



on

 Schweizer Technologie

RUN ON CLOUDS.

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



ACTIVE
SPORTSHOP

Niederwall 6 · Bielefeld
www.active-sportshop.de

J U N I

2 0 1 6



Solbad Intern

Seite 1-11



WESTFALEN-BLATT
die Lokalausgabe

Seite 4

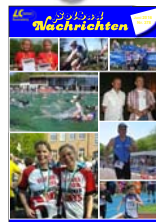


Aktuelle Reisen auf der
Homepage

Triathlon Seite 18



Rtf.-Termine S. 24
Radsport S. 25



...zeigt Bilder des Monats
Fotos: Privat/HK

Skating



Seite 19

Walking



Seite 21-22

Leichtathletik



Seite 12-17
20/23



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@sspin.de

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

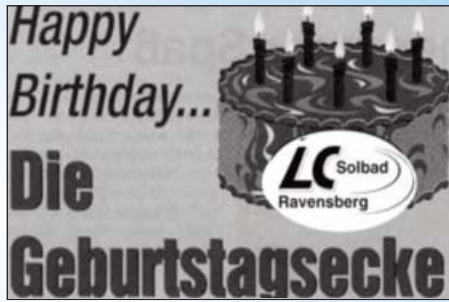
Inline:
Johannes Gerhards
05425/9338616
john@loveandskate.de

Radsport
Günter Schillings
(0162-3267597)

Ergebnisse
Peter Polomsky
p.polomsky@web.de

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

Walking
Elke Kahmann
05421/4698
Birgitt Lange



- 01.06. Mona Schweig
- 01.06. Hannes Lahnt
- 02.06. Rainer Wittig
- 03.06. Maximilian Henkel-Sommer
- 03.06. Janina Naerger
- 03.06. Marina Schwager **20 Jahre**
- 05.06. Fried.-Wilhelm Ellermann **70 Jahre**
- 05.06. Karsten Schnelle
- 05.06. Hildegard Lindert
- 06.06. Marlies Siltmann
- 09.06. Johannes Gerhards
- 09.06. Rainer Husmann
- 09.06. Anna Ristau
- 10.06. Mechthild Böhme
- 10.06. Bernd Lüdemann
- 11.06. Henri Stahnke
- 12.06. Stephan Brinkert

- 12.06. Rolf Ellerbrock
- 14.06. Maria Scheller
- 15.06. Kerstin Speckmann
- 15.06. Chris Robert Diaz
- 16.06. Carolin Ermshausen
- 16.06. Willy Schneider
- 17.06. Merle Husemann
- 18.06. Klaus Johanning
- 18.06. Nicola Justus **30 Jahre**
- 18.06. Merlin Reinhardt
- 18.06. Christiane Scheele-Wiedey
- 19.06. Jonas Bossow
- 19.06. Peter Remmert
- 19.06. Ida Drees
- 20.06. Martina Gräsner
- 21.06. Heike Kappler-Deppe
- 21.06. Finn Buschmaas
- 22.06. Claudia Ermshausen **50 Jahre**
- 22.06. Helga Gembus
- 23.06. Rita Stamme-Düring
- 23.06. Elke Günner **60 Jahre**
- 24.06. Ullrich Prill
- 24.06. Moritz Lahnt
- 24.06. Maxine Schley **10 Jahre**
- 25.06. Chiara Sochart
- 25.06. Jörg Wecke
- 25.06. Kalle Kortz
- 25.06. Angelika Hümer

- 26.06. Andreas Husemann
- 26.06. Ulrich Schröder
- 26.06. Uta Ahnen **50 Jahre**
- 26.06. S. Vietoke-Wagenführer **50 Jahre**
- 27.06. Christiane Bauer
- 28.06. Axel Keil
- 30.06. Birgit Hille
- 30.06. Hans-Hermann Koop
- 30.06. Wolfgang Neugrewe
- 30.06. Birgit Toben



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 718

Volker Hallen
Anette Lindau

Leichtathletik
Leichtathletik

Austritte:

Nadja Klennert
Brigitte Krüger
Elke Beckerwerth
Guido Schneider

Leichtathletik
Leichtathletik
Leichtathletik
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

Juli

am 20. Juni

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



...immer wieder gut!

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.

Achtung

"Da eine Liste mit freiwilligen Helfereinträgen, die in der ersten Mai-Hälfte gemacht wurden, aus dem Rennstall verschwunden ist, werden alle, die sich in diesem Zeitraum eingetragen haben, gebeten, die Eintragung zu wiederholen bzw. eine Mail an antje@sspin.de zu schreiben.

Wäre ja schade, wenn wir Freiwillige auf diesem Wege "verlieren" und sich hinterher jemand wundert, warum er keine Informationen zu seinem Einsatz bekommen hat. Übrigens sind auch noch weitere Helfer-Meldungen willkommen, da wir speziell im Bereich Streckenposten und Startnummernausgabe am Samstag noch etwas Unterstützung vertragen können, ebenso für die Zielverpflegung sowie Auf- und Abbau. Zum Eintüten der Startunterlagen am Freitag sind wir personell bereits gut aufgestellt. Und denkt daran: alle Nacht-Helfer haben freien Eintritt zum Vortrag von Jan Fitschen am 15. Juni 2016 im Forum der PAB-Gesamtschule."

Oesterweger Feuerwehrlauf ist nicht mehr bestenlistenfähig

Der Oesterweger Feuerwehrlauf verfügt zwar über eine vermessene, flache 10km-Laufstrecke. Die Veranstaltung, die in diesem Jahr am 24. Juni 2016 als fünfter Lauf im "Volksbanken Nightcup" stattfindet, wurde vom Feuerwehrlöschzug Oesterweg allerdings nicht als offizielle DLV-Straßenlauf-Veranstaltung angemeldet. Das bedeutet, dass die dort erzielten Zeiten nicht mehr in die Bestenlisten des Verbandes aufgenommen werden können. Zum Programm des Oesterweger Feuerwehrlaufes gehört traditionell ein Mannschaftslauf über 6 Kilometer für Feuerwehren, Firmen und andere Vierer-Teams sowie Nachwuchsläufe über 1,2 und 2,5km und ein Bambinilauf.

Namen und Nachrichten

Julia Speckmann vertrat bei den Schulkreismeisterschaften im Crosslauf in Herzebrock besonders erfolgreich die Farben der Violenbachschule. Im Lauf über 1,5km wurde Julia Vizemeisterin in der Klasse W10.

Auch Frank Oldemeyer vertrat den Verein im fernen Kanada erfolgreich. An insgesamt drei Läufen nahm er während eines Verwandtenbesuches teil und absolvierte alle mit einem respektablem Ergebnis.

David Rietz konnte in Holzminden eine Bronzemedaille mitnehmen (Platz drei im Männerspringen der "B-Klasse" mit 3,55).



Wir finden für Sie den passenden Schuh -
garantiert, denn wir bieten Ihnen ...

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose



seit
2009

Schuhe + Sport
Reichelt

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle
Tel. 05201-2356
mail@schuhsport-reichelt.de

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

Dreifachsieg in Marienfeld

Die Frauen des LC Solbad haben der zweiten Station im Nightcup ihren Stempel aufgedrückt. Im Ravensberger Stadion wurde 18 Jahre nach Tegla Loroupes Weltrekord wieder ein Stundenlauf durchgeführt Borgholzhausen (cwk). Beim 10. Marienfelder Klosterlauf über 7,5 Kilometer wiederholte Vorjahressiegerin **Sabine Engels** (28:50 Min.) ihren Erfolg und hat mit zwei Siegen in der Cup- Wertung beste Chancen auf den Gesamtsieg. Nur in der ersten Runde konnten ihre Vereinskolleginnen **Ilona Pfeiffer** (29:03 Min.) und **Victoria Willcox-Heidner** (29:32 Min.) der 47- Jährigen folgen. In **Marianne Niemann** (8. in 32:02 Min) platzierte sich eine vierte Solbaderin in den Top Ten. Platz eins bei den Männern gin an Murat Bozduman (25:15 Min.) von der LG Burg Wiedenbrück vor Thorsten Krüger (25:50 Min., SV Brackwede) auf Rang zwei. Altkreisstarter waren nicht im Vorderfeld zu finden. Mit 220 Teilnehmern musste der Marienfelder Hauptlauf die befürchtete kräftige Einbuße gegenüber dem Vorjahr hinnehmen, als 317 Finisher gezählt wurden.

17 Teilnehmer kamen auf Initiative von **Wilhelm Habighorst** zum Stundenlauf nach Borgholzhausen. Damit wurde das vorher gesetzte Limit (15) sogar leicht überschritten. Die meisten Meter, genau 14 205, legte Benjamin Fritsch (SuS Phönix Bielefeld) zurück. Zum Vergleich: Die Kenianerin Loroupe hatte 1998 an selber Stelle 18 340 Meter abgspult.

Für die Schützlinge von LC- Trainer **Horst Hammer** hat sich die Fahrt zum großen Dortmunder Läuferabend gelohnt. Über 3000 m wollte **Paul Moritz Hundeloh** zwar die »8« nach vorn setzen, durfte aber als U 20-Vierter auch mit der neuen persönlichen Bestzeit von 9:17,41 Min. zufrieden sein. Eine Steigerung auf 9:39,74 Min. gelang dem taktisch gut eingestellten **Jan Geisemeier** (U 23). **Tim Habighorst** (U18) wurde mit 10:24,50 Min. gestoppt.

Trotz zu schnellen Beginns qualifizierte sich seine gleichaltrige Schwester **Carla** mit 11:32,83 Min. für die westfälischen Jugendmeisterschaften.

Über 1000 m startete M 45-Senior **Lars Flaschel-Steiniger** (3:10,44 Min.).

Maßarbeit beim Gütersloher Pfingstlauf auf offiziell vermessenem Kurs: Mit genau 40 Minuten wurde **Ellen Knoepke** (LC Solbad Ravensberg, W 35) Gesamtzweite und Klassenbeste über 10 km – vor Jela Esselmann (LiVe Laufftreff in Versmold, 41:32 Min.). Einen zweiten Klassensieg für den LC lief W 50-Seniorin **Bettina Geisemeier** (44:41) heraus.

Beim Teekottenlauf, der ebenfalls vermessene Strecken anbietet, wurde Jugendtalent **Paul Moritz Hundeloh** Gesamtsieger über 5 km. Ohne an sein Limit zu gehen, lieferte er an diesem windigen Tag 17:07 Min. ab; **Jan Geisemeier** (17:28) wurde Vierter. LC-Senior **Hans-Dieter Wierum** lief den Halbmarathon und schloss ihn nach 1:44:19 Std. als M 65-Klassensieger erfolgreich ab.



Martina Kölsch auf der Überholspur beim Stundenlauf.

Maxine Schley schnell unterwegs

Das LC-Talent der Altersklasse W 10 läuft ihrer Konkurrenz davon

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Beim SVB-Sportfest auf der blauen Bahn des Brackweder Böllhoff-Stadions punktete der Nachwuchs für den Volksbank-Schülercup. Auf dem Programm standen die Bahnläufe über 800 Meter. In den jüngeren Jahrgangsklassen sah man große Felder mit bis zu 34 Teilnehmern, die hier für ihre Schule starteten, auch wenn sie einem Verein angehören. Aus Altkreis-Sicht war der Lauf des Jungtalents Maxine Schley besonders beeindruckend. In der W 10 siegte die im Trikot des LC Solbad laufende Haller Grundschülerin

Pressesplitter...aus dem Haller Kreisblatt

mit rund zehn Sekunden Vorsprung; ihre Zeit von 2:46,76 Minuten würde fast reichen für eine Platzierung in der westfälischen W 12-Bestenliste. Hier konnte sich ihre LC-Vereinskameradin **Malin Bruhns** vom EGW vorerst eintragen, in Brackwede wurde sie Klassensierte mit 2:44,26 Minuten.

Nah an der DM-Norm

Borgholzhausen (cwk). Bei einer Mehrkampfveranstaltung im Mindener Weserstadion absolvierte **Aaron Thieß** vom LC Solbad Ravensberg (M 15) den Blockwettkampf Wurf. Mit 2719 Punkten überbot er seine Bestmarke aus dem Vorjahr (2384 Punkte) deutlich und kam relativ dicht an die Norm für die U 16-DM in Aachen (2775 Punkte) heran. Wichtiger aber ist ihm, sich bei den NRW-Titelkämpfen am kommenden Wochenende für die Neunkampf-DM zu qualifizieren.

In Minden musste er sich als Zweiter erwartungsgemäß dem in den Sprints und im Diskuswurf überlegenen Top-Talent Joshua Fadire aus Löhne (2981 Punkte) geschlagen geben. Beim Kugelstoß aber ließ er Fadire hinter sich und übertraf mit 14,01 erneut die 14-Meter-Marke. Über 80 Meter Hürden (12,52 Sekunden), im Weitsprung (5,40 Meter) und im Diskuswurf (35,77 Meter) erfüllte er das eigene Soll.

In den jüngeren Klassen war der LC mit vier Teilnehmern vertreten. **Henri Stahnke** (M 12) bestritt erstmals den Blockwettkampf Lauf, schloss ihn mit 2:54,31 Minuten über 800 Meter ab und sammelte als Vierter insgesamt 1582 Punkte. **Sarah Strothmann** (W 11) freute sich über neue persönliche Bestmarken im Dreikampf (1081 Punkte/3.) und Vierkampf (1369/4.). Die weiteren Dreikampf-Ergebnisse: W 12: 8. **Tabea Koop** 941 Pkt. –M 8: 3. **Till Heienbrok** 571 Pkt.

Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

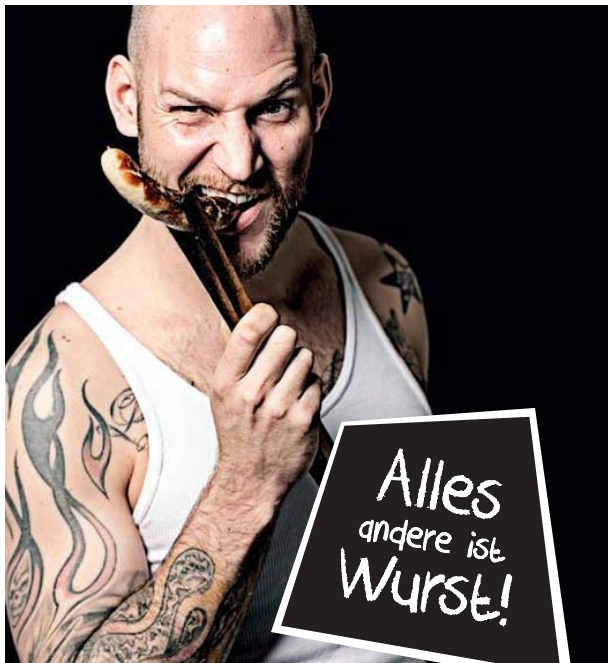
Diese junge Dame hat Peters Start beim „Hermann“ verhindert!



Emma Feurie Rostek,
geb. 25.04.2016, 3220 g, 52 cm groß.



„ Herzlichen Glückwunsch“ an die kleine Familie!



Alles
andere ist
Wurst!



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

Mein Lauf – Riesenbecker Sixdays 2016

von Meggy Böhme

Meinen Lauf-Mädels bin ich noch einen Bericht über die Riesenbecker-Sixdays 2016 schuldig. Sie haben uns sechs Tage aufgemuntert und unterstützt. Da habe ich mir gedacht, schreibe ich das Ganze doch mal auf, vielleicht interessiert es den Ein oder Anderen und macht Lust auf ein gemeinsames Sixdays in 2018.

Nachdem ich 2014 die Sixdays schon einmal gelaufen war, damals nahm mich die Versmolder Live-Truppe unter ihre Fittiche, reifte die Entscheidung es in diesem Jahr noch einmal zu versuchen. Nur kurze Überzeugungsarbeit war nötig und meine Lauffreundin Claudia war dabei, überzeugt mit mir einen weiteren Start in Riesenbeck zu wagen. Interessanterweise hatte ich an die Veranstaltung vor zwei Jahren nur wenige und lückenhafte Erinnerungen. Das entschuldige ich mal mit der Nervosität damals. Daher konnte ich Claudia leider auch nicht die ganze Wahrheit erzählen: „Alles nicht so schlimm“ oder „Berge gibt es da gar nicht“. Am Samstag den 30. April ging es los. Ganz so aufgeregt wie bei meinen ersten Six-Days 2014 war ich nicht, trotzdem hatte ich einen großen Respekt vor den sechs Starts in Folge. **Die 1. Etappe** (ca. 22 km) von Riesenbeck nach Ibbenbüren verläuft meist flach. Nur einmal wird der Teutoburger Wald überquert und wir konnten uns langsam an das Laufvergnügen gewöhnen.

Die 2. Etappe (ca. 22 km) von Ibbenbüren nach Tecklenburg ist schon eine andere



Nummer. Sie gehört ohne Zweifel zu den schwierigeren und längeren Etappen. Allerdings entschädigen die traumhafte Landschaft und die herrlichen Ausblicke für alle Strapazen. Am 1. Mai war in Tecklenburg Geranienmarkt und damit unglaublich viele Zuschauer an der Strecke, die uns gebührend beim Zieleinlauf feierten. Bei herrlichem Sonnenschein war nach der zweiten Etappe die Eisdielen ein versöhnlicher Abschluss des Tages. Nach dem Wochenende ging es Montag erst um 18 Uhr mit der **3. Etappe** (ca. 22 km) von Tecklenburg nach Mettingen weiter. Vorab eine Massage für die beanspruchten Beine brachte neuen Schwung. Diese Etappe wird nur auf der Straße gelaufen und hat einige Bergab-Passagen, was das Tempo erhöht. Für die Oberschenkel nicht unbedingt ein Vergnügen. In Mettingen angekommen wurden wir von unserer Trainer-Delegation Martina und Franz empfangen. Wir haben uns beim Zieleinlauf über die moralische Unterstützung unglaublich gefreut. Jetzt war es natürlich schon ziemlich spät und wir machten uns auf den Heimweg, um für den nächsten Tag ausgeschlafen zu sein.





Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

- ✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
- ✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack
- ✓ Reichhaltiges Naturland-zertifiziertes Biosortiment

Konditorei Welpinghus Backstube
Kirchstraße 11
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Das Wetter wurde von Tag zu Tag besser. Der freundschaftliche Umgang untereinander tat jeden Tag aufs Neue gut. Viele mittlerweile vertraute Gesichter und die netten Grüße und Wünsche von den anderen Läufern motivierten jeden Tag. Das bestätigte sich auch nach der **4. Etappe** (ca. 20 km) von Mettingen nach Ibbenbüren-Dickenberg. Nach dem Duschen stand ich ohne Jeans da, die zu Hause geblieben war. Aber, na klar, half mir die nette Doris mit ihrer Jogginghose aus. So ist das bei den Six-Days, ein Miteinander und kein Gegeneinander.

Jeden Tag versuchten Claudia und ich einen Platz im letzten Bus zu ergattern, der uns vom Ziel zum Start fuhr. Der Organisator Michael Brinkmann fährt nämlich meist im letzten Bus mit und gibt auf der Fahrt noch einige Tipps und Infos zur Strecke. Er erzählte, dass die 4. Etappe die meisten Aussteiger hat und hat man diese geschafft, schafft man den Rest auch noch. Etwas geschockt wollten wir diese 4. Etappe natürlich unbedingt schaffen. Auch meine Erinnerung kehrt von Etappe zu Etappe zurück.

Vor der **5. Etappe (25 km)** hatten wir echt Stress bei der Anfahrt. Es war der Mittwoch vor dem langen Wochenende und am Lotter Kreuz ein ausgewachsener Stau. Schlagartig hatten wir sämtliche Konsequenzen vor Augen, sollten wir nicht pünktlich sein.

Lange Rede kurzer Sinn: Mit einem stark erhöhten Blutdruck haben wir 6 Minuten vor dem Startschuss unser erstes Tagesziel erreicht. Die 5. Etappe ist dann lang und bergig, hatte aber wieder bei bestem Wetter unglaublich schöne Waldpassagen. Die letzten Kilometer bis zum Ziel ziehen sich wie Kaugummi. Ich hatte das Gefühl als käme ich nie an.

Bis zur **6. Etappe** (ca. 28 km) bleibt den Teilnehmern nur 18 Stunden zur Regeneration. Also „Augen zu und durch“.

Etappe 6 ist meine Lieblingsetappe. Der Streckenverlauf ist fast romantisch. Es geht an der Aa entlang, über wunderschöne, weiche Waldwege zur Millionenbrücke (Nasses Dreieck – wo sich Mittellandkanal und Dortmund-Ems-Kanal treffen), am Kanal entlang durch die schönen Alleen des Golddorfes Bevergern und am Schloss Surenburg vorbei. Der Zieleinlauf war unglaublich, nach der letzten Kurve wartete eine jubelnde Menschenmasse. Eine Gänsehaut jagte mir über den Körper und ein dickes Grinsen breitete sich aus. **GESCHAFFT!!!**

Aber nicht nur wir kommen an, es wird auf Jeden gewartet und Jeder wird gefeiert. Das setzt sich fort bei der Siegerehrung. Nicht nur drei Altersklassenbeste werden geehrt, bei den Six-Days sind es fünf.

Ebenso später eine super Stimmung im Festzelt, mit lecker Essen und Trinken und einem außergewöhnlichen Michael Brinkmann als Moderator.

Habt ihr auch Lust bekommen? In zwei Jahren ist es wieder soweit!



Die unteren Fotos stammen von der Internetseite des Veranstalters.



Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

Olafs Laufladen
auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Quelle: N+M, 28. März 2013

ZUM
5. MAL

10
JAHRE
2005 - 2015

Kompetenz · Beratung · Service · Marken

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

Stabhochsprungtrainer **Otto Puhmann** nutzt momentan die Stabhochsprunganlage in Borgholzhausen mit seinen Schützlingen aus verschiedenen Vereinen. Zu der OWL-Stützpunkt-Trainingsgruppe gehören auch die LC-Athleten **Aaron Thieß** und **David Rietz**, die sich gemeinsam mit Stabhochspringern der LG Kreis Gütersloh, vom LC Paderborn und der Bielefelder TG auf die bevorstehenden Meisterschaften vorbereiten. Am 28./29.Mai steht bei den NRW-Jugend-Mehrkampfmeisterschaften der erste Neunkampf der Saison auf dem Programm. Ziel des 15jährigen ist es, sich erneut für die Deutschen Meisterschaften zu qualifizieren.

Im Juni stehen dann unter anderem noch die OWL- und NRW-Meisterschaften in den Einzeldisziplinen auf dem Programm.



SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de



**Einladung zum Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg
am Freitag, 1. Juli 2016
im Ravenberger Stadion, Borgholzhausen**

Altersklassen und Wettbewerbe:

U12 und jünger:	800m
U14:	800m
U16, U18, U20:	800m, 3000m
M, F und AK:	800m, 3000m, 5000m



Organisationsbeiträge:

U12 2,- €; U14 bis U20 3,- €; M, F und AK 4,- €

Auszeichnungen:

Urkunden für alle Teilnehmer; Sachpreise für alle Klassensieger sowie die schnellsten drei Läuferinnen und Läufer im 5000 Meter-Lauf.

Meldungen:

Voranmeldungen bis Dienstag, 28. Juni 2016, per Mail an antje@sspin.de

Zeitplan: (kann nach Meldeeingang aktualisiert werden)

18.30 Uhr:	800m (Zeitläufe beginnen mit den jüngsten Teilnehmern)
19.00 Uhr:	800m (M, F und AK)
19.20 Uhr:	3000m (Wertungen: U18, U20, M, F und AK)
19.45 Uhr:	5000m langsamerer ZL (M, F und AK) ca. > 20min
20.30 Uhr:	5000m schnellerer ZL (M, F und AK) ca. < 20min



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!

Feierlicher Abschluss der Serie 2015/16. Marianne Niemann und Jörn Strothmann vertraten den LC Solbad am erfolgreichsten

Altkreis Halle (cwk). Mit der großen Siegerehrung im Bielefelder Ringlokschuppen wurde jetzt der Active Trailrunning Cup (TRC) 2015/16 abgeschlossen. Den meisten Applaus gab es naturgemäß für die Gesamtsieger Melanie Genrich (DJK Gütersloh/SVB), Franzi Bossow (Active Sportshop Team), Ingmar Lundström (Active Sportshop Team) und Jan Kerkmann (TSVE 1890).

Erneut gingen die meisten Wertungsläufe im Altkreis über die Bühne, **mustergültig organisiert vom LC Solbad Ravensberg**. Doch was die leistungssportliche Seite der Serie betrifft, konnten die heimischen Läufer und Läuferinnen nicht ganz so stark mitmischen wie in vielen Jahren zuvor.

Neu eingeführt wurde das Format »TRC Short« für Interessenten, denen kürzere Distanzen besser ins Konzept passen. Den Schwerpunkt mit wesentlich höheren Teilnehmerzahlen bildete aber wieder »TRC Classic« (4 Läufe in der Wertung, einer mehr als beim »Short«). Hier waren im Vorjahr zwei zweite Gesamtplätze für den LC Solbad herausgesprungen – durch **Dirk Strothmann**, der diesmal nicht antrat, und durch **Victoria Willcox-Heidner**, die nur drei Wertungsrennen absolvierte. Weil ein grippaler Infekt ihren Start beim Luisenturmlauf verhinderte, endete das spannende Duell mit Melanie Genrich vorzeitig. Beim Hermannslauf lag die Solbaderin zuletzt als Zweite klar vor der Neu-Brackwederin Genrich, die als einzige TRC-Absolventin eine zweistellige Gesamtpunktzahl (92) erreichte – die Platzziffern wurden bekanntlich unter Einschluss der Männer ermittelt. Nicht hoch genug ist der 6. Frauen-Gesamtrang der Solbaderin **Marianne Niemann** (336 Pkt.) einzustufen. Die 62-Jährige siegte überlegen in der W 60; ihre Vereinskollegin **Mechthild Böhme** wurde Dritte in der W 45.

Bei den Männern gelang Raoul Kempmann, dem Wertheraner im Trikot des TSVE Bielefeld, ein doppelter Achtungserfolg: Mit 26 Pkt. wurde er inmitten jüngerer Konkurrenten Gesamtsechster und M 45-Klassensieger. Sol-



2.	M40	Jörn Strothmann	40 Punkte
11.	M40	Heiko Redecker	167 Punkte
17.	M40	Frank Oldemeyer	279 Punkte
13.	M50	Ralf Niemann	567 Punkte
32.	M40	Thorsten Schnelle	681 Punkte
51.	M45	Lutz von der Heydt	911 Punkte
1.	W60	Marianne Niemann	336 Punkte
3.	W45	Mechthild Böhme Werther	564 Punkte
5.	W45	Claudia Gutknecht	811 Punkte
7.	W35	Frauke Schnelle	911 Punkte
8.	W50	Andrea Kampmann	1027 Punkte
12.	W35	Marieke Stieg	1418 Punkte



2.	M50	Gerd Strathkötter	35 Punkte
3.	M40	Heiko Furtmann	46 Punkte
4.	M50	Daniel Glück	72 Punkte
3.	M55	Franz Dammann Koelsch	237 Punkte
3.	W35	Daniela Kreie	161 Punkte
3.	W55	Martina Koelsch	161 Punkte
8.	W45	Britta Meyer	241 Punkte

bads Jörn Strothmann (40 Pkt.) schloss den Cup als M 40-Zweiter ab und verpasste die Top Ten der Gesamtwertung nur um drei Zähler. In den kleineren Altersklassenfeldern des »Short« nutzten sieben heimische Teilnehmer ihre Chance auf einen Podestplatz bei der Siegerehrung – Männer: Nils Strothmann (LC, 1. U 20), **Gerd Strathkötter** (LC, 2. M 50), **Heiko Furtmann** (LC, 3. M 40), **Franz Dammann-Kölsch** (LC, 3. M 55). Frauen: Sarah Furtmann (TG Hörste, 1. U 20), **Daniela Kreie** (LC, 3. W 35), **Martina Kölsch** (LC, 3. W 55).



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



Spiraldynamik®-Medical Running-Kurse

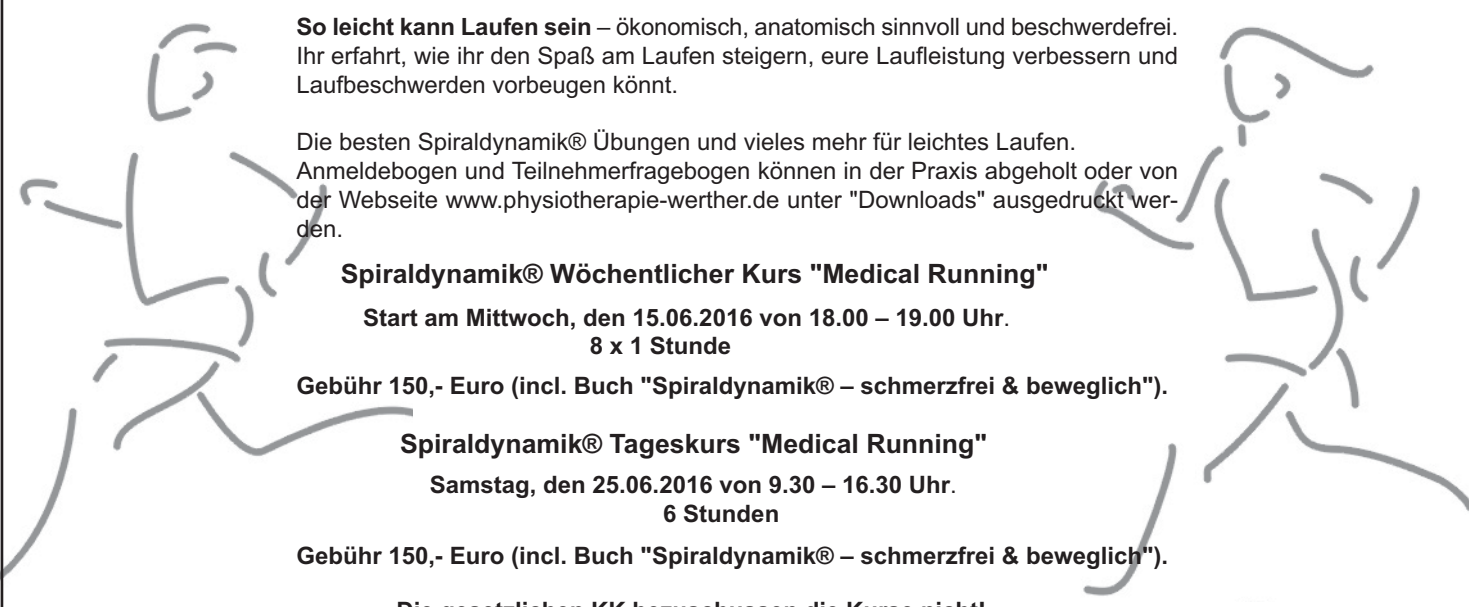
In weniger als 15 Minuten ist eine Videoaufnahme von Martin im Kasten, gemeinsam begutachtet und ausgewertet. Nach weiteren 10 Minuten ist der zentrale Korrekturzugang verständlich erklärt und die erste Übung zur Koordinationsoptimierung angeleitet. Martin ist erstaunt: "Das hätte ich nicht gedacht, dass ich SO laufe - und das das für meine Knochen diese weitreichenden Folgen hatte." Wenn ihr wie Martin nicht zu den wenigen Glücklichen gehört, die Schmerzen beim Laufen nicht kennen, dann gibt es neben einem Schuhwechsel, einer Anpassung des Trainingsumfanges bzw. der -intensität und dem Besuch beim Arzt oder Therapeuten noch einen anderen Hebel, an dem es sich immer lohnt anzusetzen: an einer Verbesserung des Bewegungsablaufs beim Laufen.

Sucht ihr nach neuen Impulsen fürs Lauftraining? Ein Spiraldynamik®-Running-Kurs bietet euch eine Anleitung für einen ökonomischen und beschwerdefreien Laufstil. Ihr erfahrt die Besonderheiten eures Laufstils, lernt Stil und Technik zu optimieren und verstehen, wie ein anatomisch sinnvolles Lauftraining aufgebaut ist. Mit Hilfe neuester trainingsmethodischer Verfahren werden eingefahrene, unnütze Bewegungsautomatismen aufgebrochen und das Erlernen anatomisch-sinnvoller Koordination erst ermöglicht. Einzelne Trainingssequenzen finden indoor statt, der Rest ist outdoor: learning by doing. Jede Einheit hat ein Thema - oft gepaart mit einem einzelnen Körperabschnitt. Grundlagen der Spiraldynamik® werden vermittelt und praktisch umgesetzt.

Theoriewissen und praktische Umsetzung wechseln sich ab und vermitteln neben Know-how auch Know-why. Zu den Inhalten zählen u.a. eine Laufstilanalyse, Grundelemente der Spiraldynamik® im Bereich Laufen erlernen, Funktionelles Lauftraining (Fuß- und Beckenstabilität, Beinachsentraining, Rumpfflexibilität), Lauf-ABC, 3D-Kraft- und Koordinationstraining, Trainingsmethoden. Es bleibt Raum für individuelle Fragen und Problemlösungen.

Die Kurse sind für alle Laufbegeisterte gedacht, die mehr über die anatomisch richtige Bewegung erfahren möchten. Offenheit für "Neues", Freude an der Bewegung und keine akuten Verletzungen sind wünschenswert.

Die beiden Kursangebote sprechen unterschiedliche Lern- und Zeitbedürfnisse an. An einem Samstag wird das wichtigste für jeden einzelnen Teilnehmer in 6 Stunden in der Form eines Running-Workshops angeboten und für alle, die sich häppchenweise mit ihrer Art zu laufen auseinandersetzen wollen und die in der Region wohnen gibt es einen 8-wöchigen Kurs jeweils Mittwoch abends von 18 - 19 Uhr.



So leicht kann Laufen sein – ökonomisch, anatomisch sinnvoll und beschwerdefrei. Ihr erfahrt, wie ihr den Spaß am Laufen steigern, eure Laufleistung verbessern und Laufbeschwerden vorbeugen könnt.

Die besten Spiraldynamik® Übungen und vieles mehr für leichtes Laufen. Anmeldebogen und Teilnehmerfragebogen können in der Praxis abgeholt oder von der Webseite www.physiotherapie-werther.de unter "Downloads" ausgedruckt werden.

Spiraldynamik® Wöchentlicher Kurs "Medical Running"
Start am Mittwoch, den 15.06.2016 von 18.00 – 19.00 Uhr.
8 x 1 Stunde
Gebühr 150,- Euro (incl. Buch "Spiraldynamik® – schmerzfrei & beweglich").

Spiraldynamik® Tageskurs "Medical Running"
Samstag, den 25.06.2016 von 9.30 – 16.30 Uhr.
6 Stunden
Gebühr 150,- Euro (incl. Buch "Spiraldynamik® – schmerzfrei & beweglich").

Die gesetzlichen KK bezuschussen die Kurse nicht!

www.physiotherapie-werther.de

Praxis für Physiotherapie

Ravensberger Straße 45
33824 Werther (Westfalen)
Telefon 052 03 · 6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer

Mit Jan Fitschen auf die „Nacht von Borgholzhausen“ einstimmen

Mit Jan Fitschen auf die "Nacht 2016" einstimmen können sich die ostwestfälischen Läufer am **Mittwoch, 15. Juni 2016**, in Borgholzhausen. Sie können sich von 10000m-Europameister **Jan Fitschen** ins **"Wunderläuferland Kenia"** entführen lassen. Ganz ohne lange Flugzeiten, bei einer Lesung im Forum der Peter-August-Böckstiegel Gesamtschule in Borgholzhausen ab 19.30 Uhr. Und mit typischer Läuferkost aus Kenia: Ugali und Sukumawiki. Unterhaltsame Geschichten über Land und Läufer, Tipps für "Normalläufer" und eine Extraportion Motivation...

"Ohne eine gewisse Nacht von Borgholzhausen und eine damit verbundene, ganz spezielle Rennerfahrung, würde es dieses Buch nicht geben". Jan Fitschen wurde 2006 Fünfter bei der "Nacht", wenig später dann Europameister über 10000m. Im folgenden Jahr reiste er erstmals für ein Trainingslager nach Kenia... und versuchte die Geheimnisse der erfolgreichen Läufer zu ergründen. Inzwischen hat Jan Fitschen seine Karriere als Wettkämpfer beendet, arbeitet als „Coach“ für seinen Ausrüster, ist unter die Buchautoren gegangen und reist mit seinem „Kenia-Mobil“ zu den Lesungen. Am 15. Juni 2016, wenige Tage vor der 41. „Nacht von Borgholzhausen“ am 18. Juni 2016 kehrt Jan Fitschen in die kleine Stadt im Teutoburger Wald zurück und liest dort aus seinem Buch „Wunderläuferland Kenia“.

Das sportliche Programm der 41. „Nacht“ beginnt am 18. Juni 2016 um 17 Uhr mit einem Bambinilauf über die Start-Ziel-Gerade (ohne Zeitnahme und Rangwertung). Die Schoolrunning-Läufe führen für die Grundschüler über 1,6km und für Schüler der weiterführenden Schulen über ca. 3km. Hier werden nach einem Punktsystem die lauffreudigsten Schulklassen gesucht und es stehen attraktive Klassenpreise bereit. Der „Active-Firmenlauf“ (Dreiermannschaften) und Einsteigerlauf führen um 20.15 Uhr über 5km. Höhepunkt ist weiterhin, der 10km-Straßenlauf um 21.30 Uhr. Dieser zählt als 4. von 6 Rennen erneut zum „Volksbanken-Nightcup“, einer Abendlaufserie der schönsten Rennen im Kreis Gütersloh. Außerdem findet in diesem Rahmen der 12. westfälische „Referees' Run“, der Fitnessstest für die Fußballschiedsrichter des FLVW, statt. Für Stimmung sorgen u.a. eine Samba-Band und Cheerleader. Fackeln am Streckenrand gehören beim Lauf in die Dunkelheit natürlich auch dazu. Als Moderator führt Andreas Menz fachkundig und unterhaltsam durch das Programm.

Vorverkauf der Karten für das „Kenia-Event“ mit Jan Fitschen am 15. Juni 2016 sind

- KSK Halle/Westf. - Filiale Borgholzhausen
- Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg
- Olaf's Laufladen in Gütersloh
-

Als „Danke schön“ für ihren Einsatz lädt das LC Solbad Ravensberg alle Helfer der „Nacht“ zu dieser Veranstaltung ein. Für alle anderen kosten die Karten im Vorverkauf 8,50 € und an der Abendkasse 10 €.



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Der LC Solbad Ravensberg präsentiert:

Die 41. Nacht von Borgholzhausen am 18. Juni 2016

Programmablauf:

17.00 Uhr **Bambinilauf** über die Zielgerade (ohne Zeitnahme)

Schoolrunning (1,6km = 1 kleine Runde / 3km = 2 kleine Runden)

17.30 Uhr 1,6km Mädchen - Grundschule 1. bis 4. Klasse

18.00 Uhr 1,6km Jungen - Grundschule 1. bis 4. Klasse

18.30 Uhr **Siegerehrung 1,6km-Läufe auf dem Kirchplatz**

19.15 Uhr 3 km-Lauf - ab 5. Schuljahr

19.45 Uhr **Siegerehrung 3km-Lauf auf dem Kirchplatz**



Active-OWL-Firmenlauf (5km = 2 mittlere Runden)

20.15 Uhr 5km Firmenlauf und Walking (3er Teams: Herren, Damen, Mixed, Walking)
mit Einsteigerlauf (ohne Alters-Klasseneinteilung)

21.15 Uhr **Siegerehrung Firmenlauf auf dem Kirchplatz**

Die „Nacht von Borgholzhausen“ (10km = 3 große Runden)

21.30 Uhr 10km-Straßenlauf (amtlich vermessen) mit Altersklassen gemäß DLO
und 10km-„Referees Run“ der FLVW-Fußball-Schiedsrichter

ca. 22 Uhr Einlauf des Siegers im Fackelschein (Zielschluss: 23 Uhr)

23.00 Uhr **Siegerehrung 10km „Nacht von Borgholzhausen“** auf dem Kirchplatz

Mit Rahmenprogramm für die ganze Familie, Bewirtung, stimmungsvoller Atmosphäre und Fackeln am Streckenrand Aktuelle Infos auch auf der Facebook-Seite „Nacht von Borgholzhausen“.

Online-Anmeldungen bei „Mika Timing“ bzw. über www.lcsolbad.de → Die Nacht

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Eine spaßige Strapaze

Matthias Landwehr läuft bei der »Tortour de Ruhr« 230 Kilometer in 34:50,19 Stunden. Eine Fußverletzung verhindert ein noch besseres Abschneiden

Werther. Für die meisten Menschen stellt ein Marathon eine gewaltige Herausforderung dar. Für Matthias Landwehr darf es dagegen gern ein bisschen mehr sein. Der Ultra-Langstreckler aus Werther ist an Pfingsten bei der »Tortour de Ruhr« 230 Kilometer am Stück gelaufen. Sein ebenso knappes wie verblüffendes Fazit der knapp 35-stündigen Strapaze auf dem Ruhrtal-Radweg: „Das hat Spaß gemacht.“

Landwehr liebt das Extreme. Wenn andere nicht mehr weiter können oder wollen, geht es für den 45-Jährigen erst richtig los. Der Wertheraner, der gern die Grenzen auslotet, hat schon eine ganze Reihe sehr langer Läufe absolviert. Bereits vor zwei Jahren lief er die Tortour de Ruhr, damals benötigte er 36:55 Stunden. Für seine zweite Teilnahme hatte sich Landwehr nach ausgiebigem Training nun eine Zeit von weniger als 32 Stunden zum Ziel gesetzt.



Diese Marke verfehlte er, glücklich über sein Abschneiden ist Landwehr dennoch. Zumal es einen guten Grund gibt, weshalb er nicht so schnell unterwegs sein konnte wie gewünscht. „Ich war lange sehr gut drauf, aber hinten raus zwickte mein linker Fuß, ich bin dann mehr gehumpelt als gelaufen“, erzählt Landwehr. So benötigte er für den letzten der knapp fünfzehn Marathons rund acht Stunden. Aufgeben kam aber nicht in Frage, und so stellte Landwehr hinterher fest: „Ich bin sehr, sehr zufrieden.“ Bei Kilometer 130 machte er ein kurzes Nickerchen, bei Kilometer 170 schlief er noch einmal für eine Viertelstunde.

Als 28. gelang ihm zugleich eine sehr ordentliche Platzierung. 52 Männer und acht Frauen erreichten das Ziel, 37 Starterinnen und Starter mussten aufgeben. Der Sieger benötigte 25:30 Stunden, der Letztplatzierte erreichte Duisburg nach 53:37 Stunden.

Nach dem Start am Samstag um 8 Uhr an der Ruhrquelle bei Winterberg lief es zunächst sehr gut. Das kühle Pfingstwetter, phasenweise inklusive Nieselregen, kam ihm gerade recht, „es war total angenehm, bei diesen Temperaturen zu laufen“. Die ersten 100 Kilometer ließ Landwehr in 10:50 Stunden hinter sich, nach 100 Meilen stand die Uhr bei 20:35 Stunden. Weil zudem seine

Gesamtzeit gut zwei Stunden besser war als 2014, sprach er anschließend stolz von „drei persönlichen Rekorden“.

Getragen haben ihn nicht nur die eigene Energie und der eigene Optimismus. Sondern auch die Eltern und Freunde. Zwölf Menschen begleiteten ihn, einige liefen oder radelten ein Stück mit ihm, andere sorgten für Essen und Getränke.

Dass Landwehr rückblickend von einem „ganz tollen Erlebnis“ spricht, hat auch mit dem Zuspruch zu tun, den er in einer Whats App-Gruppe mit 120 Teilnehmern erfuhr. Anfangs las und hörte er die auf seinem Mobiltelefon eingehenden Nachrichten während des Laufens selbst ab, am zweiten Tag überbrachten seine Begleiter die guten Wünsche. „Die Leute haben mich angefeuert und mitgefiebert, das war ganz, ganz groß“, bedankt sich der Extremsportler. Keine Frage: Diese Tortour hat Matthias Landwehr großen Spaß bereitet.

aus dem Haller Kreisblatt von Philipp Kreutzer



Ultralauf in Griechenland

Im September will Matthias Landwehr eine weitere große Herausforderung angehen. Dann plant der Wertheraner einen Start beim Spartathlon in Griechenland. Die 246 Kilometer auf der historischen Strecke von Athen nach Sparta müssen von den Läufern in maximal 36 Stunden bewältigt werden. An jeder Verpflegungsstation gelten Zeitlimits. Wer sie nicht einhält, scheidet aus.



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

Sportabzeichen-Training/Abnahme
jeden Freitag
ab 17:15 - ca. 19:00 Uhr

STADION Borgholzhausen

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Sondertermine 2016

Sportabzeichenaktionstag im Ravensberger Stadion

Samstag, 27.08.2016 von 14:00 bis 17:00 Uhr!!!

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Sa., 25.06. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Sa., 27.08. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Sa., 17.09. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 24.06.2016 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Donnerstag, 25.08.2016 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 15.09.2016 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet in der Zeit vom 29. April bis 14. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Achtung Samstagsangebot!

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

4. Juni / 2. Juli / 6. August / 3. September

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

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

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probefahren.

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

Juni

03.06.2016	Walk'nRun 2016 in Detmold - Bentrup	1,5 km / 4,2 km / 6,4 km / 9,8 km
04.06.2016	Isselhorster Nacht	0,5 km / 1 km / 2 km / 4,2 km / 9,2 km
05.06.2016	9. Klingenthal Sport Marathon in Salzkotten	5,5 km / 10 km / 21,1 km / 42,2 km
08.06.2016	5. AOK Firmenlauf in Wiedenbrück	3 km / 6 km
10.06.2016	28. Donoper Volkslauf	0,3 km / 1 km / 7,8 km
10.06.2016	Voxtruper Volkslauf (Osnabrück)	1 km / 7,8 km / 5 km / 10 km
11.06.2016	19. Int. Oelder Sparkassen-Citylauf	0,75 km / 1,5 km / 2,2 km / 5 km / 10 km
11.06.2016	OWL-Meisterschaften U16 und U14 in Paderborn	Meldeschluss: 06.06.2016
12.06.2016	Ostwestfalenmeisterschaften in Lage	Meldeschluss: 06.06.2016
17.06.2016	Meller Berglauf	10 km
17.06.2016	1. Mindener Abendsportfest	Weserstadion
18.06.2016	41. Nacht von Borgholzhausen	1,6 km / 3 km / 5 km / 10 km
24.06.2016	Oesterweger Feuerwehrlauf	2,5 km / 6 km / 10 km
26.06.2016	Westd. Jugendmeisterschaften U16 M/W 15 in Arnsberg	Meldeschluss: 13. Juni
26.06.2016	4. Staffelmaraathon in Wiedenbrück	42 km / 21. Runden / Staffel

Juli

01.07.2016	21. Int. Bad Essener Abendlauf	1,5 km / 5 x 0,6 km / 3,3 km / 10 km
02.07.2016	Gütersloh läuft	0,5 km / 1 km / 4,6 km / 9,2 km
03.07.2016	Volkslauf Eisbergen	1 km / 5 km / 10 km
08.07.2016	2. Mindener Abendsportfest	Weserstadion
09./10.07.2016	Westf. Jugendmeisterschaften U18/U20	Meldeschluss: 27.06.2016

Alle weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage www.lippe-hat-was.de >> in Kürze: Lauf in OWL
Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt der diese Seite betreut.



Unser Nachwuchs



Ellen Knoepke

Triathlon in Versmold: Wettkampfschwimmerin Svea Lüdorff debütiert – Sieger aus Dortmund, Nordhorn und Herne

v. Gunnar Feicht

Versmold (WB). 18 Grad Wassertemperatur im Naturbad – brrrr! Für Wettkampfschwimmerin Svea Lüdorff eigentlich viel zu kalt. Aber die 19-Jährige hat sich vom sommerlichen Flair des Versmolder Triathlons anstecken lassen – und bei ihrem Debüt als Ausdauer-Dreikämpferin gleich richtig wohl gefühlt.

»Das Laufen zum Schluss war wie erwartet was zum Durchbeißen. Aber der Wettkampf hat Spaß gemacht, die Atmosphäre hat mir richtig gut gefallen.« Svea Lüdorff will am Ball bleiben: »Wenn ich mich in einen richtigen See traue, dann bin ich vielleicht im August in Sassenberg dabei.« Da wird bekanntlich mit einem Massenstart im Feldmarksee geschwommen. In Versmold stürzte sich die Schwimmerin vom SV Halle als einzige ihrer Startgruppe ohne wärmenden Neoprenanzug in die Fluten – und kletterte als erste Frau an Land. Das Abenteuer begann für sie auf der zweiten Etappe: »Das Rennrad habe ich mir geliehen, war vorher nur



zweimal darauf gefahren.« Dafür hielt sich die Hallerin im Feld der Hightech-Zeitfahrmaschinen beachtlich. Auch den von vielen Anfängern als brutal empfundenen Wechsel vom Rad auf die Laufstrecke meisterte Lüdorff mit einem flüssigen Schritt – trotz mittlerweile fast 25 Grad Außentemperatur. »Ich laufe ohnehin viel zum Ausgleich, vor allem an den Wochenenden, an denen keine Schwimmwettkämpfe anstehen«.

Auf der Versmolder Volksdistanz (0,5-21,1-5 km) war Svea Lüdorff eine der wenigen Lokalmatadorinnen aus dem Altkreis. Vorbereitet hatte sie sich, indem sie ihr Wochenpensum von vier auf drei Schwimmereinheiten reduzierte und dafür einmal mehr Kraft- oder Lauftraining einstreute. »Das hat der Form im Schwimmen jedenfalls nicht geschadet, sagt die 19-Jährige, die eine Ausbildung zur Physiotherapeutin absolviert und als Schwimmerin über 100 und 200 m Brust die besten Resultate erzielt. Weil sie in dieser Saison mit Bestzeiten und Vereinsrekorden in ihrer Spezialdisziplin gut drauf ist, bleibt der »Wassersport« natürlich die Nr. eins. Aber die Vielfalt des Triathlons hat Svea Lüdorff

gepackt: »Ich werde jedenfalls die Augen offen halten, was in der Nähe an Wettkämpfen läuft.« Wenn sie im Sommer noch öfter aufs Rennrad steigt, ist jedenfalls Potenzial da: In der Frauenwertung der Volksdistanz wurde die Neueinsteigerin mit 1:13:08 Std. auf Anhieb fünftschnellste Frau.

Vor ihr dominierte in der Endabrechnung Imke Sumbeck (LC Nordhorn/1:08:42), die diese Saison neben der Bielefelderin Franziska Bossow für das Zweitbundesliga-Team von Tri-Finish Münster antreten wird. Bei den Männern siegte der Dortmunder Zweitliga-Triathlet Niklas Greeven vor dem für TSVE Bielefeld startenden Österreicher Dominic Walch. Der Sieger war mit der ersten Standortbestimmung in puncto Schwimm- und Radleistung zufrieden – aber: »An der Lauform muss ich noch arbeiten.« Verfolger Walch rückte ihm bis auf eine Minute auf die Pelle. Kein Wunder, hat doch der Laufspezialist, der im Bielefelder NRW-Ligateam starten wird, eine frische Empfehlung vom Hermannslauf mitgebracht: Gesamtrang 16 in starken 1:58:54 Std.

Über die Kurzdistanz (1-41,5-10 km) setzte sich bei inzwischen 28 Grad am Nachmittag Maik Bernhardt vom Herner Triathlon-Team (2. Liga) deutlich vor dem Bielefelder Mario Radevic durch. Schnellste Frau mit Riesenvorsprung: Katharina Abbing (ebenfalls Herne).

Begeisterung soll anstecken | »Team Relay« mit Luft nach oben – neue Radrunde ein Plus

Versmold (guf). Eine gute Idee, die aber noch Anlaufzeit benötigt: Das anstelle der althergebrachten Staffel ins Programm genommene »Team Relay« beim Versmolder Triathlon hat den Beteiligten Riesenspaß gemacht – aber leider nur fünf Vierermannschaften auf die Meldeliste gebracht. Weil ein Quartett aus Rinteln kurzfristig absagen musste, gingen schließlich vier Mannschaften ins Rennen – mit einem echten Sprinttriathlon von 125 m Schwimmen, 8 km Radfahren und 2,5 km Laufen für jedes der vier Staffelmitglieder. »Ich bin total kaputt, aber das war Klasse«, sagte **Reinhard Roy**, der das Versmolder Team »Ohne Namen« anführte. **Hubert Kaiser**, Vorsitzender des LC Solbad, hofft, dass sich diese Begeisterung bis zum nächsten Jahr herumspricht: »Leider existiert eine gewisse Hemmschwelle, weil es für viele eine der drei Disziplinen gibt, die sie überhaupt nicht mögen. Dabei ist diese Wettkampfform ideal, um Triathlon einfach mal auszuprobieren.«

Bei der Manöverkritik kommt auch der neue Teamwettkampf noch mal auf den Prüfstand. Mit der Gesamtveranstaltung durfte das Orgateam mit Helfern von LC Solbad, Spvg. Versmold und vielen Freiwilligen aus der Feuerwehr sehr zufrieden sein. Einer der Unterstützer war sogar

als Athlet dabei: Kevin Rädels vom Versmolder Rewe-Markt, der seit Jahren für die Zielverpflegung sorgt, schaffte diesmal die längere Distanz. »Eine super Veranstaltung mit toller Atmosphäre«, schwärmte auch Volksdistanz-Sieger Niklas Greeven. Hubert Kaiser, Udo Lange & Co. hatten schon an den Tagen zuvor ein Grinsen im Gesicht. Denn mit dem Sonnenstand kletterte auch die Quecksilbersäule, wenn das Thermometer ins Versmolder Naturbadbecken gehalten wurde. Fast 18 Grad – damit war der befürchtete Zwang zum Umzug ins Hallenbad kein Thema mehr.

Auch die veränderte Radrunde hat sich bewährt. Mit fast 450 Meldungen war Versmold so gut wie ausgebucht – trotz übermächtiger Konkurrenz im Siegerländer Triathlon-Mekka Buschhütten, wo neben Superstars wie Hawaii-Vizeweltmeister Andreas Raelert auch das Borgholzhausener Sportler-Paar Daniel und Ellen Knoepke am Start stand.



Solbad Team gewinnt die Mannschaftswertung bei Cologne Classic

v. John Gerhards

Ungewohntes Bild auf der Zielgerade beim dritten Wertungsrennen des Westdeutschen Speedskating Cups. Seriensieger **Markus Pape** musste sich mit dem zweiten Platz begnügen und dem Darmstädter Sebastian Mirsch den Vortritt lassen. "Ich hab's im Zielsprint verbockt, da fehlte die Endgeschwindigkeit" räumte der 34-Jährige ein. Seine Führung in der Gesamtwertung konnte er dagegen verteidigen.

Hier hat sich das Solbad-Team auf Rang zwei geschoben. **Markus Pape, Dirk Rüter** und **Ralf Jording** holten mit den Platzierungen 2, 12 und 17 den Tagessieg in Köln. Bei Cologne Classic fahren die Speedskater im Rahmen eines Radrennens nach dem Modus 45 Minuten plus eine Runde. Die Sieger absolvierten mit 13 Runden etwa 28,6 Kilometer.

Karolina Kierzkowski wurde im Damenrennen wie gewohnt Zweite. Sie benötigte für 12 Runden, also 26,4 km, 50:38,36 Minuten. Kurioser Vorfall beim Rennen in Köln war, dass ein eine Gruppe von rund 30 Skatern zu spät am Start erschien und mit einem Rückstand von 90 Sekunden hinter dem Hauptfeld her fahren musste. Angeblich hatten Streckenposten falsche Informationen verbreitet.

45 min plus eine Runde Cologne Classic

Platzierungen und Zeiten im Detail

02. PAPE Markus 13 Runden in 48:42,66
 12. RÜTER Dirk 13 Rd in 48:45,99
 17. JORDING Ralf 13 Rd in 49:21,54
 24. KOSITZKE Matthias 13 Rd in 51:04,06
 62. SCHLINGEMANN Baldur 11 Rd in 50:38,22
 77. ROOS Henning 10 Rd in 52:39,29
-
2. KIERZKOWSKI Karolina 12 Rd in 50:38,36

Markus Pape vom LC solbad Ravensberg hat seinen nächsten Sieg beim zweiten Rennen der Serie Westdeutscher Speedskating Cup errungen. Beim Spurt in den Mai, einem Streckenlauf über 30 Minuten auf einem 900 Meter langen Rundkurs im Rahmen einer Radrennveranstaltung kontrollierte er gemeinsam mit seinem Teamkollegen Jan Struwe das gesamte Rennen.

Am Ende setzten sich die beiden etwa 30 Sekunden vom Feld ab und fuhren nach 22 Runden gemeinsam ins Ziel. Durch seine bisherigen Erfolge steht Pape im WSC, dem Nord-Cup und der German Road Challenge auf Platz 1 der Rangliste.

Im Damenrennen erreichte Karolina Kierzkowski nach 20 Runden Platz zwei hinter ihrer Dauerrivalin Claudia Maria Henneken.

Mit **Dirk Rüter** und **Baldur Schlingemann** konnten zwei weitere Solbadskater ihre Altersklassenwertung gewinnen.

Spurt in den Mai in Büttgen (30min + 1 Runde)

1. PAPE Markus 22 Rd in 31:36,35
7. RÜTER Dirk 22 Rd in 32:20,51
45. SCHLINGEMANN Baldur 19 Rd in 32:33,98
72. ROOS Henning 15 Rd in 32:18,91

2. KIERZKOWSKI Karolina 20 Rd in 32:43,11



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

Training für den Bockstiegellauf

JULI	
2 Sa	
3 So	Bockstiegeltraining mit Franz
16 Sa	
17 So	Bockstiegeltraining mit Franz
30 Sa	
31 Fr	Bockstiegeltraining mit Franz
AUGUST	
6 Sa	
7 So	Bockstiegeltraining mit Franz
13 Sa	
14 So	Offizielles Training mit Bus
26 Fr	
27 Sa	Offizielles Training mit Bus
28 So	
SEPTEMBER	
9 Fr	Offizielles Training mit Bus
10 Sa	
11 So	Bockstiegeltraining mit Franz
17 Sa	
18 So	Bockstiegeltraining mit Franz
24 Sa	Bockstiegellauf
25 So	

Franz Damman Kölsch möchte dieses Jahr ein spezielles Training für den Bockstiegellauf anbieten. Das Angebot richtet sich an Teilnehmer mit einer Zielzeit unter 1:30 Std. Eine Trainingseinheit wird in ungefähr 80 - 100 Minuten absolviert. Start ist jeweils das Ravensberger Stadion um 9: 30 Uhr. Um die Qualität dieses Anbots zu sichern, ist nur eine Gruppenstärke von 12 - 15 Teilnehmern möglich. Anmeldungen unter: 05425/7026 oder per Mail dammann.koelsch@t-online.de.

In knapp vier Monaten, am 24. September um 14:00 Uhr, fällt der Startschuss zum 13. Bockstiegellauf Werther.

Die Ausschreibung ist bereits verfügbar, auch die Online-Anmeldung ist freigeschaltet.

Zum ständigen Programm gehören die beliebten Trainingsläufe.

Als Präsent erhalten alle Teilnehmer (außer Schüler) wieder das beliebte Bockstiegel-Funktions-Shirt!



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

Trainingstermine Walkinggruppe

Mittwochs

06.07.2016	19.00 Uhr Parkplatz Jugendheim Ascheloh
13.07.2016	19.00 Uhr Parkplatz Tatenhausen am Schloß, Halle
20.07.2016	19.00 Uhr Parkplatz Schützenberg, Halle
27.07.2016	19.00 Uhr Parkplatz Schützenhaus Werther Teutoburger-Wald-Weg
03.08.2016	19.00 Uhr Parkplatz Friedrichshöhe, Steinhagen-Amshsn. Kaistraße
10.08.2016	19.00 Uhr Parkplatz Hallenbad, Halle
17.08.2016	19.00 Uhr Wanderparkplatz Clever Schlucht, Borgholzhsn.
24.08.2016	19.00 Uhr Wanderparkplatz Röwekamp, Dissen

Dauer der Touren ca. 90 Min.

An diesen Terminen findet **kein** Training in Borgholzhausen statt.
Ab dem 31.8. 2016 treffen wir uns wie gewohnt am Stadion in Borgholzhausen



●●●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

Trainingstermine Walkinggruppe

Dienstags

07.06.2016 9.00 Uhr Erdbeer-Plantage Böckmann, Neuenkirchen
bis ca. 11 Uhr Fahrgemeinschaften 8.30 Uhr ab Stadion

05.07.2016 9.00 Uhr Frühstück Hücker Moor
Fahrgemeinschaften 8.30 Uhr ab Stadion
Kosten € 9,90 /Pers.
Anmeldung bis 21. Juni erforderlich !!

02.08.2016 9.00 Uhr Parkplatz Jugendheim Ascheloh
Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

06.09.2016 9.30 Uhr Parkplatz Hallenbad, Halle
Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

04.10.2016 9.00 Uhr Treffpunkt Turmstraße Halle - Eggeberg
Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

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 !

Neu

Neuer Nordic-Walking-Kurs

Im Juni bieten wir einen neuen Nordic-Walking-Kurs an; der **jeweils Mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr** im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen stattfindet. **Der Kurs beginnt am 1.Juni und endet am 29.Juni 2016.**

Der Kurs beinhaltet das Technik-Training, sowie Informationen rund um das Thema Bekleidung. Nordic-Walking ist ein sanftes Ausdauertraining, kräftigt das Herz-Kreislauf-System und stärkt das Immunsystem.

Die Kosten betragen € 30,- (inkl. Leihgebühr für die Stöcke). Für LC Solbad-Mitglieder ist der Kurs kostenlos. Infos und Anmeldung bei **Birgitt** unter Tel.-Nr. 05203 / 88 48 23 oder per E-Mail adi.lange@t-online.de.



Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570



Leichtathletik-Nachwuchs startet in die Freiluftsaison

v. Antje Strothmann



Drei junge Läufer aus unserer Schülergruppe waren bei der 25. Schildescher Traummeile (mit insgesamt mehr als 5000 Teilnehmern) noch trockenen Fußes um den Obersee gelaufen. **Cedric Czerny** (13:29 min) als schnellster Läufer vom Jahrgang 2009 und **Till Heienbrock** (13:42 min/ 4. vom Jg. 2008) hatten auf der 2,8km-Runde ihre Ausdauer bewiesen. Für eine Überraschung sorgte **Sarah Strothmann** (11:33 min) im Rennen der weiblichen Schülercup-Teilnehmer, als sie auf den letzten Metern noch die vier Jahre ältere Verena Braun überspurtete und hinter Katharina Erdmann als Gesamtzweite dieses Laufes ins Ziel stürmte. Nach dem 1. Platz in ihrer Klasse W11 beim 800m-Lauf in der Halle schaffte Sarah bereits zum zweiten Mal die Idealpunktzahl in ihrer Jahrgangsklasse im Cup. Beim nächsten Rennen des Schülercups, am 20. Mai 2016 in Brackwede, werden wir wieder mit einer größeren Gruppe am Start sein, aber da die Traummeile am Vormittag stattfindet, hatten sich nur diese drei für ein paar Stunden in der Schule „beurlauben“ lassen.

Die Premiere eines Wettkampfes nach dem neuen Kinderleichtathletik-Konzept des Deutschen Leichtathletik Verbandes sollte am Samstag, 30. April 2016, im Ravensberger Stadion stattfinden. Alles war vorbereitet, mit 62 Voranmeldungen aus 5 Vereinen hatten wir eine ansprechende Resonanz – der Blick in die Wetterprognose verhieß allerdings ähnlich wenig Gutes wie der Blick aus dem Fenster.

Am Samstagmorgen regnete es in Strömen, das Thermometer zeigte bescheidene 5°C. Keine guten Vorzeichen für eine Kinderleichtathletik-Veranstaltung am Beginn der Freiluftsaison. Zumindest für die Sprint, Sprünge und auch Würfe wahrlich keine Wunschbedingungen. So fiel die Entscheidung zur Absage des Team-Wettkampfes.

Einen Stadion-Crosslauf und eine Biathlon-Staffel haben wir dann am Samstagnachmittag doch noch durchgeführt. In einer Regenpause traten zehn wetterfeste LC-Schüler und vier Fußballer aus dem U10-Team des TuS Solbad Ravensberg zu einem Crosslauf auf dem Stadiongelände über 1,5km an. Die schnellen LC-Girls **Malin Bruhns** (W12), **Maxine Schley** (W10) und **Sarah Strothmann** (W11) kamen auf die Plätze 1 bis 3 im Gesamteinlauf. Nach den Cross-Ergebnisse wurden zwei Staffelteams für eine Biathlon-Staffel gebildet. Für jeden Staffelteilnehmer stand eine ca. 600 Meter lange Laufstrecke, unterbrochen von zwei Wurfstationen auf dem Programm. An jeder Station mussten drei Pylonen mit höchstens sechs Bällen abgeworfen werden, für stehen bleibende Hütchen wurde eine kleine Strafrunde fällig. So blieb das Rennen bis zum letzten Werfen spannend und letzten Endes brachte Maxines Treffsicherheit beim Werfen (sie spielt auch noch Handball) die Entscheidung für ihr Team, für das zuvor **Kornelius Köhler**, **Finja Steiniger**, **Julia Speckmann** und **Lukas Bartling** eine gute Ausgangsposition geschaffen hatten.

Dank der Unterstützung und unter den Augen zahlreicher Eltern kam richtige Wettkampfatmosphäre auf. Als wir uns zur Siegerehrung in den Rennstall zurückzogen, zogen draußen schon wieder dunklere Wolken auf. Den Kinderleichtathletik-Team-Wettkampf werden wir zu einem späteren Termin nachholen – dann auch mit den Gästen aus Bielefeld, Vermold und Warendorf.

Mehr Glück mit dem Wetter hatten die drei Solbader, die am Sonntag (1. Mai) zum Jedermannsportfest auf der Bielefelder Rußheide antraten: Im Vierkampf der M15 verbuchte **Aaron Thieß** gleich zwei persönliche Bestmarken: 13,09 Sekunden über 100 Meter und 14,30 Meter beim Kugelstoßen. Im Hoch- (1,76 Meter) und Weitsprung (5,33 Meter) erzielte er ebenfalls ansprechende Leistungen, so dass 2261 Punkte zusammen kamen. **Till Heienbrock** erzielte im Dreikampf der M08 als Sechster 558 Punkte. Bei den Männern sammelte **David Rietz** 1481 Zähler im Dreikampf und gefiel besonders mit 12,31 Sekunden über 100 Meter und 5,60 Metern beim Weitsprung.

RTF-TERMINE JUNI

RTF-Nr.	Km	Titel/ Ausrichter	Punkte
Dat.		Startzeit/ Ort	
LV.	Zusatz		
RTF-Nr.	150/110	Kreuz und Quer durchs Tecklenburger Land,	1/2/3/4
3222	75/40	Dreifachsporthalle, Osnaabrückerstr. 27, Westerkappeln	
05.06.16		9,00 – 11:00 Uhr	
NRW		f.denzal@gmx.net	
RTF-Nr.	156/122	6. Teuto-Panorama-Tour TSVE 1890 Bielefeld e.V.	1/2/3/4
3232	81/41	TSVE Sporthalle, Am Niedermühlenhof 3, Bielefeld	
05.06.16		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	radsport@tsve.de	
RTF-Nr.	150 /111	Ratz Fatz durch den Mühlenkreis-Herrenhäusertour	1/2/3/4
3260	79/46	Heimathaus-Schloß Benkhausen, Benkhäuserstr,26	
12.06.16		9:00- 11:00 Uhr Espelkamp-Fistel	
NDS	GPS/S	heinz.vahrenhorst@ratz.fatz.de	
RTF- Nr	150 / 111	21. Oelder Schwalbentour.RSV Schwalbe Oelde 1920 e.V.	1/2/3/4
3263	74 / 43	Theodor – Heiß Schule, Düdingsweg 9 Oelde	
12.06.16		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Peter Fölling 02529 / 8288	
RTF-Nr.	156/120	23.Bramscher Tuchmacher RTF Tus Bramsche e.V.	1/2/3/4
3273	74/46	Hauptschule Maschstr., Bramsche	
18.06.16		9:00-11:00 Uhr	
NDS	GPS / S	matthias-feldmann@ewetel.net	
RTF-Nr.	151 / 113	Durch das Hochstift Paderborn, Rad Treff Borchon e. V.	1/2/3/4
3274	75/ 48/ 28	Sekundarschule Kirchborchen, Unter der Burg 3 , Borchon	
18.06.16		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	S	rtb@rad-treff-borchon.de	
RTF-Nr.	153/112	25. Herzebrocker Elbracht Cup, SV Herzebrock e. V.	1/2/3/4
3287	76 / 42 / 25	Hallenbad, Am Hallenbad, Herzebrock	
19.06.16		8:00 – 10:00 Uhr	
NDS	S	günter.sternagel@gmx.de	
RTF-Nr.	151/111	31. Kalltal-Extertal-Klassiker, RC „Endspurt“ Herford 1954 e.V.	1/2/3/4
3311	75/45	Gesamtschule Freidenal, Salzuflerstr.129, Herford	
26.06.16		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	touristik@endspurt-herford.de	

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
www.allianz-Lars-Lehmann.de

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

Radtour nach Apeldoorn

v. Günter Schillings

Am 5. Mai 2016, morgens um 10:00 Uhr, starteten neun Radsportler in Borgholzhausen, Richtung Holland, um dort beim Start des Giro d` Italia dabei sein zu können. Es waren bis auf eine Person exakt die gleichen Personen wie im Jahr zuvor zum Start der Tour de` France. Jüngste Teilnehmerin war in diesem Jahr Katharina Riepe mit 10 Jahren. Tapfer fuhr sie zum ersten Mal in einer größeren Gruppe und schaffte auf Anhieb, gut beschützt von den anderen Teilnehmern 28 km. Eine gute Leistung die es auch zu belobigen gilt. Die erste Etappe führte die Gruppe durch das Münsterland nach Bad Bentheim zur Jugendherberge, um dort zu übernachten. Die Jugendherberge ist sehr empfehlenswert. Zimmer groß, die Verpflegung sehr gut und das Personal nett und zuvorkommend. Am nächsten Tag ging es dann von Bad Bentheim Richtung Apeldoorn über die Ortschaft unserer Sportfreunde in De Lutte-Oldenzaal- Borne usw. Das Wetter spielte mit und die Temperaturen waren angenehm. Das



Thermometer zeigte bis zu 26 Grad. Nach ein paar Umwegen erreichten wir schließlich Apeldoorn und es konnte das ersehnte Einzelzeitfahren in Augenschein genommen werden. Trotz der gefahrenen Geschwindigkeiten wurden einzelne Rennfahrer erkannt und Lukas bekam sogar noch als Souvenir eine Radflasche von einem Rennfahrer, worüber er sich riesig freute. Nach dem Rennen fuhren wir dann in unsere Wanderhütten im Campingpark. Nach dem Essen, saßen wir noch zusammen, das Wetter war super, die Stimmung sehr gut. Am nächsten Tag fuhren wir dann nach Hoenderloo. Hier war alles für den Giro geschmückt, denn die Etappe führte durch diesen Ort. Mit der Zeit füllte sich die Ortschaft mit Zuschauern und dann kamen auch schon die Rennfahrer angefahren. Es wurden schnell ein paar Fotos gemacht so gut es ging. So schnell die Rennfahrer angefahren kamen waren sie auch wieder weg. Nun fuhren wir die Strecke zurück nach Bad Bentheim und zwar so, wie wir im Jahr zuvor von Utrecht gefahren waren. Während auf der Hinfahrt Rückenwind herrschte hatten die Radfahrer nun mit Gegenwind zu kämpfen. Für den einen oder anderen war es schwer. Schließlich wurde das Ziel, die Jugendherberge in Bad Bentheim, erreicht. Nachdem die Betten bezogen waren, wir geduscht und uns ein wenig erholt hatten, ging es nun zum

Pizzaessen in den Ort. Alle dachten an den Tag der noch bevorstand, denn das Münsterland ist bekannt für Gegenwind. So war es dann auch. Zwar schien die Sonne aber der Wind war heftig. Nach einem leckeren Eis, das uns von einem Geburtstagskind spendiert wurde und weiteren Pausen wurde das Ziel Borgholzhausen erreicht. Monika Riepe bekam für die mütterliche Betreuung, nicht nur weil Muttertag war, einen Blumenstrauß von der Gruppe. Vier schöne Tage lagen nun hinter uns, es war ein tolles Erlebnis, die Gruppe harmonierte, kein Stress, alles super. Ich für meinen Teil möchte keine Sekunde missen und bedanke mich bei allen Teilnehmern. Bedanken möchte ich mich bei Richard Riepe, der die Strecke ausgearbeitet und die Unterkünfte geplant und angemietet hat. Leider konnte ich in diesem Jahr nicht als aktiv an der Tour teilnehmen weil ich gesundheitlich noch nicht in der Lage war, aber als Beifahrer ist es auch sehr anstrengend.

Das Begleitfahrzeug fuhr Horst Raderkopp - Beifahrer Günter Schillings- Aktive Radler- Richard Riepe- Monika Riepe- Katharina Riepe- Lukas Riepe- Jan Geisemeier- Frederic Martschin - Richard Görtzel.

Insgesamt wurden 471 km gefahren, dabei ca. 1391 Hm erreicht, die Durchschnittsgeschwindigkeit betrug 21 km gefahren. Katharina ist ca.100 km geradelt, Lukas ca. 440 km, Monika ca.400 km.

Allen Teilnehmern ein herzliches Dankeschön, viel Spaß beim Training und auf ein Neues im nächsten Jahr, zum Start der Tour de` France in Düsseldorf.

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

Ergebnisse April/Mai zusammengestellt von Peter Polomsky

29.04. Bielefeld Mittelstreckenlauf für Schüler 2,8 km		
4. M 8	Cedric Czerny	13,29 Min.
5. M 8	Tim Heienbrock	13,42 Min.
1. W 11	Sarah Strothmann	11,33 Min.
30.04.2016 Ravensberger Stadion Borgholzhausen		
Stadioncross ca. 1,5 km		
1. W 12	Malin Bruhns	6:18 Min.
1. W 10	Maxine Schley	6:35 Min.
1. W 11	Sarah Strothmann	6:39 Min.
2. W 10	Julia Speckmann	6:58 Min.
1. M 11	Lukas Bartling	7.00 Min.
2. W 11	Finja Steiniger	7:01 Min.
1. W 13	Kim-Jule Brinkmann	7:08 Min.
3. W 10	Lina Speckmann	7:17 Min.
2. M 09	Kornelius Köhler	7:17 Min.
1.W 08	Rebecca Bartling	7:43 Min.
Biathlon Staffel 5 x 600 m mit zwei Wurfstationen		
K. Köhler, F. Steiniger, J. Speckmann		16:34 Min.
L. Bartling, M. Schley		
Kim-Jule Brinkmann, R. Bartling, L. Speckmann, S. Strothmann, M. Bruhns		16:54 Min.
30.04. 2016 Osnabrücker Gipfelsturm 10 km		
3.	Elmar Remus	39:04,5 Min.
01.05.2016 Spexarter Volkslauf		
1. W 40	Ilona Pfeiffer	40:11 Min.
19. M 45	Holger Beck	44:56 Min.
5. M 55	Reinhard Stricker	46:18 Min.
12. M 50	Riety Baltrusch	47:28 Min.
01.05.2016 Bahneröffnung Bad Salzuffen 100 m		
1. M 60	Günther Hartke	16,48 Sek.
01.05.2016 Halbmarathon in Wesel		
1.	Victoria Willcox – Heidner	1:26,48 Std.
2.	Stefanie Limberg	1:26,48 Std.
01.05.2016 49. Fichte Jedermann-Sportfest Bielefeld		
Dreikampf		
3. MHK	David Rietz	1481 Pkt.
	100 m	12,31 Sek.
	Weit	5,60 m
	Kugel	8,36
6. U10	Till Heienbrok	558 Pkt.
	50 m	9,52 Sek.
	Weit	2,84 m
	S-Ball	15,50 m
Vierkampf		
1. U16	Aaron Thieß	2261 Pkt.
	100 m	13,06 Sek.
	Weit	5,33 m
	Kugel	14,30 m
	Hoch	1,76 m
Riesenbecker SIX-DAYS 2016 in 6 Tagen = 160 km		
1. W 60	Marianne Niemann	10:05,58 Std.
10. W 45	Mechthild Böhme	11:22,34 Std.
14. W 45	Claudia Gutknecht	11:49,55 Std.
07.05.2016 Läuferabend Ahlen 100m		
7.	Günther Hartke	16:55 Sek.
07.05.2016 Ankumer Dorflauf 10 km		
2.	Elmar Remus	37:11 Min.

07.05.2016 27. Clarholzer Volkslauf		
5 km		
2. MJU 18	Tim Habighorst	19:27,2 Min.
4. MJU 18	Nils Strothmann	20:42,6 Min.
1. WJU 18	Carla Habighorst	21:17,4 Min.
1. WHK	Janna Geisemeier	22:20,0 Min.
2. WHK	Katharina Kloppe	22:52,4 Min.
10 km		
4. M 50	Mijo Harambasic	45:25,4 Min.
08.05. 45. Hörsterberglauf in Lage 10 km		
1. M 70	Friedrich Ellermann	1:01,41 Std.
08.05. Triathlon Versmold		
Volksdistanz		
12. M45	Heiko Furtmann	1:16:27 Std.
Team-Relay		
3.	Jörn Strothmann	28:47 Min.
9.	Reinhard Roy	32:37 Min.
12.	Daniela Kreie	39:34 Min.
13.	Burkhard Jagusch	39:55 Min.
14.	Franz Dammann-Kölsch	40:29 Min.
Edmonton/Canada, 10km Trailrun		
1. M45	Frank Oldemeyer	45:48 Min.
13.05.2016 Emsdettener Teekottenlauf		
5 km		
1.	Paul Moritz Hundeloh	17:07 Min.
4.	Jan Geisemeier	17:28 Min.
21,1 km		
1. M 65	Hans Dieter Wierum	1:44,19 Std.
14.05.2016 Stabhochsprung Meeting , Holzminden		
3. M	David Rietz	3,55 m
13.05.2016 Residenz Abendlauf Schloss Neuhaus 800 m		
28. MU 8	Cedric Czerny	3:39 Min.
14.05.2016 Volksbanken Nightrun Harsewinkel		
2 km Schülerlauf		
8. MKU 10	Julien Schlie	10:51 Min.
5 km		
3. Frauen	Katharina Kloppe	20:54 Min.
4. Frauen	Janna Geisemeier	20:56 Min.
10 km Frauen		
1. W 45	Sabina Engels	39:50 Min.
1. W 60	Marianne Niemann	43:41 Min.
1. W 55	Doris Potthoff	46:36 Min.
2. W 45	Nicole Micheel	47:25 Min.
4. W 30	Katharina Kemper	54:03 Min.
2. W 55	Elke Tiemann	58:54 Min.
10 km Männer		
2. M 50	Gerd Strathkötter	40:05 Min.
8. M 50	Ingold Klee	43:52 Min.
13. M 45	Holger Beck	44:33 Min.
7. M 35	Benedikt Brockmann	45:35 Min.
3. M 60	Detlef Dessaulles	49:50 Min.
33. M 45	Jens Meyer	52:46 Min.
24. M 40	Mike Budde	54:39 Min.
20. M 20	Dominik Walter	1:00,43 Std.
600 m		
3.	Cedric Czerny	2:24,1 Min.
MEC Race Two "The fast Blaster" 10km (Kanada)		
5. M 40 -49	Frank Oldemeyer	44:30 Min.

Tor Tour de Ruhr 230 km von Winterberg – Duisburg		
33.	Matthias Landwehr	34:50,19 Std.
16.05.2016 Pfingstsportfest Bad Oeynhausen		
5.000m	Stefanie Limberg	18:36,36 Min.
	Aaron Thieß	
Stab	U18 o.W.	3,10 m
100m	6. M 15	13,41 Min.
Hoch	2. M 15	1,74 m
Speer	2. M 15	43,98 m
16.05.2016 Pfingstlauf Gütersloh		
1. W 35	Ellen Knoepke	40:00 Min.
4. M 50	Mijo Harambasic	43:25 Min.
1. W 50	Bettina Geisemeier	44:41 Min.
8. M 55	Fritz Geisemeier	53:54 Min.
18. 05. 2016 Stundenlauf Borgholzhausen		
Name	10 km	Stunde
Hans-Hermann Koop	48:43,1 Min.	12.338 m
Reinhard Stricker	49:22,0 Min.	12.252 m
Andreas Stockhecke	48:25,2 Min.	12.246 m
Carsten Völz	49:39,0 Min.	12.000 m
Rainer Schirmbeck	52:25,0 Min.	11.472 m
Burkhard Jagusch	54:41,8 Min.	10.960 m
Daniela Kreie	57:48,0 Min.	10.424 m
Roland Pahnke	57:51,0 Min.	10.417 m
Marion Stolpmann	57:51,0 Min.	10.417 m
Martina Kölsch	57:55,1 Min.	10.382 m
12 Minutenlauf (Coopertest)		
Carsten Völz	2.690 m	
Dr.Hermann Mußgnug	1.939 m	
18.05.2016 Läuferabend Dortmund		
3.000 m		
Zeitlauf	Jan Geisemeier	9:39,74 Min.
7.M U 18	Tim Habighorst	10:24,50 Min.
4. MU 20	Paul Moritz Hundeloh	9:17,41 Min.
3.WU 18	Carla Habighorst	11:32,83 Min.
1.000 m		
5. M	Lasse Flaschel - Steiniger	3:10.44 Min.
18.05.2016 Klosterlauf Marienfeld		
7,5 km Frauen		
1. W 45	Sabina Engels	28:49 Min.
1. W 40	Ilona Pfeiffer	29:02 Min.
2. W 40	Victoria Willcox – Heidner	29:31 Min.

1. W 60	Marianne Niemann	32:00 Min.
3. W 45	Mechthild Böhme	33:28 Min.
1. W 55	Doris Potthoff	33:57 Min.
4. W 45	Nicole Micheel	34:37 Min.
5. W 45	Claudia Gutknecht	35:38 Min.
3. W 55	Andrea Kampmann	37:30 Min.
4. W 35	Frauke Schnelle	37:57 Min.
3. W 30	Katharina Kemper	39:02 Min.
5. W 55	Elke Tiemann	42:35 Min.
13. W 20	Kristin Grippentrog	45:21 Min.
7,5 km Männer		
3. M 40	Heiko Redecker	28:48 Min.
1. M 50	Gerd Strathkötter	29:07 Min.
5. M 50	Ingold Klee	31:07 Min.
13. M 45	Holger Beck	32:27 Min.
6. M 35	Benedikt Brockmann	32:27 Min.
6. M 35	Thorsten Schelle	32:45 Min.
2. M 60	Detlef Dessauls	35:35 Min.
8. M 55	Franz Dammann	38:17 Min.
29. M 45	Jens Meyer	38:53 Min.
30. M 45	Kai Drees	39:23 Min.
19. M 40	Mike Budde	39:44 Min.
14. M 20	Dominik Walter	42:35 Min.
4. M 60	Dieter Gorges	45:34 Min.
Trail Run Edmonton, Kanada, 10 km		
1. M40	Frank Oldemeyer	43:59 Min.
20.05.2016 Schülercup-Rennen. Bielefeld 800 m		
2.M 08	Till Heienbrok	3:07,11 Min.
1.M 07	Cedric Czerny	3:30,07 Min.
5.M 09	Kornelius Köhler	3:24,73 Min.
1.W 10	Maxine Schley	2:46,76 Min.
4.W 10	Julia Speckmann	3:13,29 Min.
9.W 10	Lina Speckmann	3:24,33 Min.
8.M 11	Bjarne Heidner	3:05,04 Min.
11.M 11	Lukas Bartling	3:14,28 Min.
1. W 11	Sarah Strothmann	2:49,28 Min.
4. W 11	Finja Steiniger	3:02,33 Min.
5. W 11	Liv Kempmann	3:03,46 Min.
10.M 12	Paul Gerling	3:11,20 Min.
4. W 12	Malin Bruhns	2:44,26 Min.



Frank Oldemeyer in Kanada



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

*mit
vor Ort
Service*



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

20.05.2016 Kattenstrother Stadtteillauf 10 km		
1. W 40	Ilona Pfeiffer	41:45 Min.
21.05.2016 Schüler-Mehrkampf in Minden		
Blockwettkampf		
2. M 15	Aaron Thieß	2719 Pkt.
4. M 12	Henri Stahnke	1582 Pkt.
Dreikampf		
3. M 08	Till Heienbrock	571 Pkt.
8. W 12	Tabea Koop	941 Pkt.
3. W 11	Sarah Strothmann	1081 Pkt.
Vierkampf		
4. W 11	Sarah Strothmann	1369 Pkt.
21.05.2016 Neuenkirchner Abendlauf		
10 km		
1. M 35	Elmar Remus	34:11 Min.
5 km		
2. M 55	Rainer Eversmann	30:26 Min.
4. W 50	Marion Kühnel	31:03 Min.

22.05.2016 Offene Senioren Meisterschaften in Gladbeck		
800 m		
2. M 45	Siemke Lüdorff	2:38,77 Min.
5. M 45	Lars Flaschel – Steiniger	2:19,37 Min.
1.500 m		
5. M 45	Lars Flaschel – Steiniger	5:01,25 Min.
100 m		
5. M 60	Günther Hartke	16,72 Sek
Rennsteiglauf		
Halbmarathon		
10. W55	Doris Potthoff	1:55 Min.
68. W40	Ilka Grabau	2:01 Min.
Bahnsportfest Brackwede, Weitsprung		
1. MHK	David Rietz	5,96 m



Kleiner Rennsteiglaufbericht

Wir sind gestern mit einer gemischten Gruppe beim Rennsteiglauf gestartet. Ilka und ich haben den HM unter die Füße genommen, der mit 7.500 Teilnehmern definitiv an seine Grenzen gestoßen ist. Da wir im 8ten und letzten Block starten mussten und ein unerlaubtes "nach vorne mogeln" durch strenge Ordnerkontrollen nicht möglich war, hatten wir die gesamte Laufzeit damit zu tun, deutlich langsamere Läufer zu überholen. So kam man leider nie in einen vernünftigen Laufrythmus. Aber egal, denn am Rennsteig zählt der Spaß und das Ankommen. Und im Ziel schmeckt die Thüringer Bratwurst und das schwarze Köstritzer Läuferbier nochmal so gut.

Sportliche Grüße
Doris



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

Elbracht

Mulden- und Baustoffservice

Ihre Hotline

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

- Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- kostenlose Schrottsorgung

- Minibaggerverleih
- schnell und zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

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

FOR DUMMIES
METRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

Jetzt
Mitglied
werden

**Vorbildlich.
Unsere Bonusprogramme.**

Wir belohnen den gesunden Lebensstil Ihrer Familie.

AOK NordWest www.aok.de/nw/mitgesundheitspunkten

www.C14-bikes.co



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



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

Antons 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



Volksbank
Halle/Westf. eG 