

# Solbad Nachrichten

Nr.375

März 2016





 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 4 - Bielefeld



# MÄRZ

## 2 0 1 6



**Solbad Intern**

Seite 1-11



**WESTFALEN-BLATT**  
die Lokaltzeitung

Seite 18-23



Aktuelle Reisen auf der  
Homepage

**Triathlon**



Seite 25



...zeigt Alexander Haase

**Skating**



Seite 21

**Walking**



Seite 20

**Leichtathletik**



Seite 13-19



**Ergebnisse**

Seite 27-28

**Vorsitzender:**

**Hubert Kaiser**

(0151/14292351)

hubert.kaiser@bitel.net

**Behindertensport**

**Georg Drees**

drees@tbw-waf.de

**Lauftreff**

**Martina Kölsch**

(05425/7026)

dammann.koelsch@t-online.de

**Ergebnisse**

**Sabine Lünstroth**

(05425 – 7135)

dpl.luenstroth@t-online.de

**Geschäftsführung**

**Sabine Lünstroth**

05425/7135

info@lcsolbad.de

**Sportabzeichen**

**Wilhelm Habighorst**

(05428/929680)

wilhelmhabighorst@t-online.de

**Inline:**

**Johannes Gerhards**

05425/9338616

john@loveandskate.de

**Triathlon**

**Udo Lange**

(05423/5628)

udolange@gmx.de

**Mitgliederverwaltung:**

**Sabine Lünstroth**

(05425/7135)

info@lcsolbad.de

**Leichtathletik**

**Antje Strothmann**

(05425/930547)

antje@ssp.in.de

**Radsport**

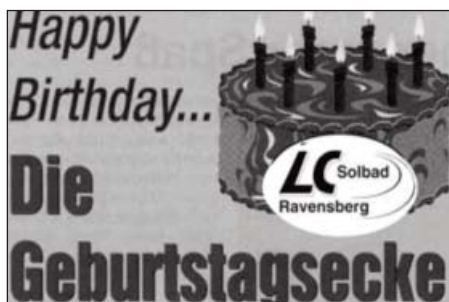
**Günter Schillings**

(0162-3267597)

**Walking**

**Elke Kahmann**

05421/4698



- 01.03. Ralf Henkel
- 01.03. Nicole Micheel
- 02.03. Brigitte Krüger
- 03.03. Charlotte Wend
- 03.03. Heidi Ostkämper
- 04.03. Helmut Voßpeter
- 04.03. Michel Vogt
- 06.03. Martin Glück
- 06.03. Katharina Junge-Wentrup
- 06.03. Katrin Mohns
- 07.03. Manfred Brand
- 07.03. Rainer Potthast
- 07.03. Thomas Schürmann
- 09.03. Wilhelm Habighorst
- 09.03. Benno Holthaus
- 09.03. Claudia Löffel
- 10.03. Peter Maisel

- 10.03. Leon Sebastian Roos
- 11.03. Heiko Furtmann
- 12.03. Udo Albersmann
- 12.03. Elmar Remus
- 12.03. Pauline Heilmann
- 13.03. Marion Allerdisse
- 15.03. Lukas Wilms
- 15.03. Karl-Heinrich Knaust
- 16.03. Martin Pleitner
- 17.03. Heinz Warning
- 17.03. Gregor Winkler
- 18.03. Markus Pape
- 18.03. Jonas Schürmann
- 18.03. Dominik Watty
- 19.03. May Bormann
- 20.03. Franziska Remmert **20 Jahre**
- 20.03. Rolf Riesel
- 21.03. Markus Schniedermeyer
- 21.03. Ilse Spill
- 22.03. Anni Voßhenrich
- 23.03. Hermann Mussnug
- 23.03. Michelle Schönke
- 23.03. Timon Kleine
- 23.03. Dirk Wannke
- 24.03. Rainer Eversmann **60 Jahre**
- 26.03. Steffen Dittmann
- 26.03. Bernd Gräsner **50 Jahre**
- 26.03. Gabriele Achterberg

- 26.03. Ulrike Welpinghus **60 Jahre**
- 26.03. Christine Godt
- 28.03. Erika Licher **75 Jahre**
- 28.03. Jürgen Lichtfuss
- 28.03. Emilie Heilmann
- 29.03. Uwe Begasse
- 29.03. Katharina Kloppe **20 Jahre**
- 30.03. August Bartelsmeier
- 30.03. Michael Steiner
- 31.03. Marc Alexander Roos
- 31.03. Alexander Potthast



**Der LC Solbad Ravensberg lädt am 11.03.2016 zu seiner diesjährigen Jahreshauptversammlung.**

Beginn ist um 19:00 Uhr im großen Saal von Haus Hagemeyer-Singenstroth.

Auf der Tagesordnung stehen neben Vorstandswahlen und Ehrungen langjähriger Mitglieder auch ein neues Konzept für Veranstaltungen, die Vereinszeitung Solbad Nachrichten und Planungen für Training und Reisen. Der Verein freut sich über viele teilnehmende Mitglieder.

**Als neue Mitglieder begrüßen wir:**

Aktueller Mitgliederstand: 716

- Tim Habighorst Leichtathletik
- Carla Habighorst Leichtathletik
- Benedikt Brockmann Leichtathletik

**Austritte:**

- Eric Rüter Skating



**GERRY WEBER WORLD**

## GERRY WEBER SPORTPARK

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

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

# LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

**Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !**



**Fleischermeister  
Bernd Goldbecker  
Inh. A.+B. Goldbecker**

Am Uphof 9 | 33829 Borgholzhausen | Fon 0 54 25 / 933 158 | Fax 933 742 | Mo. bis Fr. 7-19 Uhr | Samstag 7-14 Uhr





**Redaktionsschluss für die Ausgabe**

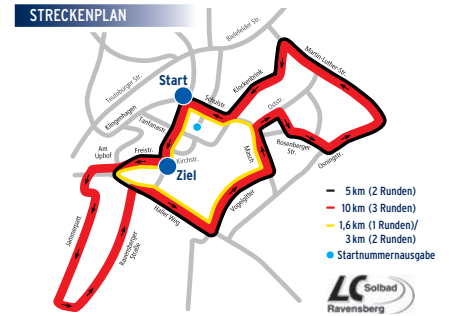
**April**

**am 24. März**

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



Die Vorbereitungen für die 41. Nacht laufen auf Hochtouren. Die Flyer sind in Druck und werden demnächst verteilt. Die Online-Anmeldung ist in Kürze auch möglich. Wer noch Ideen und Anregungen hat oder in den verschiedenen Bereichen, sei es im Vorfeld und/oder am Veranstaltungstag helfen möchte, der melde sich bitte bei Antje Strothmann. (05425/930547) oder antje@sspin.de.



**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](http://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 m<sup>2</sup>  
Verkaufsfläche:

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

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

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



## Große Solbad -Gruppe sorgt in Frankreich für Aufsehen

v. Gunnar Feicht (WB)

Wilde Hühner aus Ostwestfalen im Kamera-Focus Altkreis (WB). Die Langstreckenläufer aus dem Altkreis im Fokus der Fernsehkameras: Dass die Aktiven vom LC Solbad Ravensberg in der ZDF-Sendung »Europa bewegt sich« den Beitrag vom Marathon du Medoc prägten, lag nicht an sportlichen Spitzenleistungen, sondern am Ideenreichtum, mit dem sie dem »längsten Marathon Europas« den Stempel aufdrückten.

»Als wir in unserer Verkleidung zur Pasta-Party in den Schlosspark eingezogen sind, da haben sich die Reporter und TV-Teams gleich auf uns gestürzt«, schmunzelt Doris Wilken. Die »wilden Hühner aus Westfalen« sorgten mit ihren kuriosen Kopfbedeckungen und den schwarz-rot-goldenen Röcken dafür, dass schon am Abend vor dem Startschuss die Stimmung unter den Teilnehmern stieg. Auf der Strecke sind beim langen Lauf durch das französische Département Gironde bunte Kostüme zwar obligatorisch. Aber beim kulinarischen Vorprogramm fielen die diesmal gar nicht so sturen »Allemands« aus dem Rahmen.

Mit einer Gruppe von mehr als 50 Teilnehmern hatten sich die Solbader auf den Weg gemacht. Laufkollege Uli Kansteiner steu-



Rotwein aufgewogen. Dagegen ließ es Ilona Pfeiffer, die Deutsche Meisterin im Solbad-Tross, wie die meisten ihrer Vereinskameraden mit 5:46 Std. ganz langsam angehen. Doris Wilken: »Die Stimmung ist einmalig. Überall spielen Bands und Musikkapellen, da lässt man auch schon 'mal zehn Minuten für eine Tanzpause liegen.« Unter strahlendem Sonnenschein und 26 Grad Wärme ist bei der Weinverkostung Vorsicht angesagt: Nicht nur wegen der Ehrfurcht vor edlen Sorten wie Lafite-Rothschild, sondern auch wegen der Wirkung des Alkohols. »Auch das hatten wir vorher trainiert«, berichten die Solbader. In der Vorbereitungszeit trafen sie sich zu zehn langen Läufen von 25 bis 30 Kilometern, bei denen jeweils einer der Teilnehmer zur »Halbzeit« Käse, Baguette und Wein auftrug. Denn der Medoc-Marathon bietet auch für den Gaumen mit Austern, »Entrecotes«, Schinken, Käse- und Eisspezialitäten nicht nur typische Sportlernahrung an den Verpflegungsstellen. Die Ostwestfalen konnten die kulinarische Reise so richtig genießen und waren mit ihren Hühnerkappen auch unter den vielen originellen Verkleidungen stets ein Blickfang. Die Idee dazu hatten sie vom Hesselteicher Handballturnier um den Mitternachtscup entlehnt, wo die Flying Turkeys für Aufsehen sorgten. Der mehrtägige Sportlertrip mit Stadtrundfahrt in Bordeaux, dem Besuch einer Austernfarm, der mittelalterlichen Stadt St. Emilion und der größten Wanderdüne Europas erwies sich als Volltreffer.

### Zum Marathon:

Teilnehmer 8000 (limitiert), davon ca. 90 % Finisher, 60 % verkleidet. An der Strecke zahllose engagierte Helfer und begeisterte Zuschauer, 50 Orchester, 49 Weingüter, 22 Degustations-Stände. Das Wetter meist sommerlich warm, mit einer frischen Brise.



erte den Reisebus über die Zwischenstation Orléans in die südwestfranzösische Rotwein-Metropole Bordeaux. Ganz in der Nähe, in Paulliac, fiel zum 23. Mal der Startschuss zum berühmten Marathon du Medoc. Das Massenspektakel mit 8000 Teilnehmern verdankt seinen weltweiten Ruf nicht schnellen Zeiten, sondern Karnevalsstimmung und vielen »Weinproben« an der Strecke. Der gut 40 Kilometer lange Kurs am Ufer der Gironde führt an insgesamt 58 Weingütern vorbei, wo den Teilnehmern alle paar hundert Meter ein edler Tropfen Bordeaux gereicht wird. Eilig haben es hier nur ein paar absolute Spitzenläufer, denn der Gesamtsieger (in diesem Jahr Eilig haben es hier nur ein paar absolute

Liebe Solbader und andere Interessenten,

bei Redaktionsschluss lag mir erst ein Angebot vor, weitere habe ich eingeholt. Alle angesprochenen Reiseunternehmen waren sich einig, dass wir uns bis Ende Juni 2016 entschieden haben müssen, da sonst kein Startplatz mehr zur Verfügung steht.

#### 1. Angebot

**Busreise 05.09. - 11.09.2017**, mit Zwischenübernachtung südlich von Paris, Preis wird so um die € 550 liegen, EZ- Zimmer Zuschlag € 120,-. Optionale Angebote, wie Abendessen (ca. € 40,- oder Pastaparty vom Veranstalter ca. € 80,- und Chateau-Besuch (€ 60,-) dazu. Startkarte kostet ca. € 90,-. Abfahrt ab Bielefeld.



Die alten Berichte und Fotos sollen als kleine Anregung verstanden werden!





**MARATHON DU MEDOC**





### Geschichte des Straßenlaufs im Altkreis Halle | Erste Ansätze vor 24 Jahren

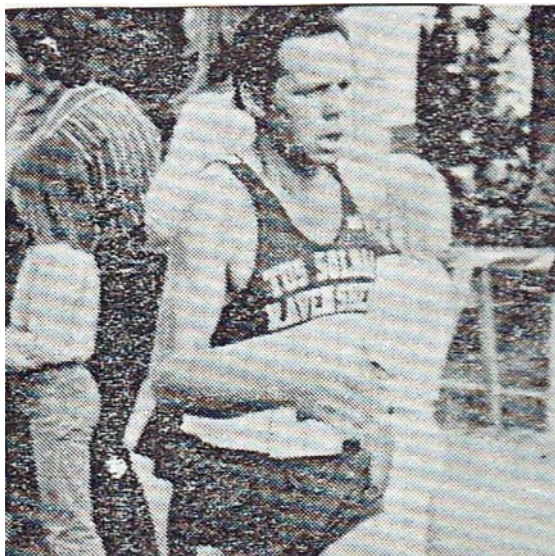
(aus den Solbad Nachrichten Juni 1986)

Es war einmal ein Läufer aus dem (Alt-)Kreis Halle, der sich vor ziemlich genau 24 Jahren aufmachte, sein erstes Marathonrennen zu bestreiten • bei den Deutschen Meisterschaften 1962 in Altenrath. So "exotisch" diese leichtathletische Disziplin in unserer Region damals noch war, so abenteuerlich nehmen sich aus der Rückschau auch die Begleitumstände aus. Jener Läufer fand kein Quartier mehr und übernachtete auf einer Parkbank. Die sportliche Ausbeute war - wieder aus heutiger Sicht - nicht gerade berauschend: doch mit 3:24:52 Stunden gab es im Haller Bereich das erste Marathonergebnis, und insofern beginnt mit diesem Datum die Entwicklung des heimischen Straßenlaufs.

Fast 19 Jahre später erzielte derselbe Läufer bei den Senioren-Weltbestenkämpfen in Christchurch (Neuseeland) seine persönliche Bestzeit von 2:52:40; Im April 1983 startete er beim Bostoner Marathon und lief als knapp 45jähriger noch unter drei Stunden. Sein Name: **Martin Hirschfeld**. Der große Bogen von Attenrath 1962 bis Boston 1983, vom bescheidenen Anfang bis zur respektablen Leistung, vom einzelnen zu den vielen Marathonläufern umspannt zugleich eine bemerkenswerte Geschichte des Straßenlaufs im jetzigen Altkreis". Zwei Linien lassen sich verfolgen: Parallel zur wachsenden- Langlaufbegeisterung der Aktiven entwickelt sich eine rege Veranstaltungstätigkeit, die auf nationaler und sogar auf inter nationaler Ebene ein großes Echo findet.

#### Wachsende Popularität des Marathonlaufs

Zunächst soll der sportliche Faden am Beispiel des Marathonlaufs weiterverfolgt werden. Es dauerte acht Jahre, bis ein Langstreckler aus dem Kreis Halle für das erste Ergebnis unter drei Stunden sorgte: Im April



Martin Hirschfeld darf sich als "Vater" des Langlaufes im Altkreis Halle bezeichnen.

1970 lief Uwe Olschewski (CVJM Halle) immerhin schon 2:41:27; zwei Jahre später unterbot sein Zwillingbruder Jürgen (2:33:35) erstmals die 2:40er Grenze, und zwölf Monate danach gelang Horst Rieke (LG/ TVW) mit 2:27:17 sogar eine Zeit unter 2:30 Stunden. Hand in Hand mit diesen Steigerungen ging ein Aufschwung in die Breite: 1969 konnten zehn Marathonläufer in die Bielefeld/Haller Kreisbestenliste aufgenommen werden. Um in dieser Liste zu erscheinen, mußte man 1977 schon unter drei Stunden, 1979 sogar 2:46:04 (!) laufen. Ein Altkreis Team hielt bis vor wenigen Wochen den ostwestfälischen Mannschaftsrekord.

Heute gibt es in der heimischen Männer-Leichtathletik mehr Marathonläufer als Sprinter, Weitspringer oder Kugelstoßer - Ausdruck einer Entwicklung, die auf einem vor zwei Jahrzehnten kaum für möglich gehaltenen Popularitätsanstieg des langen Straßenlaufs gründet. Im Altkreis wurde der TuS Solbad Ravensberg mit seinem Motor **Friedhelm Boschulte** zum Sammelbecken der Marathon-Begeisterten. In der Saison vergeht kaum ein Rennen, in dem nicht auch Debütanten mitlaufen.

Früher wagte man sich an die klassische 42195-Meter Distanz heran, heute scheint man sie, gut vorbereitet durch Ausdauertraining, mit der größten Selbstverständlichkeit zu laufen. Frauen und Jugendliche bilden da inzwischen keine Ausnahme mehr, auch wenn sie noch nicht ganz so lange im Geschäft sind. 1975 taucht mit **Irmhild Holste** (TuS Solbad Ravensberg) die erste Marathonläuferin in der Kreisbestenliste auf, 1981 mit ihrem Vereinskameraden **Martin Hirschfeld jun.** der erste A-Jugendliche.

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



Was machen die großen Asse von gestern, sind sie auch im Alter noch aktiv? Die Redaktion hat nachgefragt

### Günther Wierum, Laufbeginn 1978, seit 1979 Mitglied im LC Solbad Ravensberg

20.10.1979 1. Marathon Hamm 3:13:51 h  
07.11.2004 81. und letzter Marathon New York 4:39:44 h  
Laufkilometer bis 2005 ca. 143.000 km  
ca. 3 ½ Erdumrundungen

#### Bestzeiten:

27.08.1982 5.000 m Bahn, Gütersloh, 16:22,8 min.  
28.06.1985 10.000 m Bahn, Bielefeld, Rußheide, 34:30,0 min.  
1982 Hermannslauf, Bielefeld 1:55:37 h  
13.05.1984 Marathon, Frankfurt, 2:35.20 h  
17.06.1983 25 km Straße, Daverden, 1:28:04 h  
31.10.1987 100 km Straße, DM Rodenbach, 7:37:50 h, 36. Platz  
(heute noch Rekord im Kreis Bielefeld)

#### Marathon-Highlights:

20.04.1981 Boston Marathon, 2:48:53 h  
23.10.1983 1. New York Marathon, 2:40:12 h  
25.08.1984 Europameisterschaften der Senioren in  
Barns Green GB, Marathon 2:44:48 h  
15.04.1984 DM-Marathon, Kandell, 2:38:49 h  
15.03.1987 Barcelona, Marathon, 2:41:52 h  
15.05.1988 Paris, Erlebnismarathon 3:54:58 h  
04.08.1989 WM Senioren Marathon in Eugene USA, 3:04:12 h  
Bronzemedaille mit deutscher Mannschaft M 45  
(u.a. mit Manfred Steffny)  
03.07.1990 Senioren EM Budapest, 2:45:04 h, Platz 5, M 45  
14.04.1991 Wien, 2:43:12 h  
13.12.1992 Honolulu 3.32:16 h  
17.10.1993 Senioren WM, Miyasaki, Japan, 3:05:12 h  
16.07.1995 Senioren WM, Buffalo, USA, 3:24:21 h  
10.01.1996 See Genezareth, Israel, 3:45:15 h  
01.01.2000 Hamilton, New Zealand, 4:04:27 h, Millennium  
14.10.2001 Halb-Marathon in Peking, China,

Hinzu kommen mehrere Marathon-Läufe in Berlin, New York und in vielen großen und kleinen Städten im In- und Ausland.

Weitere Höhepunkte: 100 km-Läufe Hamm + Rodenbach, mehrere Hermannsläufe, Böhmenweg-Lauf, Nidda-Lauf und Rennsteig-Lauf.

2006 Umzug nach Willich/Schiefbahn, Niederrhein:  
Nur wenig Laufversuche, Arthrose im Knie, Arztbesuch (auch Marathonläufer und Sportmediziner): Ratschlag: Auf weichem Boden kurze Strecken laufen, bis sich Schmerzen einstellen, dann aufhören. Ratschlag befolgt, 2008 Anschluss an den Lauftreff DJK VfL Forstwald, unter Anleitung von Laufbetreuern ein- bis zweimal wöchentlich 5 km in 35 min.  
Langsame Steigerung, Gewichtsreduzierung, bis 2012 bis drei- mal wöchentlich 10 km in ca. 70 bis 75 min. 2013 im Sommer, 14 Tage Texel NL, regelmäßiges Lauftraining danach 10 km in ca. 60 min.  
2014/15, Teilnahme (**heimlich**) an zwei bis drei Volksläufen am Niederrhein. Ende 2015 Erft-Volkslauf über 15 km in 92 min. und 10 km Nikolauslauf in Süchteln 60 min. (2014 und 2015 jeweils 1200 Jahreskilometer)



Durch Zufall einen Zeitungsbericht in der Rheinischen Post über das Projekt „FIT für 21“ gelesen (<https://www.fit-fuer-21.de/>). Es wurden 50 Läufer und Läuferinnen gesucht, die am 4. Juni 2016 den Halbmarathon im Rahmen des Santander Marathons in Mönchengladbach laufen möchten. Bewerbung, Gesundheitszeugnis, als ältester Teilnehmer angenommen.  
Inzwischen ist die Gruppe auf 140 Teilnehmer/innen angewachsen. Training (unter ärztlicher Betreuung) viermal wöchentlich allein und bei Lauftreffs. Steigerungslauf, Leistungsdiagnostik, 4 x wöchentlich laufen nach Trainingsplan mit Herzfrequenzmessung.

Traumziel : „Mein letztes Rennen“ am 4. Juni 2016, beim Halbmarathon Mönchengladbach. Ziel: unter 2:30 ankommen.  
Danach wieder laufen mit der Damengruppe des Forstwald Lauftreffs, bis die Gelenke quietschen und der Körper nicht „nein“ sagt.  
Anschließend, wenn nichts mehr läuft: „Kastanienmännchen“ basteln.

**Hallo Günther,**

vielen Dank für deine Mitarbeit, alle Solbader drücken dir am 04. Juni natürlich die Daumen und hoffen, dass die Kastanien noch lange von dir verschont bleiben. Die SN werden dann aktuell berichten.



## 11. Hermannslauf 1982

Teilnahme mit der Startnummer:



**GUENTHER WIERUM**  
TUS SOLB. RAVENSBERG

Zeit: 1:55:37 Std.

3. Platz von 862 Läufern der Klasse L3  
14. Platz von 2581 Männern  
14. Gesamtplatz von 2842 Teilnehmern im Ziel

Bielefeld am 18. April 1982  
BIELEFELDER SKI-CLUB e.V. im Westdeutschen Skiverband  
- Hermannslauf-Organisation -

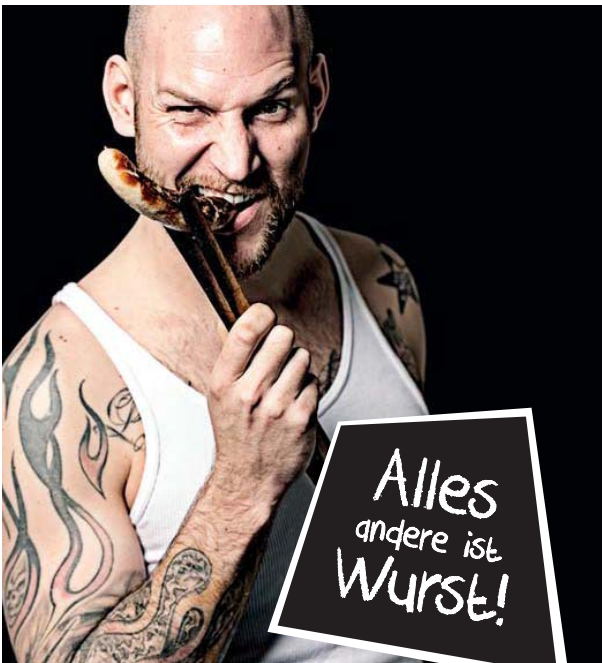
Hermannslauf, ... jedes Jahr am letzten Sonntag im April

- Vom Hermannsdenkmal in Detmold zur Sparrenburg in Bielefeld -

www.hermannslauf.de - Urkunde aus dem Internet - erstellt am 13.07.2008 - www.tsv1899.de



Diese beiden Utensilien musste der Verein für Veranstaltungen neu anschaffen. Der Grill hatte nach zehn Jahren Einsatz seinen Dienst quittiert, dem Zelt, seit Jahren schon leicht lädiert, hatte ein Windstoß beim Weihnachtscross den letzten Rest gegeben. Grill und Zelt, was sagt uns das? Richtig, man sollte spontan ein Stadionfest feiern. Organisationsangebote nimmt die Geschäftsstelle gerne entgegen.



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

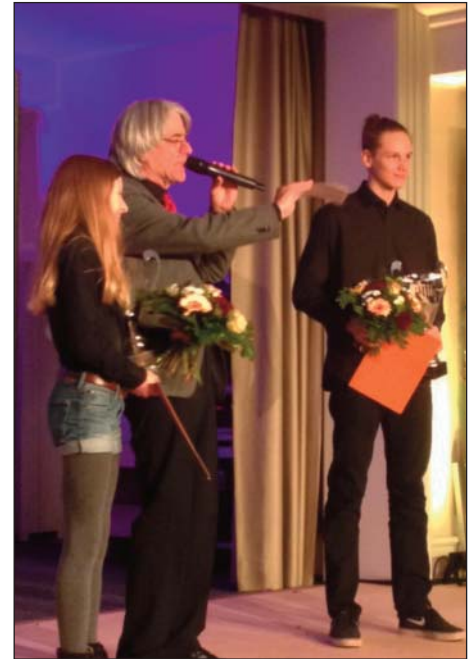
Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

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





Einige Impressionen von der SPORTLEREHRUNG des Altkreises.

Es war unter der Regie des Stadtsportverbandes Borgholzhausen eine sehr gelungene, kurzweilige und unterhaltsame Veranstaltung, gespickt mit Vorführungen, sowohl in tänzerischer, sportlicher und akrobatischer Art. Die Moderation in gewohnt professioneller Art, bot Hansi Feuss, unterstützt von Dr. Hans Scheller.

Viele Solbad-Sportler durften sich über Platzierungen von Platz 2 - 9 freuen. Der Verein kann stolz sein. Weiter so !

2. Platz	Markus Pape	Inlineskating
3. Platz	Tim Esselmann	Triathlon
7. Platz	Sabine Engels	Leichtathletik
9. Platz	Victoria Willcox-Heidner	Leichtathletik

### Leichtathlet Aaron Thieß Nachwuchstalent des Jahres

Aaron Thieß (14) zählt zu den besten U16-Mehrkämpfern Deutschlands, hat bei den Deutschen Meisterschaften 2015 in Lage mit seiner Bestleistung von 4648 Punkten Platz 13 belegt. Dabei musste er in neun Disziplinen antreten: 100 Meter, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 110 Meter Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf und 1000 Meter. Wen wundert es, dass der Wertheraner Gesamtschüler auch schon Freude am Duathlon und Triathlon gefunden hat, in seiner Freizeit Motocross und Downhill fährt und im Winter als Skifahrer eine gute Figur macht. Hans Feuß verblüffte das Publikum mit der Frage nach Thieß' Englisch-Note – um dann nach der Antwort »eine Drei« aufzuklären: »Mein Sohn ist sein Englisch-Lehrer – und der sagt über ihn scherzhaft: gerade so drüber...« Was natürlich zur kürzlich erzielten Hochsprung Bestmarke des Wertheraner von 1,80 passt.

Im Mittelpunkt steht allerdings der Mehrkampf. Bis zu sechs Mal die Woche bereitet sich Aaron Thieß auf seine Wettkämpfe (allein 40 im Jahr 2015) vor – allein bei den Kräfteinheiten im Fitnessstudio, mit der Trainingsgruppe des VfB Fichte und mit seinem Coach Friedrich »Otto« Puhlmann. Die Trainerlegende sieht bei seinem Schützling beste Voraussetzungen, aber auch noch eine Menge Potenzial für Leistungssprünge. Aaron Thieß peilt in diesem Jahr



bei den nationalen Titelkämpfen eine Top-Ten-Platzierung und eine neue persönliche Bestleistung an. Wie er zum Mehrkampf gekommen sei, fragte Hans Feuß – Thieß' trockene Antwort: »Ich konnte eben alles ganz gut. Da habe ich mir gesagt, ich mache Zehnkampf.«



## Skisafari vom 23.-29.01.2016 im Fassatal

v. Holger Beck

Ende Januar weilten die LC-Mitglieder **Wilhelm Haber, Jürgen Hellfeld, Wilfried Krüger, Rainer Schirmbeck** und **Holger Beck** sowie die Mitfahrer Frank Birke, Lennart Battke, Markus Schirmbeck und Hermann Walkenhorst für eine Skisafari in den Alpen.

Im letzten Jahr hatten wir eine Fahrt als offizielle LC-Skireise angeboten, dann aber mangels größeren Interesses zu siebt organisiert. Dieses Mal waren wir sogar zu neun! Nachdem die Fahrt im vergangenen Jahr in die nördlichen Dolomiten geführt hatte, sollten es dieses Mal die südlichen Dolomiten, genauer der Ort Moena im Fassatal, sein. Bei einer Anreise von doch fast 900 km für die meisten Mitfahrer ein noch unbekanntes Terrain.

Schon gleich nach der Ankunft merkte man, dass das ausgesuchte Hotel Cavalletto hinsichtlich Zustand, Ausstattung und angebotenen Essen voll zu überzeugen vermochte. Hinzu kam die direkt vor der Hotel-tür gelegene Bushaltestelle für die geplanten Fahrten in alle Himmelsrichtungen, die sich als erheblicher Komfortgewinn erweisen sollte. Die angebotenen Gratis-Snacks beim nachmittäglichen Zusammensitzen steigerten unser Wohlbefinden dann noch weiter!

**Sonntag, 24.01.2016** – Alpe Lusia, Col Magherita und San Pellegrino Paß  
Den ersten Skitag wollten wir, nach der langen Anreise am Vortag, in den ortsnahen Gebieten Alpe Lusia, Col Margherita und am San Pellegrino Paß verbringen. Auch, weil das Studium und die komplette Durchdringung des Busfahrplanes einiger Zeit bedurfte und wir zunächst nur die einfachste Verbindung wagen wollten. Trotz der Warnungen einiger Ortsansässiger, dass es wegen des Wochenendes wohl viele Leute aus der Umgebung ebenfalls dort hintreiben würde, blieben wir bei unserem Vorhaben und wurden belohnt!

Bereits nach sieben Minuten Fahrzeit erreichten wir mit dem Bus die Alpe Lusia. Ein nicht übergroßes, aber sehr schönes Gebiet, mit modernen Liften, tollen Restaurants und vor allem sportlichen Pisten. Voll war es lediglich auf dem Weg hinunter nach Bellamonte, als wir das Anfängergelände durchfuhren und anschließend einige Zeit in zwei Liftschlangen verbrachten. Ansonsten war es ein perfekter Auftakt in eine überragende Woche.

Gegen Mittag dann weiter zum Col Margherita an der Grenze zwischen den Provinzen Trentino und Belluno. Die Landschaft hatte hier schon sehr deutlich Hochgebirgscharakter. Weites, offenes Gelände mit baumfreien Pisten. Trotz lebhaften Verkehrs an einigen Stellen, kamen wir auch hier auf einige Abfahrtskilometer. Am späten Nachmittag ging es dann mit dem Sessellift auf die andere Seite der Paßstraße, zum San Pellegrino Paß, dem Quellgebiet eines be-



**Tag 1 - Neben an nur wenig Schnee, die Piste Lastè auf der Alpe Lusia aber perfekt präpariert**

Hänge schon fast menschenleer und wir konnten noch einige wirklich sportliche Abfahrten machen.

**Montag, 25.01.2016** – Von Pozza über Alba, Canazei, Arabba zur Marmolada und zurück

Da es für viele Mitfahrer die erste Tour in diese Region war, bestand der allgemeine Wunsch, den höchsten Dolomitengipfel, die Marmolada, kennenzulernen. Durch eine erst in diesem Winter eröffnete neue Gondelbahn in Alba kann man nun bereits in Pozza in die Sellarunde einsteigen, um sich auf den Weg zur Marmolada zu machen. Rainer, Lennart und Markus nahmen den 7:55-Uhr-Bus und konnten am frühen Morgen auf frisch präparierten, leeren Pisten bereits einige tolle Talabfahrten am Bufaure machen, ehe wir anderen eine halbe Stunde später mit dem Taxi nachfolgten. Gemeinsam ging es dann Richtung Alba und über den Col dei Rossi und den Belvedere nach Arabba. Nach einer Auffahrt mit der Gondel und der nachfolgenden Abfahrt bis zur Mittelstation folgte hier das erste Grauen! Am betagten Doppelsessellift ‚Sass de la Vegla‘ mussten wir aufgrund

des Andrangs 20 min und später an der Talstation der Marmolada-Gondelbahn noch einmal gut 30 min warten. Das Panorama oben auf der Marmolada entschädigte zwar für manches, jedoch selbst mit der folgenden, immerhin 8 km langen, Abfahrt, konnten wir unserer Unternehmung kein gutes Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag attestieren. Der Rückweg in Richtung Canazei mit der Abfahrt von der Porta Vescovo wurde dann endgültig zum Höllenritt! Zwischen 14:30 Uhr und 15:30 Uhr schienen ganze Heerscharen denselben Weg einzuschlagen. Auf der ohnehin anspruchsvollen Abfahrt bildeten sich durch die Mengenge enorme Hügel und Wellen, denen man aber nur bedingt ausweichen konnte, weil, durch die allseitig um einen herum-schwirrenden Massen, der eigene Weg nicht wirklich frei wählbar war. Bis zum Belvedere blieb es ein Überlebenskampf, die letzte Stunde im Gebiet von Canazei war dann wieder sehr schönes, entspanntes Skifahren. Wir haben an diesem Tag gelernt, dass das, was alle wollen, nicht immer gut ist!



**Tag 2 - Blick von der Marmolada auf Langkofel und Sella**



**Olafs Laufladen**  
Laufend gut beraten.

**Olafs Laufladen**  
auf Platz eins

*Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test*

Gütersloh (NW). Gütersloh macht sich als Einkaufsstadt immer besser.

**ZUM 5. MAL**

**10 JAHRE**

Kompetenz · Beratung · Service · Marken

2005 - 2015

GANZ VORN!

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



### Dienstag, 26.01.2016 – Ciampedie und Carezza

Mit dem Skibus wiederum um 7:55 Uhr aufgebrochen, mussten wir an der Talstation in Vigo einige Minuten warten, ehe ab 8:30 Uhr die Seilbahn fuhr. Dafür waren wir sehr früh oben und noch fast die einzigen Gäste in dem kleinen, aber sehr feinen Ciampedie-Gebiet. So konnten wir fast zwei Stunden ausgiebig die noch sehr leeren Pisten befahren, deren anspruchvollste nach den italienischen Ski-Heroen Gustav Thöni und Alberto Tomba benannt sind. Als es dann etwas voller wurde nahmen wir den Skibus hinauf zum Karerpaß ins Carezza-Gebiet. Hier oben lag fast überhaupt kein Naturschnee und auch nur eine verhältnismäßig dünne Kunstschneedecke, trotzdem waren die Bedingungen sehr gut. Weil es zudem extrem leer war, konnten wir dieses aufstrebende Gebiet in Richtung Welschnofen komplett durchstreifen und auch der Rückweg, vor der Kulisse des in der Nachmittagssonne leuchtenden Rosengartens, ließ sich wunderbar fahren. Zurück an der Paßhöhe beendeten wir nach und nach den Skitag und trafen uns im Après-Ski-Schirm. Die letzten von uns sind allerdings noch bis zum Stillstand der Lifte um 16:40 Uhr gefahren. Es war ein extrem langer, aber sehr schöner Skitag!

**Tag 3 - Im Ciampedie-Gebiet vor der Rückseite des Rosengartens**



### Mittwoch, 27.01.2016 – Sellarunde ab Campitello im Uhrzeigersinn mit Edelweißtal

Heute wollten wir wieder hinein in den großen Trubel, um die Sellarunde im Uhrzeigersinn (orange Kennzeichnung) zu befahren. In Moena als erste und einzige in den, nun schon bekanntermaßen, frühen Skibus eingestiegen, füllte sich dieser mehr und mehr, je näher wir an Campitello herankamen. An der Talstation zum Col Rodella eine lange Schlange, so dass wir mehrere Seilbahnen abwarten mussten, ehe wir an der Reihe waren. Oben zwar lebhaftes Treiben, aber doch noch erträglich, jedoch brodelten die Pisten zunehmend als wir Gröden erreichten. Um den Menschenmassen zu entfliehen, nahmen wir die Herren-Weltcup-Abfahrt „Saslong“ hinunter nach St. Christina und anschließend die ebenfalls schwarze Ciampinoi-Abfahrt. Schwere Pisten sind eben weniger frequentiert! Ein kurzer Fußmarsch durch Wolkenstein, mit



**Tag 4 - Auf der Sellarunde an der Langkofelscharte vorbei**

Sessel und Gondel hinauf zum Dantercepies und anschließend eine lange, aber einfache Abfahrt hinunter nach Kolfuschg folgten. Hier wichen wir, für einen Abstecher ins Edelweißtal, von der normalen Sellarunde ab und wurden mit schönen, nicht zu vollen Pisten belohnt. Nun weiter nach Corvara und hinauf zur Piz Boè Hütte Alpine Lounge. Ein nobles Restaurant mit leider entsprechenden Preisen. Nach der Pause ging es über den Campolongo Paß weiter nach Arabba. Dieses Mal waren wir eine halbe Stunde früher dort als zwei Tage zuvor, es war daher noch nicht ganz so viel los. Zuletzt noch über den Belvedere im Gebiet von Canazei zurück zum Col Rodella, um anschließend wieder von Canazei aus die Rückfahrt anzutreten.

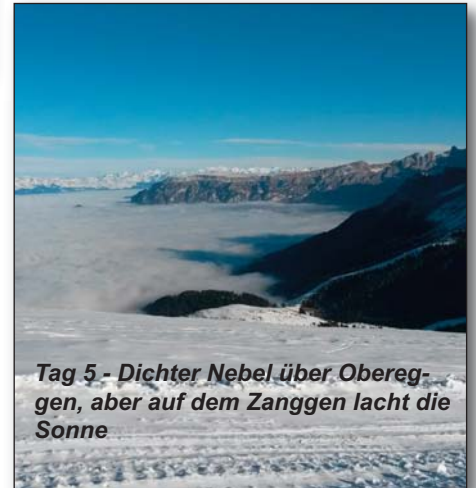
### Donnerstag, 28.01.2016 – Obereggen / Latemar und Alpe Cermis

Der letzte Skitag führte uns aus dem Fassatal hinaus ins angrenzende Fleimstal. Vielleicht war dies sogar der beste unter ausnahmslos tollen Tagen! Vormittags fuhren wir mit dem Taxi ins Gebiet Latemar / Obereggen und fanden hier überragend präparierte, recht leere, durchaus fordernde Pisten vor. Der Blick vom sonnenüberfluteten höchsten Punkte des Gebietes, dem Zanggen (2492m), hinunter auf die Nebeldecke über Obereggen war eindrucksvoll! Mittels der schnellen Sessellifte im Gebiet konnten wir viele Höhenmeter bei nur geringem Kraftaufwand sammeln, da wir, ohne Gondeln, die Ski anbehalten konnten. Gerne wären wir noch geblieben, wollten nun aber auch noch das andere Gebiet im Fleimstal besuchen. Mit dem Skibus ging es daher nach dem Mittagessen weiter zu Alpe Cermis. Auch hier beste Bedingungen auf, im Laufe des Nachmittages, zunehmend leerer werdenden Pisten. Nach dem letzten Schwung noch kurz in einen Après-Ski-Schirm eingekehrt und dann mit dem sehr verlässlichen Skibusservice und dem

dem Taxi wieder zurück ins Hotel.

### Fazit

Das war keine Après-Ski-Hütten-Tour sondern echter Sport! Aktives Skifahren von früh bis spät, auch zu Mittag nur eine überschaubare Pause und keine Angst vor schwarzen Pisten kennzeichnete die ganze Woche. Eine gute körperliche Verfassung, mit vielen Laufeinheiten über das ganze Jahr antrainiert, war in jedem Fall hilfreich, wenn nicht sogar notwendig für unsere Tagesgestaltung.



**Tag 5 - Dichter Nebel über Obereggen, aber auf dem Zanggen lacht die Sonne**

Die roten Felsen und Gipfel der Dolomiten sind schön, wunderschön! Erheblich eindrucksvoller als in vielen anderen Skigebietten. Das Wetter war die ganze Woche über perfekt, was man zwar auch in den Dolomiten nicht voraussetzen kann, jedoch wesentlich öfter antrifft als nördlich des Alpenhauptkammes. Trotz des kaum vorhandenen Naturschnees waren die Pistenbedingungen gewaltig. Der technische Schnee war überragend zu befahren und wesentlich griffiger als die oft beinhaltenen Kunstschneepisten in Österreich. Die Vielzahl an breiten, top-präparierten und doch anspruchsvollen Hängen ließ jedes Skifahrerherz lachen. Am besten gefallen haben uns die kleinen aber feinen Gebiete, alle mit hervorragender Infrastruktur. Die Regionen mit den großen Namen waren auch in der Nebensaison oft überlaufen und dann weniger angenehm zu fahren. In jedem Fall eine tolle Woche, die nach Wiederholung, so oder ähnlich, im Fassatal oder woanders, im kommenden Winter schreit.



Meisterschaftstermine Freiluftsaison 2016 (FLVW, WLW, DLV)

v. Antje Strothmann

Westfälische Meisterschaften		
Sa/So	09./10.07.2016	Westfälische Jugend-Meisterschaften U20- U18, Lage
Samstag,	10.09.2016	Westfälischen U16-Meisterschaften, Hagen
Samstag,	19.11.2016	Westfälische Crosslauf-Meisterschaften, Schloss Neuhaus
Westdeutsche/NRW Meisterschaften		
Samstag,	16.04.2016	Westdeutsche Straßenlauf Meisterschaft, 10km , Mülheim/Mosel
Samstag,	23.04.2016	Westdeutsche/NRW-Meisterschaften, Bahn-Langstrecken, Arnsberg
Sonntag,	22.05.2016	Offene NRW-Seniorenmeisterschaften, Gladbeck
Sa/So	28./29.05.2016	NRW-Mehrkampf-Meisterschaften U16, Bad Oeynhausen
Sonntag,	29.05.2016	Offene NRW-Meisterschaften Männer & Frauen, Bottrop
Sonntag,	26.06.2016	Westdeutsche U16-Meisterschaften (M/W15), Arnsberg
Deutsche Meisterschaften		
Samstag,	05.03.2016	Deutsche Crosslauf-Meisterschaften, Herten
Samstag,	07.05.2016	Deutsche Meisterschaft 10.000m, Celle
Sa/So	18./19.06.2016	Deutsche Meisterschaften (Männer & Frauen), Kassel
Sa/So	02./03.07.2016	Deutsche Blockwettkampf-Meisterschaften U16, Aachen
Fr-So	01-03.07.2016	Deutsche Senioren-Meisterschaften, Leinefelde
Fr-So	29.-31.07.2016	Deutsche Jugend-Meisterschaften U20, U18, Mönchengladbach
Sa/So	06./07.08.2016	Deutsche U16-Meisterschaften, Bremen
Sa/So	20./21.08.2016	Deutsche Mehrkampf-Meisterschaften U18, U16, Heidenheim
Sonntag,	11.09.2016	Deutsche Straßenlauf-Meisterschaft 10km, Hamburg
Sonntag,	30.10.2016	Deutsche Marathon-Meisterschaft, Frankfurt

Ausschreibungsdetails incl. Qualifikationsnormen sind über die Internetseite des Fußball- und Leichtathletik Verbandes Westfalen abzurufen: [www.flvw.de](http://www.flvw.de) (Leichtathletik – Termine bzw. Meisterschaften)

## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**



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

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

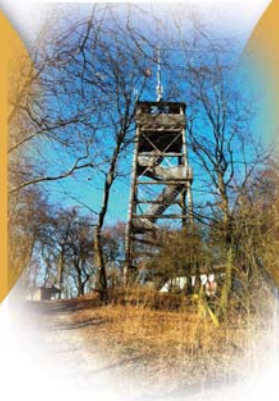


# Backe, Backe Kuchen!



**...für den Luisenturmmlauf am 6. März**

*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 6. März ab 8:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.*

**Vielen Dank!**

**Wir bedrucken, beflocken:**



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

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





*Hermann mach dich bereit, wir kommen bald!*



Die Fotos von Frank Oldemeyer entstanden beim siebten Hermannslandtraining „Rund um Borgholzhausen“

## 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](http://www.getraenke-steiner.de)

### UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag  
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,  
Samstag  
durchgehend von 8 bis 14 Uhr

### LIEFERSERVICE:

Wenn Sie mal  
keine Lust aufs Kisten-  
schleppen haben:  
Kein Problem,  
Steiner bringt's!  
Wir transportieren Ihre  
Getränke einfach und  
schnell nach Hause  
oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die Bierzelt-  
garnitur, oder brauchen Sie  
z. B. noch eine Zapfanlage  
für Ihre Gartenparty?

Kein Problem – wir haben  
alles was Sie brauchen.  
Und sollte es Ihnen an  
Personal fehlen, besorgen wir  
Ihnen gern qualifizierte  
Kräfte, die sich während Ihrer  
Feier um das Wohl Ihrer Gäste  
kümmern.

### UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser



Das war Apeldoorn 2016

v. Sabine Lünstroth



Midwinter Marathon  
Apeldoorn

Einen wunderschönen Tag in Apeldoorn verbrachten zahlreiche Solbader und Gäste. Der Wettergott war uns hold, schloss um 11:00 Uhr seine Schleusen und bescherte uns vorfrühlingshafte Temperaturen. Aus der Sicht des Besuchers war es eine gut organisierte Veranstaltung, von Hektik keine Spur. Die Hinweisschilder zur Dusche oder Wettkampfbüro suchte man allerdings vergeblich, macht nichts, man/frau kann ja fragen. Ich werde mal einen holländischen Sprachkurs bei Lisa Remmert beantragen, damit man im nächsten Jahr den Moderator, der sich ordentlich ins Zeug legte, auch verstehen kann. Viele Stände, Attraktionen und gute Musik ließen aber keine Langeweile aufkommen. Apeldoorn-Wiederholungstäter waren sich einig, dass die Veranstaltung auch an Attraktivität gewonnen hätte, seitdem das Wettkampfbüro und Umkleidemöglichkeiten in das moderne Stadttheater verlegt worden ist. Laut Veranstalterauskunft verzeichnete der Midwinter-Marathon einen Teilnehmerrekord von 15 576 Startern,



schon enorm. Zwei Begleiterinnen waren so beeindruckt von der langen Schlange und der Lockerheit des 8 km-Laufes, das sie jetzt den neuen Laufkurs des LC mitmachen um nächstes Jahr an diesem Wettkampf teilnehmen zu können. Die Redaktion wird das im Auge behalten. Pünktlich, mit vielen zufriedenen Läufern startete der Bus wieder Richtung Heimat. Wer sich in Apeldoorn nicht genügend gestärkt hatte wurde mit Heißwurstchen und allerlei Getränken von Andreas Stockhecke versorgt. So verging die Zeit im Fluge und ehe man sich versah war das Stadion erreicht. Auf jeden Fall steht Apeldoorn auch 2017 auf dem Programm, Anmeldungen habe ich schon.

Midwinter Marathon  
Apeldoorn



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

# Niehoff

**Jammerpatt 2 • Borgholzhausen**



### März

05.03.2016	Deutsche Crosslauf - Meisterschaften	Herten
05.03.2016	25. Langenberger Volkslauf	1,1 km / 5 km / 11 km
<b>06.03.2016</b>	<b>43. Luisenturmlauf Borgholzhausen</b>	<b>12,5 km / 21,1 km</b>
<b>11.03.2016</b>	<b>LC Jahreshauptversammlung</b>	<b>19.00 Uhr Haus Hagemeyer-Singenstroth</b>
<b>12.03.2016</b>	<b>Müllsammelaktion Borgholzhausen</b>	<b>9:00 Uhr Schützenplatz</b>
13.03.2016	3. Gretesch Cross in Osnabrück	1,5 km / 4,2 km / 7,4 km
19.03.2016	5. Ibbenbürener Klippenlauf <b>ausgebucht</b>	12,4 km / 24,7 km
20.03.2016	31. Weser-Werre-Lauf in Bad Oeynhausen	6 km / 10 km / 20 km
20.03.2016	34. Gütersloher Dalkelauf	1 km / 5,4 km / 10 km / 21,1 km
26.03.2016	70. Paderborner Osterlauf	1 km / 1,5 km / 5 km / 10 km / 21,1 km

### April

09.04.2016	19. Leiberger Volkslauf	4,6 km / 10 km / 20 km
10.04.2016	48. Int. Volkslauf Harsewinkel	0,6 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
16.04.2016	Westdeutsche Straßenlauf Meisterschaften in Arnsberg	10 km
17.04.2016	33. Int. Volkslauf "Rund um den Allwetterzoo in Münster	5 km / 10 km / 21,1 km
23.04.2016	Westdeutsche /NRW Meisterschaften in Arnsberg	Bahn - Langstrecken
24.04.2016	45. Hermannslauf <b>ausgebucht</b>	31,1 km
24.04.2016	Thülsfelder Talsperre	10 km/5 km/ 2 km/10 km Walken
30.04.2016	Osnabrücker Gipfelsturm	10 km

**Alle Link und viele weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage [www.lippe-hat-was.de](http://www.lippe-hat-was.de) >> in Kürze: Lauf in OWL Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt, der diese Seite betreut.**

**Der Termin für die Westfälischen Senioren Meisterschaften 2016 wurde geändert.**

Die Freiluft-Titelkämpfe sollen nun am **Sonntag, 22.Mai 2016**, in Gladbeck ausgetragen werden.

Die vollständige Ausschreibung findet ihr unter: <https://www.flwvdialog.de/daten/2016/ausschreibung10997.pdf>

#### 45. Hermannslauf: Alle Startplätze sind vergeben!

Allen Sportfreunden, die sich nicht mehr rechtzeitig einen Startplatz sichern konnten, bleibt noch die Möglichkeit, sich über die offizielle Hermannslauf-Startplatzbörse eine der begehrten Startnummern zu sichern. Teilnehmer, die nicht am 24.04. an den Start gehen können, haben dort Gelegenheit, ihren Startplatz zur Übernahme anzubieten. **Die Startplatzbörse ist seit Anfang Februar verfügbar.**



#### 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





### Der LC Solbad Ravensberg lädt zum Stundenlauf 2016 ein

#### Termin

Mittwoch, 18. Mai 2016

#### Ort:

Ravensberger Stadion, Osningstraße, Borgholzhausen

#### Startzeiten

18:00 Uhr Start Cooper Test (12 Min. Lauf)

18:30 Uhr Start Halbstundenlauf

19:15 Uhr Start Stundenlauf (mit 10.000 m Zwischenzeitnahme handgestoppt)

Meldungen an Wilhelm Habighorst ([WilhelmHabighorst@t-online.de](mailto:WilhelmHabighorst@t-online.de)) oder 05428 929680

Aus organisatorischen Gründen sind nur 15 Starter je Lauf möglich!! Startplätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

#### Auszeichnungen

Urkunden

#### Umkleiden, Duschen

Im Ravensberger Stadion

Startgebühren

12 Minuten-Lauf Kinder u. Jugend 2,00 € / Erwachsene 3,00 €

30 Minuten-Lauf Kinder u. Jugend 3,00 € / Erwachsene 4,00 €

Stundenlauf Kinder u. Jugend 3,00 € / Erwachsene 6,00 €

...wieder im Programm!



Wir machen Kommunikation komfortabel !

# telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit  
vor Ort  
Service

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



33829 Borgholzhausen  
Freistraße 14  
Telefon: 0 54 25/954088-0  
[info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)

33775 Versmold  
Münsterstraße 18  
Telefon: 0 54 23/47 45 93  
[versmold@telecomfort.de](mailto:versmold@telecomfort.de)

...aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Der Stundenlauf ist eine Langstreckendisziplin in der Leichtathletik, bei der innerhalb einer Stunde möglichst viele Stadionrunden zurückzulegen sind. Er wird in der Gegenwart häufig als Volkslauf-Veranstaltung ausgetragen – abgewandelt auch als Halbstundenlauf und als Stunden-Paarlauf (nur einer muss laufen, gewechselt wird beliebig).

Da der Stundenlauf als Weltrekord von der International Association of Athletics Federations (IAAF) geführt wird, hat er auch im Hochleistungssport Bedeutung.

Im Jahre 1998 erlangte der LC mit dem Ravensberger Stadion Berühmtheit dadurch, daß die Kenianerin Tegla Loroupe im Stundenlauf der Frauen einen Weltrekord mit 18340 Metern aufstellte.

# Zieglersche APOTHEKE



Inh. Jochen Zinnel



Freistraße 7  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 221

Fax.: 05425 / 930028

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

### Drei Titel – Thieß' Kugel fliegt 14,11 m

Altkreis (guf). Sieben erste Plätze vermelden die Leichtathleten des LC Solbad Ravensberg von den beiden Ostwestfalen-Meisterschaften am Wochenende.

In der Bielefelder Seidensticker- Halle hat sich **Aaron Thieß** (Altersklasse M15) bei den Titelkämpfen der Jugend U16 und U14 dreimal den höchsten Platz auf dem Treppchen erkämpft. Besonders wertvoll seine Siegesweite beim Kugelstoßen. Mit persönlicher Bestmarke von 14,11 m im letzten Versuch steigerte er sich noch einmal deutlich (bisher 13,12), hatte aber auch zuvor im Verlauf des Wettkampfs schon dreimal deutlich die 13 m übertroffen.

Im Hochsprung teilte sich der Wertheraner den Titel mit Sven Füchtjohann (beide 1,75 m im ersten Versuch). Die Einstellung seiner Bestmarke 1,80 m misslang dreimal – im dritten Anlauf streifte er die Latte nur ganz leicht mit der Wade ab. Im Stabhochsprung blieb er als Sieger mit 3,20 m ebenfalls nur eine Sprunghöhe unter seinem Hausrekord (3,30 m). Trotz Rückenbeschwerden holte Thieß mit guten Leistungen zusätzlich jeweils Bronze über 60 m Hürden (9,64 Sek.) und im Weitsprung (5,37 m). Henri Stahnke (M12) erreichte die Plätze drei (60 m Hürden/Steigerung auf 12,64 Sek.) und fünf (Weitsprung/4,00 m). Laura Klare (W12) sprintete im 60- m-Vorlauf 9,92 Sek.



Beim »Pokalcross« in Höxter- Lühtringen, der auch als OWL- Meisterschaften ausgeschrieben war, erzielten die Läufer des LC Solbad ebenfalls eine sehr gute Ausbeute. Allerdings waren die früher teilnehmerstarken Titelkämpfe jetzt mit insgesamt 138 Aktiven in allen Altersklassen leider nur sehr dünn besetzt. In Klassen mit mehr als einem OWL-Teil- nehmer gab es drei Siege für den LC: Jugend U20 **Paul Moritz Hundeloh** 9:38 Min. (Schnellster des gesamten 2,7-km-Laufs), W45 **Antje Strothmann** (2,7 km in 13:11 Min.), Kinder W11 **Sarah Strothmann** (1,4 km in 6:05). **Janna Geisemeier** (Juniorinnen U23) war mit 12:37 Min. schnellste Teilnehmerin im gesamten 2,7-km-Lauf der Frauen und Altersklassen und holte damit einen weiteren Titel. Zweite Plätze gab es für **Lars Flaschel-Steiniger** (M45/2,7 km in 11:00/zwei Sekunden hinter Sieger Michael Kluwe) und **Jan Geisemeier** (U23/9:57). Dritte im Jahrgang W11 wurde **Finja Steiniger** (1,4 km in 6:45). Die 2,7 km lief **Elmar Remus** (einziger M35er) in 10:05, war damit Gesamtdritter der Männer und Senioren über diese Distanz. (aus dem WB von Gunnar Feicht)

Leichtathletik: **David Rietz** und **Elmar Remus** nutzen in Paderborn ihre Chance. **Aaron Thieß** muss sich dagegen mit dem Vizetitel begnügen

Paderborn/Borgholzhausen (cwk). Mit vier Teilnehmern war der LC Solbad Ravensberg jetzt bei den OWL- Hallenmeisterschaften in Paderborn vertreten. Der jüngste LC-Starter **Aaron Thieß** zählt noch zur U 16, trat hier aber in der U 18 an, zunächst beim Stabhochsprung. Technisch fand der Schützling von Trainer »Otto« Puhlmann diesmal nicht optimal in den Wettkampf. Als Vizemeister knapp hinter dem zwei Jahre älteren Gütersloher Patrick Nickel (3,10 m) musste sich Thieß mit 3,00 m begnügen. Dann fehlte ihm die Zeit zur Vorbereitung auf den Hochsprung; doch als Dritter mit 1,74 m ließ er immerhin seinen starken Jahrgangskollegen Sven Füchtjohann (LG Kreis Gütersloh, 1,71 m) hinter sich. Etwas unter Wert blieb auch LC-Neuzugang **David Rietz** im Stabhochsprung der Männer-Hauptklasse. Zwar wurde er mangels ostwestfälischer Konkurrenz Bezirksmeister mit 3,50 m; als Gast aber streifte der Bochumer Sebastian Vogt (4,95 m) die fünf Meter. Für den zweiten Solbader Titel sorgte M 35-Jungsenior **Elmar Remus** über 3000 m. In Abwesenheit der jüngeren OWL-Spitze nutzte er seine Chance und lief nach 9:43,48 Min. als Sieger ins Ziel.

Einen gelungenen Test absolvierte W 45-Seniorin **Siemke Lüdorff** im mit nur zwei Läuferinnen besetzten 800- m- Rennen: Hinter dem 30 Jahre jüngeren Paderborner Talent Kea Wagemann (U 18) erzielte sie mit 2:35,00 Min. eine achtbare Zeit für ihre Altersklasse.



David Rietz



**Elbracht**  
Mulden- und  
Baustoffservice



**Ihre  
Hotline**

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

**Minibaggerverleih**  
**schnell und**  
**zuverlässig**

⇒ **Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>**  
⇒ **keine Standgebühr bis zu 6 Wochen**  
⇒ **kostenlose Schrottentsorgung**

⇒ **Minibaggerverleih**  
⇒ **schnell und**  
⇒ **zuverlässig**

**Friedrich Elbracht**  
**Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen**



### Sondertraining der Schülergruppe in der Seidensticker-Halle

An einem Wettkampf freien Wochenende im Februar nutzen einige Mädchen und Jungen der Schülergruppe einmal die Trainingsmöglichkeit in der Seidensticker-Halle in Bielefeld. Am Freitag, dem 12. Februar 2016, fuhren wir mit zwei PKW voller motivierter Nachwuchsathleten abends nach Bielefeld. Nachmittags hatten die Grundschüler noch eine Trommelvorführung zum Abschluss ihrer Projektgruppe, weshalb die Turnhalle an der Grundschule an diesem Tag für das Leichtathletik Hallentraining nicht zur Verfügung gestanden hatte.

Als wir in Bielefeld ankamen, war es noch ziemlich voll in der Seidensticker-Halle, doch nach 18.30 Uhr wurde es nach und nach leerer. Schließlich waren außer uns noch die LC Solbad-Jugendgruppe mit Igor Rebkalo und eine Bielefelder Handballmannschaft in der Halle.

Wir nutzten natürlich die freie 200-Meter-Rundbahn für Lauf-ABC und ein paar schnelle Intervalle in Staffelform, aber auch die Übungshürden und Sprunganlagen für das 90-minütige Sondertraining. Malin, Sarah, Julia, Lina, Rebecca, Lukas und Kornelius waren ganz begeistert von den Trainingsmöglichkeiten in der großen Halle, die sie bisher von einigen Wettkämpfen kannten.

Der Freitagabend steht wegen anderer Veranstaltungen in der Seidensticker-Halle nicht ständig für Leichtathletik-Training zur Verfügung, aber für den kommenden Winter haben wir uns bereits vorgenommen, das eine oder andere Mal wieder in Bielefeld aufzulaufen.



v.l. Kornelius Köhler, Lukas Bartling, Paul Gerling sammelten beim SVB-Mittelstrecken-Cup Wettkampferfahrungen über 800-Meter in der Halle und zeigten prima Leistungen. Sie konnten sich in den großen Teilnehmernfeldern gut behaupten.



## ●●● bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

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

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

## 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

#### März

So. 06. März 2016	Luisenturmlauf – 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 <b>Gymnasium Am Waldhof</b> in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.



### Kontakt Daten:

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

## SOMMERPROGRAMM

### Dienstags

<b>01.03.2016</b>	<b>9.00 Uhr</b> Wanderparkplatz Friedrichshöhe, Amshausen Fahrgemeinschaften <b>8.30 Uhr</b> ab Stadion
<b>05.04.2016</b>	9.00 Uhr Parkplatz Tatenhausen am Schloß, Halle Fahrgemeinschaften 8.30 Uhr ab Stadion
<b>03.05.2016</b>	<b>9.00 Uhr</b> Kräuterwanderung mit <b>Dr. Kreklau</b> Treffpunkt : Wanderparkplatz Clever Schlucht Kosten € 2,50/Pers.) <b>Anmeldung bis 20. April erforderlich !!</b>
<b>07.06.2016</b>	9.00 Uhr Erdbeer-Plantage Böckmann, Neuenkirchen bis ca. Fahrgemeinschaften 8.30 Uhr ab Stadion 11.00 Uhr <b>Anmeldung bis 24. Mai erforderlich !!</b>



**Dauer der Touren ca. 90 Min.**

An diesen Terminen findet **kein** Training in Borgholzhausen statt.

An allen anderen Dienstagen treffen wir uns wie gewohnt um 9.30 Uhr am Stadion !





### Schlankeres Konzept steigert Attraktivität

HK vom 08.02.2016

Der LC Solbad Ravensberg setzt bei der 11. Auflage des Short-Track-Meetings (ISTM) fast ausschließlich auf den Nachwuchs. 57 Teilnehmer fahren um Punkte für den NRW YoungStarCup. ■

Borgholzhausen (howi). Inlineskating ist nach wie vor eine sehr beliebte Freizeitbeschäftigung. Wer es allerdings als Wettkampfsport betreiben möchte, muss häufig lange Autofahrten in Kauf nehmen. So wie Familie Haase vom LC Solbad Ravensberg. „Wir versuchen alle Veranstaltungen des NRW YoungStarCup mitzunehmen“, sagte Rainer Haase, der mit seinen Söhnen **Alexander** (10) und **Matthias** (14) regelmäßig bis ins Rhein-Ruhrgebiet oder bis an die Nordsee fährt. „Es ist einfach ein hochinteressanter Sport“, erklärte Rainer Haase, „erschult die Geschicklichkeit, Technik, Schnelligkeit und Ausdauer“. Dafür fährt er mit seinen Kindern am Wochenende gerne einige hundert Kilometer. Für die Auftaktveranstaltung des NRW YoungStarCups hatten die Haases die mit Abstand kürzeste Anreise. Denn diese fand im Rahmen des 11. Short-Track-Meetings des LC Solbad Ravensberg statt. Alexander Haase war zwar „ein bisschen traurig“, dass es für ihn am Ende nur zum zweiten Platz in der B-Schüler-Konkurrenz reichte, doch zum Erstplatzierten Maximilian Jeschick aus Köln „fehlten nur ein paar Nuancen“, spendete Vater Rainer dem Filius Trost. Sein älterer Bruder Matthias belegte bei den Kadetten den vierten Rang. Ein Missgeschick im Punkterennen über 15 Runden verhinderte eine bessere Platzierung: Nach einer tollen Aufholjagd wurde Matthias Haase zurückgestuft. In einer der engen Kurvenfahrten hatte eine Streckenbegrenzung regelwidrig touchiert. So eng wird es Anfang April sicher nicht zugehen. Dann fahren Matthias und sein Vater nach Berlin, um dort auf den breiten Hauptstadtstraßen am Halbmarathon teilzunehmen.

Trotz der insgesamt rückläufigen Teilnehmerzahlen – zu Spitzenzeiten nahmen 150 Starter am ISTM teil – war Organisator **Henning Roos** „zufrieden“. Das Konzept, die Wettkämpfe fast ausschließlich auf die



## Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten

- ausgesuchte Torten

- herrlicher Kaffee und herzhafte westfälische Spezialitäten

**- Läufer sind herzlich eingeladen**

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.



Nachwuchsfahrer zu begrenzen, ging auf. Die Verschlinkung des Programms steigerte eindeutig die Attraktivität der Veranstaltung, die in früheren Jahren häufig etwas zäh daher kam. Dazu trug auch die lockere und zugleich kompetente Moderation von NRW-Jugendwart **Leon Roos** bei.



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; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



**Autohaus Brinker GmbH**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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



### Zehn Kilometer in 500 Meter Tiefe

v. Florian Gontek

Beim Kristallmarathon im thüringischen Merkers lässt LC-Solbad-Trainer **Horst Hammer** seine Schützlinge unter extremen Bedingungen antreten. Nicht nur die Orientierung stellt die Sportler dabei vor Herausforderungen. ■

Merkers/Halle. Es waren nicht ganz zehn Kilometer, die **Jan Geisemeier** zu laufen hatte, es waren 250 Meter weniger, die er in seinen drei Runden zurückgelegt hat. Dem 20-jährigen Langstreckler war das egal. Sein Mund war trocken. Kein Wunder bei einer Luftfeuchtigkeit zwischen 20 und 30 Prozent. Er war glücklich, im Ziel zu sein beim 10. Kristallmarathon im Erlebnis-Bergwerk Merkers in der gleichnamigen thüringischen Gemeinde. Insgesamt knapp 500 Läufer starteten dort über die Marathon-, Halbmarathon- und Zehn-Kilometer-Distanz. Dort zu laufen, wo 1925 die damals weltgrößte Kalifabrik ihren Betrieb aufnahm und wo amerikanische Truppen nur 20 Jahre



später größere Mengen Raubgold der Nationalsozialisten fanden, ist für Jan Geisemeier eine besondere Geschichte: „Das ist auf jeden Fall ein nicht alltäglicher und interessanter Lauf.“ Interessant, wenn auch nicht aufgrund des Panoramas. „Unter der Erde sieht alles gleich aus. Ich habe mich immer nur über die zwei Verpflegungsstationen, Geraden und Wendepunkte orientiert“, erklärt Geisemeier. Dafür lief es am Ende dann doch ziemlich gut für ihn über die 165 Höhenmeter bei ungewohnten 22 Grad. Bei den Männern (20 bis 29 Jahre alt) war keiner schneller als er, der 37:06 Minuten benötigte.

Insgesamt lief Geisemeier auf den dritten Platz. Sein Vereinskollege **Paul Moritz Hundeloh** (19 Jahre, 1. U 20) war mit starken 34:31 Minuten nur 14 Sekunden langsamer als Zehn-Kilometer-Sieger Dominik Koch vom veranstaltenden TV Barchfeld. Über zehn Kilometer lief in **Nils Strothmann** in 43:21 Minuten (2. U 20) ein weiterer Solbader ins Ziel.

Bei den Frauen hielten die Geisemeier-Schwester **Janna** (2., 44:48 Minuten) und **Nina** (4., 50:25 Minuten) die LC-Fahne hoch. **Jessica**, die letzte im Bunde der Geisemeier-Vierlinge, feuerte lautstark vom Streckenrand an. Trainer Horst Hammer war mit Ergebnis und Erlebnis in Thüringen zufrieden. „Das ist ein Abenteuer-Lauf, das macht man einmal im Leben. Alle in die Abfahrt auf 500 Meter Tiefe in acht Metern pro Sekunde war ein Ding“, erzählt der erfahrene Trainer. Für Hammer war der Lauf zudem ein Test für die westfälischen Langstreckenmeisterschaften am 23. April ins Arnsberg. Dort möchte Paul Moritz Hundeloh über 5000 Meter die 17 Minuten knacken. „Das hat er drin, er hat das Stehvermögen“, sagt Hammer. Sogar unter Tage.



## Sie wollen rundum abgesichert sein?

Richtig vorsorgen ist gar nicht so schwer. Vorausgesetzt, Sie nehmen sich die Zeit und werden gut beraten. Lassen Sie uns Ihre Fragen doch ausführlich und in aller Ruhe besprechen.



Besuchen Sie unsere Homepage!

### Lars + Tanja Lehmann

Vertretungen der Allianz  
Freistr. 8  
33829 Borgholzhausen

[lars.lehmann@allianz.de](mailto:lars.lehmann@allianz.de)  
[www.allianz-Lars-Lehmann.de](http://www.allianz-Lars-Lehmann.de)

Tel. 0 54 25.93 02 21  
Mobil 01 72.5 21 73 65

Allianz

### **Vor seinem Start beim Hannover-Marathon philosophiert Dieter Baumann über dicke Frösche und seine Krämpfe im letzten Drittel eines Marathons.**

Ich melde mich vom Dauerlaufen heute mit einer sensationellen Nachricht aus der Wissenschaft! Mich wunderte seit Jahren, warum ich immer beim Marathonlaufen Krämpfe bekomme. Gut, ich bin erst drei Marathons gelaufen, aber lästig war es trotzdem. Jetzt endlich haben es Wissenschaftler rausbekommen.

Es ist für mich immer wieder erstaunlich, was Wissenschaftler alles rausbekommen. Neulich las ich, dass eine Wissenschaftsgruppe herausgefunden hat, wie sich Frösche nach einem Hopser auffangen. Für Frösche, die im Wald leben, stehen nur dünne Äste und Zweige als Landestellen zur Verfügung.

Das Ergebnis: Viele Frösche landen einfach nur auf dem Bauch. Ich bin kein Wissenschaftler, würde aber sagen, das klingt nicht ganz überraschend. Eine Landung auf dem Rücken macht irgendwie keinen Sinn.



Ich melde mich vom Dauerlaufen heute mit einer sensationellen Nachricht aus der Wissenschaft! Mich wunderte seit Jahren, warum ich immer beim Marathonlaufen Krämpfe bekomme. Gut, ich bin erst drei Marathons gelaufen, aber lästig war es trotzdem. Jetzt endlich haben es Wissenschaftler rausbekommen.

Es ist für mich immer wieder erstaunlich, was Wissenschaftler alles rausbekommen. Neulich las ich, dass eine Wissenschaftsgruppe herausgefunden hat, wie sich Frösche nach einem Hopser auffangen. Für Frösche, die im Wald leben, stehen nur dünne Äste und Zweige als Landestellen zur Verfügung.

Das Ergebnis: Viele Frösche landen einfach nur auf dem Bauch. Ich bin kein Wissenschaftler, würde aber sagen, das klingt nicht ganz überraschend. Eine Landung auf dem Rücken macht irgendwie keinen Sinn.

Jetzt aber aufgepasst: Manche Frösche vollführen bei der Landung geradezu artistische Einlagen. Sie fliegen am Ast vorbei, halten sich dann mit einem (!) Hinterbein am Ast fest, vollführen eine Art Riesenfelge (ohne Gienger-Salto) und lassen sich dann

einmal um den Ast „wickeln“ und bleiben auf dem Bauch liegen. Die meisten Frösche, die dieses Kunststück fertig bekommen sind leicht und klein. Ich könnte auch sagen: die Dicken lassen sich auf den Bauch fallen, die Dünnen hingegen machen Kunststücke.

Doch was lernen wir daraus? Ganz einfach: Wenn die dicken Frösche mehr laufen würden, könnten sie auch Riesenfelge.

Eine zweite interessante Studie gab es in Tübingen. (Wo sonst?) Der Faktor „Erfahrung“ sei für Torhüter von höchster Bedeutung, heißt es da. Ach ja, wussten Sie also schon? Hallo? Hier geht es nicht darum, was Sie oder ich ohnehin uns schon immer gedacht haben, hier geht es um Wissenschaft. Empirische Forschung! Florian Schultz untersuchte die Antizipation von Torhütern „aus dem Spiel heraus“.

Bitte, bitte, mehr Ernsthaftigkeit! Ha, ha, „... ..aus dem Spiel heraus“ – damit ist gemeint: Nix Elfmeter, nix Freistoß – aus dem Spiel eben!

Liebe Freunde der Laufkunst, leider gibt es die Studie zum Marathon noch nicht. Sie wird aber zu folgendem Ergebnis führen: Krämpfe im letzten Drittel des Marathonlaufens treten vor allem bei Läuferinnen und Läufern auf, die entweder zu schwer, zu wenig trainiert, keine Erfahrung oder schlicht und einfach kein Talent zum Marathonlaufen haben.

### **Laufen kann jeder**

„Ach, Laufen liegt mir nicht“, werden Sie sagen. Diese Aussage lasse ich nicht gelten. Meistens haben diejenigen, die schon jetzt resigniert abwinken, bestimmte negative Bilder im Kopf. Wenn Sie an laufen denken, kommt Ihnen der erste ernsthafte Laufversuch in den Sinn. Schon nach zehn Minuten standen Sie völlig erschöpft im Wald und mussten aufhören. Viele glauben auch, ein echter „Sprintertyp“ zu sein und stützen Ihre These auf Erfahrungen bei Bundesjugendspielen in der Schule. Oder sind Sie gar der Meinung, dass Sie sich ohne Ball keine zwei Minuten am Stück bewegen können?

Vergessen Sie, dass Laufen Schmerzen bereiten muss. Laufen ist nicht nur dann sinnvoll, wenn Sie danach völlig kaputt sind. Tatsache ist: Laufen kann jeder, es ist nur abhängig vom Tempo. Dann wird Laufen ein Stück Lebensqualität. Laufen ist seelischen Ausgleich, ist Stressabbau und mir persönlich gibt Laufen viel Kraft und Ruhe, um in anderen Lebensbereichen zu bestehen.

Wichtig dabei ist, sich nicht zu überfordern. Für Laufeinsteiger ist es gerade in den ersten Wochen wichtig, vor allem nicht zu schnell zu laufen und die Laufeinheiten nicht zu lange zu gestalten. Ein Wechsel zwischen Laufeinheiten von einigen Minuten und anschließenden Gehpausen ist absolut sinnvoll. Baumann Jahnallee 2 2011. Damit kann sich Ihr Körper an die ungewohnte Belastung gewöhnen. Mit diesem Wechselprinzip Laufen und Gehen im Wechsel ist es in wenigen Wochen problemlos möglich, 30 Minuten am Stück zu laufen

# Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



## 12. Sparkassen-Triathlon Versmold am 08.Mai 2016

<b>! veranstaltungstag</b>	Sonntag, 08.Mai 2016
<b>! veranstaltungsort</b>	Kurt-Nagel-Parkstadion Versmold Caldenhofer Weg 26 33775 Versmold
<b>Ausrichter in Kooperation</b>	LC Solbad Ravensberg e.V., Borgholzhausen SPVG Versmold
<b>! veranstalter</b>	Nordrhein-Westfälischer Triathlon Verband
<b>Leitung</b>	Udo Lange Mobil 0160/1469760
<b>Informationen zur Anmeldung</b>	Hubert Kaiser Mobil 0151/14292351 E-Mail <a href="mailto:Hubert.Kaiser@bitel.net">Hubert.Kaiser@bitel.net</a>
<b>Schirmherr</b>	Bürgermeister der Stadt Versmold Michael Meyer-Hermann
<b>Distanzen</b>	Volksdistanz 500m Schwimmen – 21,1km Radfahren – 5km Laufen Kurzdis. 1000m Schwimmen – 41,5km Radfahren – 10km Laufen TEAM RELAY je 125m Schwimmen – 8km Radfahren – 2,5km Laufen



	bis 15.02.	bis 15.03.	bis 24.04.
Volkdis.	25 €	30 €	35 €
Kurzdis.	35 €	40 €	45 €
TEAM	45 €	50 €	55 €

Start auf der Volksdistanz ab 16 Jahren.  
Start auf der Kurzdis. ab 18 Jahren.  
Start als Teil des TEAM RELAY ab 16 Ja.  
Der Start auf der Kurzdis. ist nur mit einem gültigen Startpass oder einer Tageslizenz möglich. Die Kosten für die Tageslizenz betragen 23€ und werden zusammen mit dem Startgeld bezahlt.

Die Weitergabe oder der Tausch des Startrechts ohne Zustimmung des Ausrichters führt bei allen Wettbewerben zur Disqualifikation. Der Veranstalter behält sich vor, aus für ihn wichtigen Gründen, Anmeldungen zurückzuweisen bzw. ein Startverbot zu erlassen.

Zum ersten Mal werden wir Euch den **TEAM RELAY** anbieten. Ein Team besteht aus vier Teilnehmern, die jeweils die drei Distanzen absolvieren. Die vier Einzelzeiten werden am Ende addiert und das Team mit der geringsten Gesamtzeit gewinnt. Möglich sind Frauen-/Männer-/ Mixstaffeln. Dieser Wettbewerb eignet sich vor allem für Firmenstaffeln, Freundeskreise, Familien, Behörden und Verwaltungen.

Die Startunterlagen können nur am Veranstaltungstag im Wettkampfbüro persönlich durch den Teilnehmer entgegen genommen werden. Teilnehmer der Kurzdis. müssen ohne Aufforderung ihren gültigen DTU-Startpass und Ausweis vorzeigen können.



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

## Einladung zum Kinder-Leichtathletik-Wettkampf am 30. April 2016 im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen



**Veranstalter:** LC Solbad Ravensberg  
**Austragungsort:** Ravensberger Stadion, Osningstraße

### Klassen und Wettbewerbe



- **U10 (Jg. 2007 und jünger):**  
Hindernis-Sprint-Staffel (3min), Weitsprung-Staffel, Schlagwurf, Biathlon
- **U12 (Jg. 2005/2006):**  
50m, Hindernis-Sprint-Staffel (3min), Additions-Weitsprung, Schlagwurf, Stadion-Cross

Es handelt sich um einen Team-Wettkampf für gemischte Mannschaften mit 6-11 Kindern. Gewertet werden die 6 besten Leistungen pro Wettbewerb, bei der Hindernis-Sprint-Staffel zählt die in drei Minuten zurückgelegte Strecke bzw. Anzahl der überlaufenen Hindernisse.

### Rahmenwettbewerb:

- **U14:** 50m, Weitsprung, Ballwurf, Stadion-Cross (ca. 1,5km)  
(Team-Wertung: gewertet werden die Rangziffern der 3 besten Teilnehmer eines Vereins pro Disziplin). Es erfolgt Handzeitnahme in allen Altersklassen.

### Wettkampfablauf/ Reihenfolge der Disziplinen:

U10: Weitsprung-Staffel, Hindernis-Sprint-Staffel, Schlagwurf, Biathlon-Staffel (6 Teilnehmer)  
U12: 50m, Schlagwurf, Hindernis-Sprint-Staffel, Additions-Weitsprung, Stadion-Cross  
U14: 50m, Weitsprung, Ballwurf, Stadion-Cross



*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*



Ergebnisse Januar/Februar, zusammengestellt von Peter Polomsky

800 m		
4. W 12	Malin Bruhns	2:53,10 Min.
1. W 11	Sarah Strothmann	3:03,80 Min.
3. W 10	Julia Speckmann	3:19,80 Min.
15.W 10	Lina Speckmann	3:35,40 Min.
2.M 08	Till Heienbrok	3:11,90 Min.
11.M 08	Cedric Czerny	3:31,80 Min.
10 M 09	Kornelius Köhler	3:23,70 Min.
12 M 11	Lukas Bartling	3:02,08 Min.
13 M 11	Bjarne Heidner	3:04,30 Min.
25.M 12	Paul Gerling	3:20,40 Min.

*Dem LC Solbad Ravensberg liegt die Gesundheit, das Wohlbefinden und der Service für seine Mitglieder und allen, die es werden wollen, am Herzen. Der Verein bietet seinen Mitgliedern eine ganze Reihe von ganzjährigen Leistungen.*

*Dies bedeutet im Einzelnen an alten und neuen Angeboten:*

- Qualifizierte Trainer in allen Disziplinen
- Gute Trainingsstätten im Ravensberger Stadion, Seidensticker-Halle, einschl. Umkleiden u. Duschen.
- Trainingsmöglichkeiten in Schwimmbädern in Halle u. Vermold Mo/Di/Do (kostenlos) beim Triathlon-Training
- Möglichkeit der Sportausübung mehrerer Sportarten
- Monatlich erscheinende Vereinszeitung „Solbad-Nachrichten“ mit Trainings-Hinweisen, Veranstaltungs-Infos und allen weiteren umfassenden Informationen
- Startgeldermäßigungen bzw. teilweise Übernahme bei gewissen Veranstaltungen
- Startgeldübernahme bei Meisterschaften
- Mitgliedskarte und in Verbindung damit Einkaufsvergünstigungen bei Sponsoren des Vereins: **Active-Sportshop, von Ravensberg Lebkuchen, Olafs-Laufladen, ewy-Sports, Schuh + Sport Reichelt u.v.a.m.**
- Subventionen bei Einkauf von Vereins-Kleidung
- Teilnahme an Kursangeboten (Nordic-Walking, Laufkurs, Rücken-Prävention u.a.)
- Versicherungsschutz bei Sportausübung
- Geschäftsstelle als Ansprechpartner und Berater in allen Sport - Angelegenheiten
- Bereitstellung von Info Broschüren und Volkslauf-Kalendern, RTF - Kalender u. a.
- Infos zeitnah über Vereins-Homepage
- Vorbereitungs-Training für Hermannslauf
- Förderung von Kindern und Jugendlichen mit und durch Sport
- Talent-Förderung
- Sportliche und nichtsportliche Angebote
- Vereins-Kultur und Kommunikation
- Gemeinschaftsgefühl und viel Spaß

*Um an den vielen Vereins-Veranstaltungen und darüber hinaus teilzunehmen, empfiehlt sich ein regelmäßiges, wohl dosiertes, Training. Auch da bietet der LC Solbad seinen Mitgliedern ein umfassendes Trainingsprogramm in kleinen Gruppen, Laufbetreuung, Bahn-Training usw.*

*Zentrum der Vereins-Aktivitäten ist in der Regel das Ravensberger Stadion. Hier werden zu den Trainingsstunden auch Dusch- und Umkleidemöglichkeiten angeboten.*

OWL Hallenmeisterschaften U16/U14 in Bielefeld		
60 m		
3. W 12	Laura Klare	9,92 Sek.
60 m Hürden		
3. M 15	Aaron Thieß	9,64 Sek
3. M 12	Henri Stahnke	12,64 Sek.
7. W 12	Laura Klare	13,10 Sek
Hochsprung		
2. M 15	Aaron Thieß	1,75 m
Stabhochsprung		
1. M 15	Aaron Thieß	3,20 m
Weitsprung		
3. M 15	Aaron Thieß	5,37 m
5. M 12	Henri Stahnke	4,00 m
Kugel		
1. M 15	Aaron Thieß	14,11 m
19. Herzebrocker Cross Duathlon		
9.	Jörn Strothmann	1:12,06 Std.
OWL Crosslaufmeisterschaften in Lüchtringen		
1.400 m		
1. W 11	Sarah Strothmann	6:05 Min.
3. W 11	Finja Steiniger	6:45 Min.
2.700 m		
1. U 20	Paul Moritz Hundeloh	9:38 Min.
1. U 23	Janna Geisemeier	12:37 Min.
2. U 23	Jan Geisemeier	9:57 Min.
1. M 35	Elmar Remus	10:05 Min.



# Arbeitsbühnen

# Schneiker

## ☎ 05201 668570







1. W 45	Antje Strothmann	13:11 Min.
2. M 45	Lasse Flaschel Steiniger	11:00 Min
<b>Strecke</b>	<b>Midwinter Marathon Apeldoorn</b>	<b>Netto Zeit</b>
25 km	Frank Oldemeyer	1:50:05
25 km	Ingold Klee	2:12,08
25 km	Richard Schürmann	2:23,08
25 km	Kristina Suchomel	2:55,03
16,09 km	Ralf Niemann	1:14:15
16,09 km	Daniel Glück	1:20,52
16,09 km	Mechthild Böhme	1:20,54
16,09 km	Reinhard Stricker	1:22,18
16,09 km	Annemarie Bluhm – Weinhold	1:22,22
16,09 km	Reimund Diekmann	1:23:09
16,09 km	Elisabeth Winter	1:24,12
16,09 km	Thorsten Schnelle	1:24:13
16,09 km	Nicole Micheel	1:26,40
16,09 km	Claudia Gutknecht	1:26,49
16,09 km	Martina Kölsch	1:30,15
16,09 km	Frauke Schnelle	1:30:43
16,09 km	Andrea Kampmann	1:32:07
16,09 km	Franz Dammann – Kölsch	1:33,33
16,09 km	Marieke Stieg	1:39:00
8 km	Burkhard Jagusch	42:15 Min.
8 km	Daniela Kreie	43:16 Min.
8 km	Jens Meyer	44:56 Min.
8 km	Britta Meyer	49:54 Min
8 km	Petra Pegel	49:59 Min.
<b>10. Kristallmarathon Merkers</b>		
1. MU20	Paul Hundeloh	34:31 Min.
2. M 20	Jan Geisemeier	37:01 Min.
3. MU20	Nils Strothmann	43:21 Min.
2. W20	Janna Geisemeier	44:48 Min.
4. W20	Nina Geisemeier	50:25 Min.
<b>Ostwestfälische Hallenmeisterschaften M/F/Jugend</b>		
<b>Ahorn Sportpark Paderborn, 14. Februar 2016</b>		
<b>3.000 m</b>		
1.Männer	Elmar Remus	9:43,48
<b>Stabhochsprung</b>		
1.Männer	David Rietz	3,50 m
2.MJ U 18	Aaron Thieß	3,00 m
<b>Hochsprung</b>		
3.MJ U 18	Aaron Thieß	1,74 m
<b>800 m</b>		
2.Frauen	Siemke Lüdorff	2:35,00
<b>21.02. Glashauslauf Emsbüren 10 km</b>		
2 M 35	Elmar Remus	35:05 Min.
10. M50	Thorsten Baltrausch	47:24 Min.



Thorsten Baltrausch

**Elmar Remus** (37), Langstreckenläufer des LC Solbad Ravensberg, folgte jetzt einer originellen Veranstaltungsidee: Er startete bei der Premiere des »Glashauslaufs« von Concordia Emsbüren über zehn Kilometer. Fünf Mal war der Rundkurs durch die Gewächshäuser der Großgärtnerei Emsflower zu durchlaufen. Diese am regnerischen Wochenende angenehme Wettkampf-Variante brachte Remus nach 35:05 Minuten den fünften Gesamtplatz ein. In seiner Seniorenklasse M35 war nur ein Konkurrent schneller. (cwk)



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](http://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.





# 17. Lauf- Kurs des



## LC Solbad Ravensberg

in Borgholzhausen

**für Anfänger und Wieder-Einsteiger**

**Vom 05.April bis 06. Mai**

**Zeit:** Jeden Dienstag und Freitag um 18:30 Uhr

**Treffpunkt:** Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

**Ziel:** Nach 5 Wochen unter fachkundiger Anleitung, den Laufeinsteigern bzw. Wiedereinsteigern eine 30-minütige Laufeinheit ohne Pause zu vermitteln. Durch unser moderates Aufbautraining erhalten alle Teilnehmer einen interessanten Einblick sowie einen Einstieg in die Ausdauersportart Laufen.



**Laufbetreuer:** Holger Ihlenfeld , Michael, Carsten Völz , Siegfried Kemper, Elisabeth Winter, Martina Kölsch

**Leistungen:** Fundiertes Ausdauertraining über 5 Wochen.  
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik.  
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf – Training.  
2 x Solbad-Nachrichten, Vereinszeitung mit weiteren Infos zum Laufen  
Laufmagazin, Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion

**Kursgebühr:** 40,00 Euro

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto Kreissparkasse Halle.

IBAN: DE98 4805 1580 0003 0081 58

Stichwort: Laufkurs

Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet.

**Anmeldung:** [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de) Hier können Sie sich online anmelden oder die Papieranmeldung ausdrucken und an den LC Solbad Ravensberg, Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen, schicken. Gerne können Sie auch die Anmeldung auf der Rückseite ausfüllen und in der Geschäftsstelle abgeben.

**Info:** Sie haben noch Fragen? Geschäftsstelle 05425/7135 oder Martina Kölsch 05425/7026

Nach Ende des Kurses ist noch lange nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und werden von unseren Betreuern in den Lauftreff eingewiesen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 30.10.2016) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 25,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.

**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

HERWEG



Hier steht  
ausnahmsweise  
mal nichts  
# innehalten



[aok.de/nw/innehalten](https://aok.de/nw/innehalten)

**www.C14-bikes.co**



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



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



# Lisas Volksbank

Wann, wo, wie  
Sie wollen: Wir  
sind für Sie da!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



#### Online-Banking

Nehmen Sie Ihre Bank mit, wohin Sie wollen: Mit unserem Online-Banking erledigen Sie Überweisungen, Daueraufträge oder Lastschriften im Blumenladen, schließen Finanzprodukte bequem auf der Couch ab oder überprüfen Ihre Finanzen einfach vor dem Schlafengehen. Mehr auf [vb-halle.de](http://vb-halle.de)

**Volksbank**  
Halle/Westf. eG 