhausen

Veranstalter

und Gesamtleitung: LC Solbad Ravensberg e.V.

Schirmherr: Dirk Speckmann, Bürgermeister der Stadt Borgholzhausen

Wettkampfgericht: DRIV Wettkampfrichter (nach Möglichkeit stellt jeder teilnehmende Verein einen Wettkampfrichter)

Oberschiedsrichter: Henning Roos

Zusatzprogramm: Wertungsrennen des **NRW YoungStarCups**
1 Runde fliegender Start (mit max. 10 Teilnehmern)

Teilnahmeberechtigt: Damen und Herren aller Klassen mit Lizenz des Deutschen Rollsport- und Inlineverbandes DRIV (entscheidend ist ausschließlich der Eintrag in der DRIV Datenbank). Internationale Sportler mit vergleichbarer Qualifikation. Sofern in einer Klasse weniger als drei Meldungen vorliegen, werden in der entsprechenden Klasse keine Wettkämpfe ausgetragen. Die Läufer haben dann die Möglichkeit, in der nächst höheren Klasse zu starten.

Meldegebühren:

Seniorenklassen	12.00 €
Aktivenklasse	12.00 €
Junioren	8.00 €
Kadetten	8.00 €
Schüler	8.00 €
Nachmeldungen doppelte Gebühr	

Die Teilnehmermeldungen sind zu richten an: LC Solbad Ravensberg Henning Roos, Schillingshofweg 2, 33659 Bielefeld Tel: 0521-22620 Die Meldungen können auch per Email an die Email- Adresse landesfachwart@inlinespeedskaten.info verschickt werden.

Meldeschluss ist am 31.01.2016

Ausführliche Ausschreibung unter:
www.lcsolbad.de



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee
Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Das Rennen seines Lebens

Es dauert ein paar Momente, dann ist **Tim Esselmann** am Telefon. „Ich war gerade auf dem Dach, um die Rinnen zu säubern“, sagt er. Damit ist die traditionell erste Frage an jeden Triathleten im Grunde schon beantwortet: Esselmann befindet sich ganz offenbar in einem recht guten körperlichen Zustand.

Das ist nicht selbstverständlich. Schließlich hat sich der 37-Jährige erst vor wenigen Tagen total verausgabt. Auf der malaysischen Insel Langkawi schwamm er 3,8 Kilometer im offenen Meer, fuhr 180 Kilometer Rad und lief einen Marathon. Mit der Zeit von 10:25:53 Stunden wurde der Athlet des LC Solbad Ravensberg in der Gesamtwertung 41. unter 643 Finishern, zweitbesten Deutscher sowie Vierter der Altersklasse M 35 – und schaffte nach elf vergeblichen Anläufen endlich den ersehnten Sprung zur WM. Um seine mentale Verfassung muss man sich nach diesem Triumph erst recht nicht sorgen. Esselmann ist glücklich und stolz. „Es war zwar nicht meine beste Zeit (die liegt bei 9:41 Stunden, d. Red.), aber die beste Leistung, die ich bisher geschafft habe“, sagt er und spricht angesichts von Temperaturen von rund 35 Grad und extremer Luftfeuchtigkeit von rund 90 Prozent von der „härtesten Nummer, die ich bisher mitgemacht habe“.

Nach einer 23-stündigen Anreise über London und Kuala Lumpur kamen Esselmann und seine ebenfalls sportbegeisterte Frau Jela auf Langkawi an. Sie hatten fünf Tage Zeit, um sich zu akklimatisieren, dann stieg Tim frühmorgens bei etwa 25 Grad Lufttemperatur in den Indischen Ozean. „Der hatte mindestens 30 Grad, so dass es eine schöne Abkühlung war, wenn ich den Kopf zum Atmen aus dem Wasser gehoben habe“, erzählt er.

Als Esselmann nach 1:04:10 Stunden bei schon gestiegener Außentemperatur an Land ging, wusste er bereits: „Ich bin gut drauf.“ Auf dem Rad beherzigte er den Ratschlag zweier Profis, mit denen er vor dem Rennen gesprochen hatte: „Du musst rausnehmen, 220 bis 230 Watt treten statt 240 bis 250. Und du musst alles an Flüssigkeit in dich reinschütten, was du kriegen kannst.“

Der Versmolder hielt sich strikt an die Vorgaben, schluckte allein auf dem Rad sieben Liter Wasser und ließ viele Konkurrenten passieren. Spätestens auf der Laufstrecke sammelte er sie dank seiner größeren Reserven alle wieder ein. „Die Radzeit war nicht besonders gut“, sagt Esselmann mit Blick auf die 5:17:05 Stunden bei 1280 Höhenmetern, „aber ich habe es mir für die Bedingungen, die da herrschten, super eingeteilt.“ Esselmann startete als Dritter seiner Altersklasse in den Marathon. Und zwar in der brütenden Mittagshitze. „Ich musste nicht nur viel trinken, sondern Kopf und Gliedmaßen immer wieder mit Wasser abkühlen“, erzählt er. Esselmann verlor

so knapp zehn Minuten, machte aber dennoch alles richtig: Gegen Ende konnte er seine letzten Kräfte mobilisieren und mit der Zeit von 3:57:57 Stunden weitere Plätze gutmachen. Im Ziel glaubten Jela und er zunächst, es habe wieder nicht gereicht.

„Ich fand das aber nicht schlimm, weil ich so zufrieden mit meiner Leistung war“, erzählt Esselmann, Umso größer die Freude, als das Paar erfuhr, dass Tim mit dem Rennen seines Lebens doch die Qualifikation geschafft hatte.

Nun also Hawaii. Genauer: am 8. Oktober 2016. Esselmann will sich bald mit Daniel Knoepke kurzschließen, um Tipps zu bekommen. Der Borgholzhausener ist bereits bei der WM gestartet. So viel weiß Esselmann aber schon jetzt: „Ab Januar will ich mit dem Training durchstarten. In diesem Jahr mache ich sportlich nur noch, wozu ich Lust habe.“ (HK v. 26.11.2015)



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

- **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

Ergebnisse Dezember, zusammengestellt von Sabine Lünstroth

28.11.	Berger Adventslauf 10 km	
1. M35	Elmar Remus	35:31:00
29.11.	Nikolauslauf Viersen	
	10 km	
2. M70	Günther Wierum	1:00:15
	29.11. Nikolauslauf in Oelde 11,5 km	
9. M 40	Heiko Furtmann	52:03 Min.
4. W 55	Martina Kölsch	1:03:51 Std.
7. W 35	Marieke Stieg	1:09:25 Std.
8. W 35	Daniela Kreie	1:09:26 Std.
14. W 45	Britta Meyer	1:14:40 Std.
5.12.	Wiedenbrücker Christkindllauf	
	10 km	
3. MU 20	Jan Geisemeier	36:59 Min.
1. WU 20	Janna Geisemeier	43:56 Min.
13. MU 20	Nils Strothmann	44:05 Min.
1. W 60	Marianne Niemann	44:53 Min.
3. WU20	Nina Geisemeier	46:31 Min.
79. M 40	Mike Budde	53:03 Min.
29. WH	Kristina Suchomel	55:51 Min.
	Nikolauslauf Everswinkel	
	15 km	
1. M 60	Hans Dieter Wierum	1:10:23 Std.
	7,5 km	
5. M 60	Siegfried Kemper	38:58 Min
3. W 30	Katharina Kemper	40:19 Min.
	Schülersportfest Bielefeld	
	60 m	
3. M 14	Aaron Thieß	8,40 Sek.

	60m Hürden	
1. M 14	Aaron Thieß	9,24 Sek.
	Hoch	
1. M 14	Aaron Thieß	1,72 m
	50 m	
4. M 11	Henri Stahnke	7,99 Sek.
	Weit	
3. M 11	Henri Stahnke	3,85 m
	50 m	
12.W 11	Marlin Bruhns	8,54 Sek.
	Hoch	
8. W 11	Marlin Bruhns	1,16 m
1. W 10	Sarah Strothmann	1,20 m
	Dreikampf	
2. U 10	Maxine Schiey	1.062 Pkt.
6. U 08	Till Heienbrok	542 Pkt.
	Crosslauf Bissendorf	
	1300 m	
1. U 8	Till Heienbrock	5:59,5 Min.
	2300 m	
1. U 20	Jan Geisemeier	7:59,8 Min.
3. U 20	Janna Geisemeier	9:46,9 Min.
5. U 20	Nina Geisemeier	10:28,8 Min.
5. U 16	Charlotte Lampe	10:37,8 Min.
6. U 20	Vanessa Meyer zu Eissen	12:08,9 Min.
6..U 18	Zora Husmann	12:21,6 Min.
	6700 m	
1. M 30	Daniel Knoepke	25:56,1 Min.
1. W 30	Ellen Knoepke	28:51,6 Min.
9. M 50	Fritz Geisemeier	36:13,8 Min.



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

4. M 60	Siegfried Kemper	37:16,0 Min.	1. W60	Marianne Niemann	1:15:30,9
2. W 30	Katharina Kemper	41:49,9 Min.	28. M40	Frank Oldemeyer	1:15:24,4
9. M 20	Dominik Walter	46:27,0 Min.	31. M40	Heiko Redecker	1:16:18,9
	Weihnachtslauf Lipperreihe		30. M50	Frank Buschmaas	1:18:58,9
	10 km		1. M70	Karl-Friedrich Anwander	1:19:00,0
1. U 20	Katharina Kloppe	47:22 Min.	49. M45	Ulrich Kansteiner	1:21:03,7
	De Lutte /NL		2. W50	Doris Potthoff	1:21:08,8
	2,4 km		51. M45	Holger Beck	1:21:18,2
1.	Sarah Strothmann	11:19 Min.	34. M50	Ingold Klee	1:22:06,7
20.	Julien Schlie	14:18 Min.	12. M55	Reinhard Stricker	1:23:07,5
	5,3 km		11. W40	Ilka Grabau	1:23:23,3
2.	Paul Moritz Hundeloh	18:34 Min.	8. W45	Mechthild Böhme Werther	1:23:13,4
43.	Aurelius Kapp	25:46 Min	55. M40	Thorsten Schnelle	1:24:41,8
99.	Lisa Strothmann	28:49 Min.	20. M55	Andreas Husemann	1:27:36,4
100.	Antje Strothmann	28:49 Min.	10. W50	Christiane Scheele - Wiedey	1:28:15,9
111.	Martina Kölsch	29:25 Min.	24. M55	Carsten Völz	1:29:18,4
	9,6 km		6. W35	Frauke Schnelle	1:29:38,0
15.	Peter Rostek	40:40 Min.	14. W45	Claudia Gutknecht	1:29:45,2
109.	Meggy Böhme	47:45 Min.	15. W45	Nicole Micheel	1:30:23,8
117.	Peter Bollmeyer	47:55 Min	72. M40	Mike Budde	1:33:16,9
195.	Hubert Kaiser	52:47 Min.	17. M60	Rainer Schirmbeck	1:33:59,9
232.	Markus Schlie	54:01 Min	14. W50	Biggi Akkerman-Mohns	1:35:38,8
240.	Franz Dammann	54:15 Min.	15. W50	Andrea Kampmann	1:35:34,1
293.	Volker Tarrach	55:52 Min.	93. M45	Bernd Gräsner	1:36:11,4
354.	Michael Schlie	57:53 Min.	36. M55	Martin Pleitner	1:35:48,8
377.	Andrea Kahl	58:54 Min.	95. M45	Lutz von der Heydt	1:36:45,5
13.12.	Weihnachtscrosslauf		86. M50	Detlev Beune	1:39:15,0
	16 km		19. M60	Siegfried Kemper	1:39:47,3
2. M45	Dirk Strothmann	1:00:19,4	23. W40	Andrea Grube	1:46:01,7
4. M30	Daniel Knoepke	1:02:39,1	15. W35	Marieke Stieg	1:46:44,7
3. M40	Jörn Strothmann	1:03:30,2	21. M60	Rolf Riesel	1:46:23,2
1. W40	Victoria Willcox-Heidner	1:06:36,4	43. M55	Rainer Eversmann	1:52:55,0
1. W45	Sabine Engels	1:08:16,3	21. W50	Marion Kühnel	1:56:26,4
6. M20	Hassimiou Barry	1:08:55,3		10 km	
13. M40	Peter Rostek	1:11:13,4	1. MJU20	Paul-Moritz Hundeloh	34:13,2
11. M50	Dario Anselmetti	1:13:09,2	2. MJU20	Jan Geisemeier	35:52,0



Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570





1. W40	Ilona Pfeiffer	37:43,9
4. M30	Christoph Herry	39:34,6
3. M50	Gerd Strathkötter	39:38,3
1. W30	Ellen Knoepke	39:41,5
1. WJU20	Janna Geisemeier	42:32,2
4. M40	Heiko Furtmann	43:58,8
1. M60	Jürgen Hellfeld	45:23,0
11. M50	Daniel Glück	46:28,1
2. WJU20	Nina Geisemeier	47:02,9
2. M60	Bernd Lüdemann	47:39,6
5. M55	Gerd Vornholt	49:30,4
1. M75	Hermann Mussgnug	50:21,3
8. M55	Kalle Hümer	53:03,2
9. M55	Michael Schlie	53:15,4
3. W35	Daniela Kreie	54:56,0
5. W50	Christine Diekhaus	55:42,9
10. W30	Katharina Kemper	56:10,0
2. W55	Martina Koelsch	57:54,8
3. W55	Angelika Hümer	59:50,6
14. M45	Kai Drees	1:01:07,7
12. W45	Britta Meyer	1:01:42,7
11. M55	Franz Dammann Koelsch	1:03:29,3
5 km		
3. MJU16	Lasse Buschmaas	20:21,3
5. MJU14	Aurelius Kapp	22:17,7
1. MKU12	Bjarne Heidner	22:15,8
1. WKU12	Sarah Strothmann	23:01,7
1. W45	Antje Strothmann	23:02,1
2. MKU12	Henri Stahnke	23:44,1
1. WJU14	Lisa Strothmann	24:13,9
2. WJU16	Charlotte Lampe	24:27,8
1. WKU10	Julia Speckmann	25:16,9
2. W45	Cordula Reinhardt	25:12,2
2. WJU20	Vanessa Meyer zu Eissen	27:28,7
2. WJU18	Zora Husmann	27:35,7
2. WKU10	Lina Speckmann	28:25,0

Paderborner Hallenmeeting		
800 m		
6. M	Lasse Flaschel Steiniger	2:23,45 Min.
1. F.	Siemke Lüdorff	2:37,09 Min.
Weit		
5.F.	Siemke Lüdorff	4,52 m
60m		
	Robert Schmidtke	7,80 Sek.
Aaron Thieß		
Z Lauf	60 m	8,32 Sek.
2. M 14	60 m H	9,13 Sek.
1. M 14	Hoch	1,76 m
1. M 14	Kugel	13,21 m
20.12. Wintercitylauf Ahlen		
10 km		
6. W 35	Daniela Kreie	55:25 Min.



Foto oben: Malin Bruhns beim Start
Foto unten: Maxine Schley bei der Siegerehrung
(Schülersportfest Bielefeld)



LEEKER

... und Zuhause hat Pause

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

www.C14-bikes.co

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

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

paydirekt und Ihre Bank sind eins: sicher.

paydirekt

Online bezahlen?
Aber sicher. Warum?
Weil wir's können.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt
registrieren!



Das können Sie nur mit
Ihrer Bank: sicher, einfach
und direkt online mit dem
eigenen Konto bezahlen!

Volksbank
Halle/Westf. eG

