

Oktober 2016
Nr. 382



ACCIVE SPORTSHOP LC Solbad Ravensberg

von Ravensberg Graf Metternich

Solbad-Lauf Schüler
2065

ACCIVE von Ravensberg
TAQ
Solbad-Lauf Schüler
1977

www.brookspring.eu

M
Graf Metternich
 QUELLEN

Natürlich-
 GLASKLARER
 Genuss!

Reich an wertvollen
 Mineralstoffen –
 für eine gesundheits-
 bewusste Ernährung

viel Magnesium

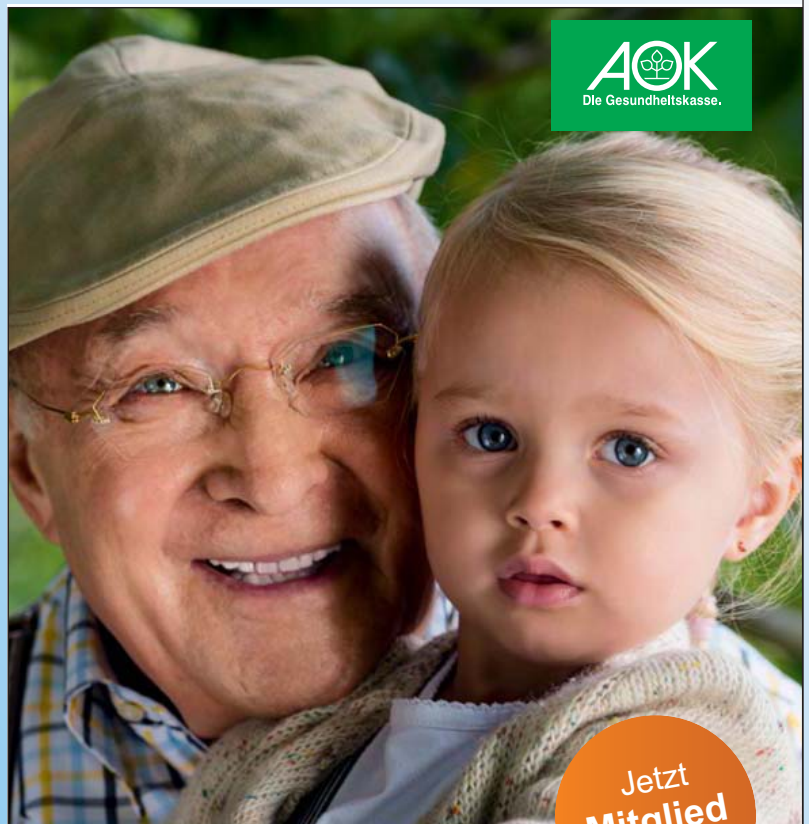
1 Liter deckt 50%
 des Tagesbedarfs

viel Calcium

1 Liter deckt 25%
 des Tagesbedarfs



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



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**

O K T O B E R

2 0 1 6



Solbad Intern

Seite 1-12
24-28,30



WESTFALEN-BLATT
die Lokalisation

Seite 8-9
16,26,30



Aktuelle Reisen auf der
Homepage

Triathlon



Seite 9



...zeigt Aaron mit seinem
kleinen Bruder Till.
Foto: Privat

Skating



Seite 14

Walking



Seite 23

Leichtathletik



Seite 13,
15-22
24-25



Ergebnisse
Seite 27-29

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

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

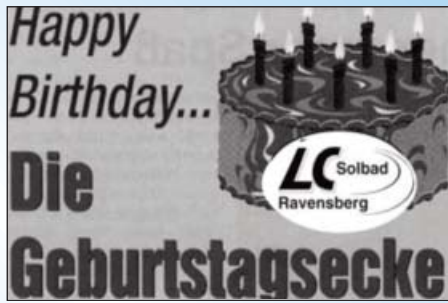
Inline:
Johannes Gerhards
05425/9338616
john@loveandskate.de

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



- 01.10. Jörg Fimmel
- 01.10. Julia Wulf
- 02.10. Oliver Diehr **50 Jahre**
- 02.10. Pierre W. V. Hanke
- 03.10. Volker Atzler
- 04.10. Sarah Knapp
- 04.10. Uwe Löffeld
- 06.10. Inge Schürmann **70 Jahre**
- 06.10. Liesel Thomas
- 06.10. Patrick Meyer **20 Jahre**
- 06.10. Tabea Koop
- 07.10. Marianne Niemann
- 08.10. Johanna Gerling **10 Jahre**
- 08.10. Lars Flaschel-Steiniger
- 10.10. Jens Meyer
- 10.10. Susanne Brüntrup
- 11.10. Max Levi Zimmermann

- 12.10. Josephin Torweihe
- 13.10. Doris Potthoff
- 14.10. Volker Hallen
- 15.10. Finja Steiniger
- 15.10. Heike Hengstenberg
- 15.10. Rudi Ahnen
- 16.10. Malin Bruhns
- 16.10. Sabine Lünstroth
- 17.10. Silke von der Heide
- 17.10. Ursula Ermshausen
- 18.10. Elke Hußtegge
- 18.10. Rudolf Voß
- 19.10. Andrea Kampmann **10 Jahre**
- 19.10. Julia Speckmann **10 Jahre**
- 19.10. Lina Speckmann
- 20.10. Carsten Völz
- 21.10. Anke Atzler
- 22.10. Sven Ihlenfeld **20 Jahre**
- 23.10. Linnea Haschke
- 23.10. Paul Gerling
- 25.10. Isabel Dickob
- 25.10. Matthias Stratmann
- 26.10. Anika Ihlenfeld
- 27.10. Christian Schmidt
- 27.10. Paul Moritz Hundeloh
- 27.10. Roger Klähn
- 29.10. Adolf Hunger
- 29.10. Jörg Wischmeier

- 29.10. Ralf Niemann
- 30.10. Ansgar Steinnökel



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 718

Austritte:




Andreas Stockhecke

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

November

am 21. Oktober

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.



Wir sagen Danke

Unsere Goldhochzeit ist verklungen,
geblieben sind uns schöne Erinnerungen.

Mit Glückwünschen und Geschenken habt Ihr an uns gedacht,
keine Mühen und Kosten habt Ihr gescheut und uns an diesem Tag
besonders erfreut.

Habt Dank Ihr Verwandten, Freunde und Nachbarn.

Das dieses Fest so herrlich war, dafür dankt Euch das Goldpaar

Inge & Richard

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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer

Belastungsdiagnose

**Jack
Wolfskin**



adidas

PUMA

asics



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.



3. LEO- SPENDENLAUF ZU GUNSTEN



die lobby für kinder

Ortsverband Bielefeld e.V.

Sa. **15.10.** ab 14 Uhr
SPORTANLAGE SUDBRACK

PARK AM MEIERTEICH
Moderation: Björn Sassenroth // Siegerehrung: 18 Uhr
Anmeldung ab 12:30 Uhr



VERANSTALTET:
LEO Club Bielefeld
www.leo-bielefeld.de

leo-bielefeld.de/spendenlauf



KOOP-PARTNER
Sportclub Bielefeld 04/26
www.scb04-26.de



Weihnachtscrosslauf 18.12.2016

LC Solbad Ravensberg Start: 11:00 Uhr

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

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

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



Du warst Helfer und hast noch kein T-Shirt erhalten?
Bitte in der Geschäftsstelle oder beim Laufftreff melden!



...der letzte Fitnessstest im Jahr.
Ausschreibung und Online-Anmeldung in Kürze.



Öffnungszeiten:

<http://www.liban-borgholzhausen.de>

Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802



Wir bedrucken, beflocken:



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

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

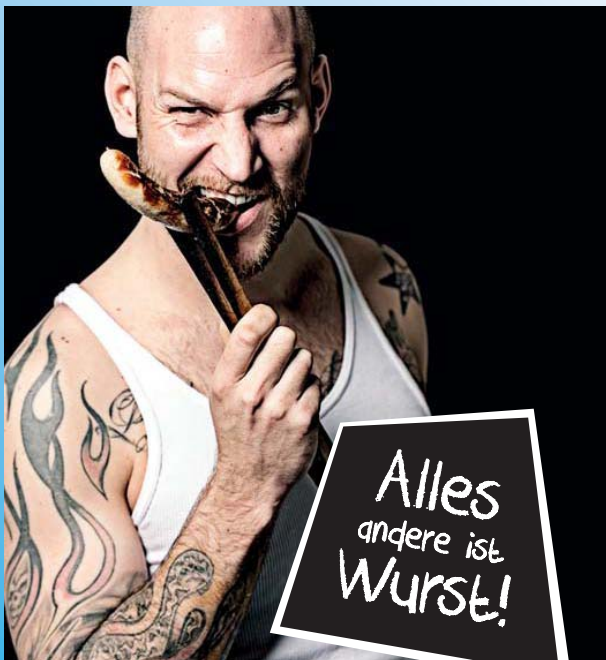
Taurus Indoor Bike Racing Z9

Wir möchten unser Trainingsgerät den "Taurus Indoor Bike Racing Z9", Neupreis 990 EUR, 1 1/2 Jahre alt, gerne verkaufen, da wir es nicht mehr oft genug nutzen.

Gerätebeschreibung: Das Indoor Bike Racing Z9 vereint Indoor Bike/Spinningbike und Ergometers und bietet mit Widerstandseinstellungen über das Display von 10 - 350 W für Einsteiger und Fortgeschrittene effektives Ausdauertraining und echtes Rennfeeling zu Hause. Sitz und Multipositionslenker lassen sich mehrfach verstellen. Anzeige von Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Watt, RPM, Kalorien Puls (optional). Diverse Trainingsprogramme.

Verkaufspreis: 550 EUR.

Gabi Ortner u. Wolfgang Neugrewe
Tel. 05201 818 95 05
E-Mail: gabi.ortner@t-online.de



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

REISEN2017

Neu im Programm

- 01.04. Prag Halbmarathon
- 07.05. Prag Marathon
- 28.05. Edinburgh Marathon
- Herbst Medoc Marathon

Unsere Klassiker

- 05.03. Malta Marathon + Halbmarathon
- 19.03. New York City Halbmarathon
- 19.03. Lissabon Halbmarathon
- 15.04. Two Oceans Marathon + Ultra

Hot spots für Herbst 2016

- 09.10. Chicago Marathon
- 06.11. New York City Marathon
- 13.11. Athen Marathon

 www.facebook.com/laufenweltweit
www.laufenweltweit.de

Sascha Greshake wird Dritter in Ahlen und meistert beim Hochsprung zwei Meter

Borgholzhausen (cwk). Sascha Greshake (LC Solbad Ravensberg), Hobby-Leichtathlet auf hohem Niveau, ist immer für eine Überraschung gut. Jetzt nahm er nach langer Pause wieder an einem Zehnkampf teil, dem traditionellen Jedermann-Event in Ahlen. Ohne spezielles Training kam er dort auf 5275 Punkte und wurde Dritter im großen Starterfeld.

In seiner Paradedisziplin Hochsprung (Saisonbestmarke 2,02 m) setzte Greshake einmal mehr die Zwei vor das Komma und sorgte mit 2,00 m für eine herausragende Einzelleistung. Die meisten Disziplinen ging er locker an und blieb verständlicherweise hinter seinen früheren Bestmarken zurück. Ansprechende Ergebnisse für die Kreisbestenliste brachten in dieser Reihenfolge der Weitsprung (5,99 m), die 110 m Hürden (16,54 Sek., jeweils bei Gegenwind), der Stabhochsprung (3,00 m) und der Speerwurf (44,65 m). Die von **Horst Hammer** trainierte LC-Läufergruppe testete sich derweil bei den ganz schwach besetzten Gütersloher Spezial-Kreismeisterschaften im LAZ Nord. Erfreulich vor allem die Steigerung von **Carla Habighorst** (U 18) über 3000 m: Sie verbesserte sich von 11:25,09 auf 10:56,08 Min. und rückte in der westfälischen Saisonstatistik vom elften auf den fünften Rang vor. Ihr Zwillingbruder Tim wurde mit 10:17,65 Min. gestoppt. Konkurrenzlos spulten **Paul Moritz Hundeloh** (U 20) die gleiche Strecke in 9:54,42 Min. und **Jan Geisemeier** (U 23) die 5000 m in 17:02,03 Min. ab.

Solbaderin überrascht beim Bochumer Halbmarathon mit Saisonbestzeit. Ihre Vereinskollegen waren derweil auf Borkum, Norderney und am Brocken erfolgreich

Achtungserfolg für **Stefanie Limberg**: Die 32 Jährige vom LC Solbad Ravensberg gewann jetzt den mit 299 Frauen besetzten Bochumer Halbmarathon. Schon beim Paderborner Osterlauf hatte sie als beste deutsche Teilnehmerin mit 1:29:12 Std. überzeugt; jetzt aber gelang ihr eine deutliche Steigerung auf 1:25:23 Std. –und der Sprung auf den 6. Rang der westfälischen Frauenbestenliste 2016. In ihrer Klasse W30ist sie Zweite hinter Verena Dreier (SG Wenden, 1:23:15).

Das Rennen im Ruhrgebiet dominierte sie mit klarem Vorsprung vor Angela Moesch Laufgruppe Deiringsen, 1:27:30) und der Wittener Ultralangstrecklerin Birgit Schönherr-Hölscher (1:29:16). Kurz nach dem ersten Geburtstag ihrer Tochter Hanna präsentierte sich Limberg in exzellenter Form –auch im Blick auf einen Herbstmarathon. Zweimal hatte sie unter ihrem Mädchennamen Schadt schon das Limit von 1:25 Stunden geknackt: 2009 mit 1:24:21 in Oelde und 2011 mit 1:24:32 in Bielefeld, wo die ehemalige Hermannslaufsiegerin Kirsten Heckmann nur fünf Sekunden vor ihr lag. 2008 war sie mit **Ilona Pfeiffer** und **Antje Strothmann** an einem Westfalenrekord beteiligt: In Paderborn erzielte das LC-Trio die Mannschaftszeit von 4:09:11 Std. –eine Marke, die sechs Jahre hielt.

Mit acht Startern war der LC Solbad beim Halbmarathon des Borkumer Meilenlaufs vertreten. **Doris Potthoff**, mit 1:52:41 Std. Dritte der W50/55-Wertung, und M60/65-Klassensieger **Hans-Dieter Wierum** (1:49:26) führten das Aufgebot an. Weitere Ergebnisse: **Ilka Grabau** (5. W40) 1:53:40, **Bettina Bremer** (6. W40) 1:56:28, **Nicole Micheel** (7. W40) 2:01:53, Brigitte van Dijk (3. W60) 2:19:29. –**Bernd Lüdemann** (3. M60) 1:50:31, **Peter Knaust** (5. M60) 2:02:43.

Einen weiteren Insel-Erfolg für den LC steuerte der achtjährige **Till Heienbrok** bei: Auf Norderney wurde er Triathlonsieger in der C-Schülerklasse. Zu absolvieren waren 50 m Schwimmen, 2,5 km Radfahren und 500 m Laufen.

Der 46. Ilsenburger Brockenlauf führte über eine teilweise schmale und wurzelige 9,6-km-Strecke. Nach 58:11 Minuten durfte sich **Martina Kölsch** über den Klassensieg in der W55 freuen.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Till Heienbrok beim Norderney -Triathlon



Dank an Fam. Strothmann für
das geliehene Rennrad!



URKUNDE

7. Wind ISLANDMAN
03. September 2016

Sch C 1. Platz,
gesamt (Sch A+B+C)
5. Platz

Till Heienbrok
50m (00:02:22)
2km (00:08:41)
500m (00:04:15)
ges. 00:15:18

Beim U 16-Länderkampf gegen Holland erreicht Aaron Thieß den zweiten Rang

Gladbeck/Borgholzhausen (cwk). Wenn wichtige Wettkämpfe anstehen, ist Verlass auf ihn: Aaron Thieß vom LC Solbad Ravensberg überzeugte auch beim U 16-Jugendländervergleich zwischen NRW und den Niederlanden in Gladbeck. Mit **3,90 m** stellte er seine Stabhochsprung-Bestmarke (zugleich Altkreisrekord und westfälische Saisonbestleistung) ein und war der mit Abstand beste Nordrhein-Westfale in diesem Wettbewerb.

Es kam zum erwarteten Duell mit dem Holländer Marnix Kolkman, der wie Thieß bei 3,50 m begann und danach auch die 3,70 m im ersten Versuch meisterte. Beide benötigten drei Sprünge über 3,80 m, überquerten 3,90 m wieder auf Anhieb und scheiterten erst an 4,00 m. Diese Höhe schaffte erstmals und überraschend der Holländer Benjamin Coolen. Zuvor wäre er schon fast ausgeschieden, siegte dann aber vor Thieß und Kolkman, die sich den 2. Platz teilten.

„Aaron hat hier die Erwartungen voll erfüllt und sein konstantes Leistungsniveau bestätigt“, lobte sein Trainer **Otto Puhmann**, der in Gladbeck noch einen zweiten Stabhochsprung-Schützling betreute: Verena Braun, die das Ev. Gymnasium Werther besucht, für die Bielefelder TG startet und kürzlich mit 3,40 m Deutsche W 15-Vizemeisterin wurde. Diesmal hatte sie Anlaufprobleme und wurde mit 3,10 m Dritte. Insgesamt änderte das Premierenteam (NRW statt FLVW) wenig an der Überlegenheit der Niederlande, die mit 186 zu 135 Punkten siegten.

Aaron Thieß wird am kommenden Wochenende auf die U 16-Westfalenmeisterschaften in Hagen, wo er klarer Favorit in seiner Paradedisziplin wäre, verzichten und stattdessen mit Coach Puhmann der Einladung zu einem Stabhochsprung-Camp in Leverkusen folgen.



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

DKMS-Veranstaltung in Borgholzhausen

DKMS x Stadtkommunalverband Borgholzhausen Stadt Borgholzhausen
WIR BESIEGEN BLUTKREBS  

Laufkarte

Frieda Guschelwiler
Name des Teilnehmers

Mama
Name des/der Sponsoren

26 Runden Betrag 1€

DKMS x Stadtkommunalverband Borgholzhausen Stadt Borgholzhausen
WIR BESIEGEN BLUTKREBS  

Laufkarte

Julia Speckmann
Name des Teilnehmers

Dirk Speckmann
Name des/der Sponsoren

26 Runden Betrag 30,-

DKMS x Stadtkommunalverband Borgholzhausen Stadt Borgholzhausen
WIR BESIEGEN BLUTKREBS  

Laufkarte

Ronaldus Köhler
Name des Teilnehmers

Papa
Name des/der Sponsoren

22 Runden Betrag 1€

DKMS x Stadtkommunalverband Borgholzhausen Stadt Borgholzhausen
WIR BESIEGEN BLUTKREBS  

Laufkarte

LEWIN Warnk
Name des Teilnehmers

Ditte Warnk, Mario Schacht, Anika Schacht, Mubank
Name des/der Sponsoren

19 Runden Betrag

DKMS x Stadtkommunalverband Borgholzhausen Stadt Borgholzhausen
WIR BESIEGEN BLUTKREBS  

Laufkarte

Lina Speckmann
Name des Teilnehmers

Dirk Speckmann
Name des/der Sponsoren

17 Runden Betrag 20,-



Mit Feueereifer dabei!



Jens Meier und sein neues Spielzeug waren drei Tage unermüdlich im Einsatz.



Uns (dem LC Solbad) wurden dreistellige Teilnehmerzahlen beim Bambini und Grundschnullauf angekündigt, da waren die tatsächlich angetretenen 37 Läufer schon etwas enttäuschend. Überwältigend war aber die Spendenbereitschaft der Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel. Dem Konto der DKMS konnten 612,-€ gutgeschrieben werden. Die fleißigsten Rundenläufer stehen links.

Die Teilnahme am 5km/10 km war auch sehr überschaubar, aber für alle Teilnehmer ein Erlebnis. Von persönlicher Bestzeit bis zu ungeahnten Altersklassensiegen war alles drin.



Gut angenommen wurden die Wanderungen unter der Leitung von **Dr. Hans Scheller** und **Holger Ihlenfeld**. So mancher Ur-Borgholzhausener hat noch neue Wege erfahren können.

Erst als Helferinnen im Einsatz und dann Teilnahme an den Läufen. Respekt für Bigger und Melanie.

Wir stellen vor

Hallo liebe Solbader,

hiermit möchten wir uns - carpesol Spa Therme aus Bad Rothenfelde - bei Ihnen vorstellen.

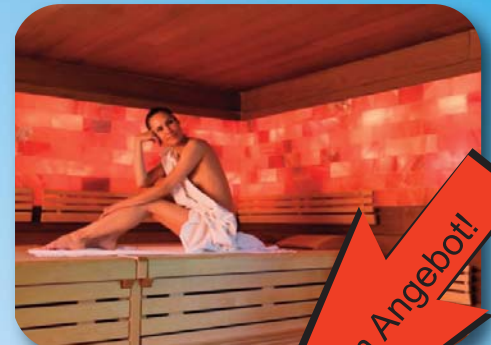
Wir sind eine der schönsten Natursole-Thermen in dieser Region und bieten vielfältige Möglichkeiten etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Hier vergessen Sie den Alltag und genießen mit allen Sinnen Wasser, Wärme und Wellness. Im carpesol am Rande des Teutoburger Waldes eröffnen sich auf über 8.000 m² einzigartige Möglichkeiten zum Relaxen und Erleben. Ganz gleich, ob beim Schwimmen, Saunieren oder einer entspannenden Massage - bei uns können Sie Ihre Seele baumeln lassen. Es erwarten Sie großzügige Wasserwelten und vielseitige Wellness- und Saunaangebote.

Unsere Philosophie lautet: Ihre Auszeit ist unsere Leidenschaft!

Gönnen Sie sich Momente der Entspannung. Aktive Pausen und Regenerationsphasen sind fester Bestandteil erfolgreichen Trainings. Der Körper braucht Erholungsphasen, um weiterhin leistungsfähig zu bleiben. Ein ausgiebiger Saunagang verhilft Ihnen nicht nur Muskelverspannungen und -verletzungen vorzubeugen, sondern erhöht auch die Stoffwechselaktivität, wodurch Schlacken abgebaut und ausgeschwemmt werden.

Einer Hitzephase sollte sich unbedingt eine Abkühlungs- und auch Ruhephase anschließen. Ziehen Sie Ihre Bahnen im 20 Meter langen Sportbecken, um ergänzend zum Laufen Ihren Körper auf eine andere Art und Weise zu trainieren.

Ebenso bietet sich eine Sport Rücken- und Beinmassage an, um die beanspruchte Muskulatur zu lockern und zu dehnen.



Neu im Angebot!

Holen Sie sich jetzt als Mitglied des LC Solbad Ravensberg die kostenlose carpesol ClubCard und bekommen Sie erstklassige Konditionen auf verschiedenste Eintritte.

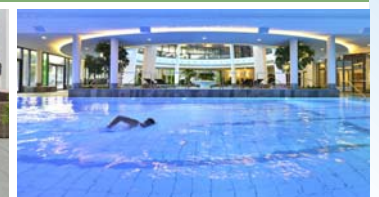
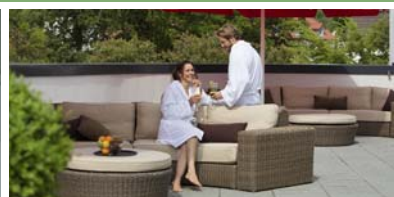
Wie das funktioniert? Legen Sie bei Ihrem nächsten Besuch Ihren Mitgliedskartenausweis des Vereins am Empfang der carpesol Spa Therme vor und Sie erhalten Ihre personalisierte ClubCard.

Mit der ClubCard erhalten Sie eine generelle Ermäßigung von 10 % auf den gewünschten Eintrittstarif. Eine höhere Ermäßigung erhalten Sie mit Einzahlung eines Guthabens. Es sind dann Rabattierungen bis zu 25 % möglich.

Weitere Informationen dazu bekommen Sie telefonisch unter 05424 - 2214600, im Internet auf www.carpesol.de oder selbstverständlich direkt vor Ort im carpesol. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre carpesol Spa Therme

Genieße das Leben...



... in einer der schönsten
Natursole-Thermen und attraktivsten
Sauna- und Wellnesslandschaften!



Mo. - Fr. um 9.30 Uhr,
Mo. und Fr. um 17.30 Uhr
kostenfreie Wassergymnastik.

www.carpesol.de | 05424 - 22 14 600 | Bad Rothenfelde
Therme: 9.00 - 22.00 Uhr | Sauna: 10.00 - 23.00 Uhr | carpeSPA: 10.00 - 22.00 Uhr

Sommerbiathlon-Debüt in Melle

v. Antje Strothmann

Etwas neugierig waren **Victoria Willcox-Heidner** und ich der Einladung von **Heidi Bowenkamp** zum Sommerbiathlon nach Melle gefolgt. Biathlon kennen wir natürlich als interessierte Wintersport-Zuschauer, aber ein Gewehr hatten wir beide vorher noch nicht in der Hand gehabt...

„Zweimal 400 Meter Laufen mit zweimal Schießen (je 5 Treffer)“ – so lautet die Aufgabe beim Meller Sommerbiathlon für jeden Starter. Der Wettkampf wird als Staffeltwettbewerb für Dreier-Teams ausgetragen und so hat uns Heidi ihren Kollegen Andreas Mayer als Staffel-Partner vermittelt. Er hat als Einziger im Team schon Schießenerfahrung und kann uns gleich ein paar Tipps geben, als wir eine Stunde vor Wettkampfbeginn erstmals das Lasergewehr in die Hand nehmen. Ohne Vorbelastung klappt das zunächst ganz passabel: wenn das kleine Ziel in zehn Metern Entfernung getroffen wird, leuchtet ein grünes Lämpchen. Um fünf Treffer zu erzielen, haben wir eine Minute Zeit, dürfen beliebig oft nachladen und für die nach einer Minute noch nicht getroffenen Ziele gibt es zehn Strafsekunden (in den Vorläufen) bzw. eine Strafrunde (im Finale), außerdem gibt es Zeitgutschriften (für weibliche Teammitglieder, für unter 15jährige und für über 65-jährige/ je 14 sec) .

Es ist gar nicht so einfach, nach dem Startschuss das ideale Lauftempo zu wählen, denn nach einer schnellen 400-Meter-Runde leidet natürlich die Treffsicherheit, da das Gewehr plötzlich gar nicht mehr so leicht ruhig auf das Ziel ausgerichtet werden kann. Im ersten Durchgang des Vorlaufs denke ich zunächst, meine Schießanlage sei defekt. Da habe ich doch genau gezielt, aber es kommt kein grünes Licht. Dann endlich der erste Treffer, geht ja doch... Zweite Runde etwas moderater angelaufen, am Schießstand läuft es bis zum vierten Treffer ganz gut, aber der



fünfte will nicht fallen. Der Countdown für die letzten zehn Sekunden läuft. Es ist sommerlich heiß, der Schweiß rinnt – das macht es nicht einfacher, das Gewehr genau auszurichten. Kurz vor Ende der Schießzeit fällt endlich noch der fünfte Treffer. Noch ein paar Meter, Endspurt, geschafft!

Unter 21 Teams qualifizieren wir uns für das B-Finale mit 4 Teams. Hier wird entsprechend der Zeitgutschriften mit Vorgabe gestartet. Wir spüren gegenüber dem Vorlauf einen Lerneffekt: nicht ganz so schnell angelaufen, dafür besser (und schneller) getroffen, können wir unsere Vorlaufzeit unterbieten und das „kleine Finale“ als Erste beenden. Nach einem aufregenden und spannenden Wettkampfnachmittag können wir euch diese Veranstaltung für's nächste Jahr wirklich empfehlen: Einsteiger (wie die Meisten) werden hier bestens betreut und die Atmosphäre ist wirklich prima. Und für die Zuschauer ist das auch sehr interessant, da es eben nicht nur auf die Laufzeiten ankommt und sich durch das Schießen die Reihenfolge gehörig ändern kann.



Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER

Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

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

LIEFERSERVICE:

Wenn Sie mal
keine Lust aufs Kisten-
schleppen haben:

Kein Problem,
Steiner bringt's!
Wir transportieren Ihre
Getränke einfach und
schnell nach Hause
oder ins Büro.

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

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

UNSER ANGEBOT:

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

11. Borkumer Meilenlauf 2016 | Läuferreise vom 02. – 04.09.2016

v. Bernd Lüdemann

Zum elften Mal fand am 3. September 2016 der Borkumer Meilenlauf mit Nordic Walking auf der Nordseeinsel Borkum statt, der sich inzwischen als einer der größten Läufe in der Region etabliert hat. So haben sich auch in diesem Jahr wieder knapp 1.300 Läufer und Walker auf die abwechslungsreiche Strecke entlang der Wasserkante, über schöne Wanderwege und durch Borkums weite Dünenlandschaft begeben. An diesem tollen Event nahm eine 28-köpfige Läuferreisegruppe aus Ostwestfalen und Münster teil. Unter ihnen auch einige LäuferInnen vom LC Solbad Ravensberg. Die Läuferreise organisierten **Bernd Lüdemann & Dieter Wierum**. Übernachtet wurde im Sport- u. Jugendgästehaus des TUS Borkum e.V.. Das Ambiente der Mehrbettzimmer förderte das kommunikative Miteinander und sorgte von Beginn an für eine harmonische Stimmung und Chemie unter den Lauffreunden. Bei hochsommerlichen Temperaturen erlebte die Truppe am 03.09.16 eine tolle Laufveranstaltung auf den unterschiedlichen Strecken. Viele Einheimische und auch die Urlaubsgäste sorgten für eine prima Stimmung. Nach dem Lauf konnte man sich in der Nordsee oder in dem „Gezeitenbad“ gut abkühlen.

Es wurden folgende Strecken/Disziplinen gewertet:

- * 11,66 Seemeilen (Halbmarathon)
- * 5,83 Seemeilen (Viertelmilmarathon)
- * 2,7 Seemeilen (5 km Kaaplauf)
- * 6,5 Seemeilen 12 km (Nordic Walking)
- * 3,2 Seemeilen 6 km(Nordic Walking)

Von 20-21 Uhr fand die Siegerehrung im Strandhotel Hohenzollern (4****Sterne) und anschließend konnte gefeiert werden bei der Läuferparty mit einer achtköpfigen Band aus den Niederlanden.

Der Borkumer Meilenlauf hat sich als eine ausgezeichnete Laufveranstaltung etabliert. Die Läuferreisegruppe kann nur eine Teilnahme an diesem Event empfehlen.

Das Laufwochenende ist leider viel zu schnell zu Ende gegangen.

Auf Grund der vielen positiven Rückmeldungen aus dem Kreis der LäuferInnen & Läufer, findet vom **01.-03.09.2017** wieder eine Reise zum 12. Borkumer Meilenlauf statt. Die Zimmer sind schon reserviert.



Peter Knaut



Hans-Dieter Wierum




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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Markus Pape holt beim Run & Roll Day seinen zweiten DM Titel in diesem Jahr

von John Gerhards

Nach dem Sieg in seiner Altersklasse M30 über die Halbmarathondistanz zu Beginn der Saison ist Speedskater Markus Pape nun auf dem Ostwestfalendamm auch Deutscher Marathonmeister in dieser Kategorie geworden.

»Ich habe mein Minimalziel erreicht«, sagte Pape nach dem Zieleinlauf. Als Gesamtvierter konnte der den Spurt der Verfolgergruppe sicher gewinnen. Gegen Mitte des Rennens hatte sich eine vierköpfige Spitzengruppe erfolgreich vom Feld absetzen können, darunter auch die beiden Favoriten Tobias Hecht vom RSV Gera und Sebastian Mirsch (ERSG Darmstadt). Dem hohen Tempo konnte Pape nicht folgen, er konzentrierte sich fortan auf den Sieg in seiner Altersklasse.

Trotz des kräftezehrenden Anstiegs nach dem Tunnel in jeder der sechs zu absolvierenden Runden war die Siegerzeit von 1:04:00,71 über die 41,5 km beachtlich. Bei der Abfahrt erreichten die Speedskater Spitzengeschwindigkeiten von über 60 km/h. Als Sebastian Mirsch in der vorletzten Runde an einem Begrenzungsgitter einfädelt und zu Fall kam, waren die Medaillenplätze vergeben. Hinter dem Sieger wurde Marcel Eschbach (Skisport Franken Heilbronn) Zweiter und Sören Lindner (SCC Berlin) Dritter.

In 1:05:56,82 betrug Papes Rückstand auf den Sieger fast zwei Minuten. Vor einem Jahr hatte er seinen Konkurrenten noch hauchdünn bezwingen können. Für Tobias Hecht war es der dritte DM Titel in der laufenden Straßensaison. Dagegen scheinen die Skater des LC Solbad eine besondere Vorliebe für die Zahl vier zu haben. Neben Pape erreichten auch **Ralf Jording** (M35) und **Baldur Schlingemann** (M70) diese oft als »undankbar« bezeichnete Platzierung. **Dirk Rüter** verpasste als Fünfter der AK 45 eine Medaille nur um 86 Hundertstel Sekunden.

Weiterhin waren aus den Reihen des LC Solbad noch **Matthias Kositzke** (9. M40) und **Ralf Niemann** (10. M50) bei der Marathon DM dabei. Beim Breitensportrennen über 11 Kilometer benötigte **Matthias Haase** 19:25,82 Minuten, als Lizenzsportler wird er aber nicht in der Ergebnisliste gewertet.

Platzierungen und Zeiten im Detail:

- 4. Gesamt (1. M30) PAPE Markus 1:05:56,82
- 17. (5. M45) RÜTER Dirk 1:09:05,79
- 42. (4. M35) JORDING Ralf 1:15:30,93
- 50. (9. M40) KOSITZKE Matthias 1:19:29,16
- 63. (10. M50) NIEMANN Ralf 1:20:49,82
- 84. (4. M70) SCHLINGEMANN Baldur 1:39:10,86



Foto: Bielefeld.JETZT

Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Wir machen Kommunikation komfortabel !



telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- PC-Service

Partner

Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0
www.telecomfort.de

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
info@telecomfort.de

Vorjahressieger dominierten den 16. Volksbanken-Nightcup

Kreis Gütersloh (rob). Mit der Siegerehrung im Bistro der Brauerei Hohenfelde ging am Freitag die 16. Auflage des Volksbanken-Nightcups zu Ende. An der Spitze setzten sich zwei Titelverteidiger durch: Bei den Männern gewann Murat Bozduvan (LG Burg Wiedenbrück, 5 Punkte) mit drei gewonnenen Einzelläufen erneut überlegen. Die Wertung der Frauen dominierte **Sabine Engels** (LC Solbad Ravensberg), die vier der sechs Wertungen gewann. Wolfgang Hillemeier (Arbeitsgemeinschaft der Volksbanken im Kreis), Maren Gerkens (ebenfalls Volksbank) und Cup-Organisator Robert Becker zeichneten die Gewinner und die Platzierten in den Altersklassen aus. Insgesamt 120 Gäste kamen zur Siegerehrungsfeier in die Langenberger Brauerei.

Für Bozduvan (Sieger 2012 und 2015) und Engels (2014 und 2015) war es jeweils der dritte Sieg bei der Nightcup-Serie. „Wir sehen, wie stark die Veranstaltungen und auch die Siegerehrung frequentiert sind“, freute sich Volksbank Vorstand Wolfgang Hillemeier über den ungebrochenen Zuspruch. Den Sport in der Breite und in der Spitze zu fördern, sei ein wichtiges Anliegen der Volksbanken, sagte Hillemeier. Auch 2017 wird die Serie unter Sponsorschaf der Bank weiterlaufen.

Ilona Pfeiffer, die den Cup bereits sechsmal gewann, meldete sich nach überstandener Verletzung als Zweite zurück. Eine Überraschung gelang der Bielefelderin Valentina Dopheide als Dritte, die den täglichen Weg ins Herforder Rathaus mit dem Rad zurücklegt und während der Laufserie über 10 km zweimal an der 40-Minuten-Marke kratzte. Einen Sprung nach vorn (im Vergleich zum Vorjahr) legten die Wiedenbrückerinnen Marlena Götza auf Rang 4 und Elisabeth Nottelmann auf Rang 5 hin.

Bei den Männern machte Henning Wulfmeyer (Schröttinghausen) mit einer Verbesserung von Rang 5 auf Rang 2 den größten Sprung. Aljosha Pilot (Delbrück läuft), im Vorjahr Vierter, und Dirk Hansmeier (RW St. Vit) teilten sich Rang 3 vor den ebenfalls mit guter Entwicklung glänzenden Klassensiegern Stefan Nieländer (Trispeed, 1. M45) und Arne Gieselmann (Bielefeld, 1. M20), die beide punktgleich auf Platz 5 rangierten.

Zur Serie, die seit 2001 ausgerichtet wird, zählten die Nacht- und Abendläufe in Harsewinkel, Isselhorst, Marienfeld, erstmals Gütersloh, Borgholzhausen und Oesterweg. Rund die Hälfte der „Nachtläufer“ war erstmalig dabei. **Die Teamwertung der größten Gruppe gewann der LC Solbad Ravensberg** (15 Läufer/innen in der Wertung) vor der LG Burg Wiedenbrück (10 Läufer/innen in der Wertung) und der LG Obersee Bielefeld (8 Läufer/innen in der Wertung).



Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 6. MAL

GANZ VORN!

11 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
2005 - 2016

Quelle: NW, 28. März 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Gütersloh (NW). Gütersloh nen. Michael Fei...
cht sich als Einkaufsstadt im- ternebe...
r besser

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

Malin Bruhns Schnellste in Westfalen

Im Juni hatte Malin Bruhns bereits den OWL-Titel ihrer Jahrgangsklasse über 2000 m gewonnen. Jetzt traf sie bei den Titelkämpfen, die in das SVB-Schülersportfest im Brackweder Stadion integriert waren, über 800 m auf die bisherige westfälische Saisonbeste Leonie Cremer (SV Brackwede, 2:33,62 Min.) und be-zwang sie in 2:31,93 gegenüber 2:34,92 Min. überraschend deutlich.



Damit setzte sie sich zugleich an die Spitze der westfälischen W12-Jahresbestenliste. Auch im Vorjahr wurde ihre Zeit von keinem Talent des FLVW-Landesverbandes erreicht. Die eigene persönliche Bestmarke (bisher 2:36,63 Min. Ende August in Melle) hat Malin Bruhns um fast fünf Sekunden unterboten. Auch in zwei weiteren Jahrgangsklassen sprangen Kreismeistertitel für den LC Solbad heraus: **Sarah Strothmann** (2:55,10 Min.) gewann hochüberlegen die W11; in der W10 siegte **Julia Speckmann** (3:07,14) vor ihrer Zwillingschwester **Lina** (3:13,71). Im Rahmenprogramm absolvierte **Aaron Thieß** drei Wettbewerbe. Der 15-jährige Solbader freute sich über seine erste 100-m-Zeit unter 13 Sekunden (12,97), ist also auf gutem Weg, seine Sprintschwäche zu überwinden. Die Kugel stieß er auf 13,32 m; sein Potenzial im Weitsprung konnte er mit 5,14 m erneut nicht umsetzen. In der W12 streifte **Laura Klare** mit 3,97 m die vier Meter.



Muldenservice & Baustoffe

- Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- Baustoffe aller Art
- keine Standgebühr bis zu 2 Wochen
- zuverlässig und preiswert

Telefon 0 54 25/18 56
www.elbracht-muldenservice.de

Zieglersche APOTHEKE



Inh. Jochen Zinnel



Freistraße 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 221

Fax.: 05425 / 930028

<http://www.zieglersche-apotheke.de>
zieglersche-apotheke@t-online.de

●●● 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

Sport & Spaß im Safaripark

v. Antje Strothmann

Am dritten Sonntag im September war der Safarilauf in Stukenbrock traditionelles Ziel einiger Lauf begeisterter Familien aus Reihen des LC Solbad Ravensberg. Bei den Schülerläufen über 1,5km gingen **Cedric, Julien, Maurice, Evelyn, Sarah, Finja, Lisa** und **Tabea** an den Start. Sie waren zuerst dran konnten schon die ersten Runden mit dem Kettenkarussell drehen, als die erwachsenen Angehörigen noch auf den Lauf- und Wanderstrecken unterwegs waren. Und damit die „Kids“ nicht so lange warten mussten, beeilten sich **Lasse Flaschel-Steiniger** (19:59) und **Antje Strothmann** (22:07) beim 5km-Lauf ebenso wie **Dirk Strothmann** (Gesamt 2. in 35:39) und **Ilona Pfeiffer** (Siegerin in 39:20) über die 10km. Bei der weiblichen Jugend über 1,5km kamen unsere schnellen Läuferinnen vom Jahrgang 2005, **Sarah Strothmann** (Gesamtzweite) und **Finja Steiniger** (Gesamtfünfte), weit vorn im großen Teilnehmerfeld ins Ziel.



Finjas Spurt



Im Rausch der Geschwindigkeit!

Der Lauf stand an diesem Sonntag bei allem Ehrgeiz jedoch nicht so sehr im Mittelpunkt, denn schließlich warteten im Safaripark noch reichlich Attraktionen und Fahrgeschäfte. Dort konnte man u.a. in luftiger Höhe über dem Gepardengehege klettern, mit der Looping-Achterbahn, der Marienkäfer-Bahn oder der Wildwasserbahn fahren. Auch diverse Karussells, eine Super-Rutsche, Trampoline, der Freefall-Tower oder die Öl-Pumpe boten Spaß und Adrenalin pur. Wahre Ausdauer zeigt sich beim Safarilauf erst hinter der Zielinie! Und auch hier zeigten die LC-Familien, dass sie Ausdauersportler sind, und verließen den Freizeitpark zum Teil erst kurz vor Toresschluß.



Damme

Malerfachbetrieb

Malararbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31
Mobil: 0171/3 78 14 61
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback. Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO₂-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).

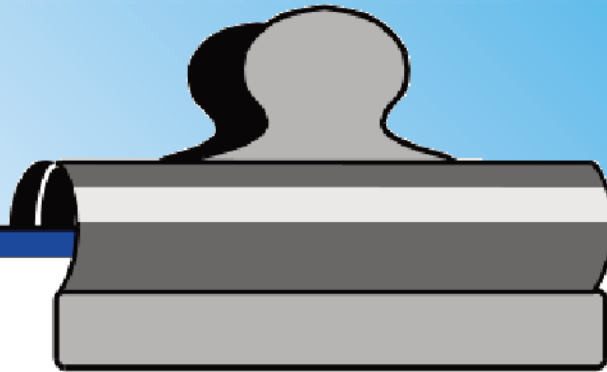


Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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



Oktober

02.10.2016	4. EGE Citylauf Verl	1,8 km / 5 km / 10 km
03.10.2016	30. Beelener Volkslauf	1,8 km / 5 km / 10 km / 21 km
03.10.2016	5. Sparkassen Phoenix Halbmarathon	1,5 km / 3,3 km / 21,097 km
08.10.2016	44. Brockhagener Volkslauf	5 km / 10 km
09.10.2016	30. Porta-Straßen-Volkslauf	1,7 km / 6,5 km / 12 km / 17,5 km
15.10.2016	21. Teutoburger Waldlauf	6,0 km / 12,2 km / 29,0 km
22.10.2016	22. Finnenbahn Meeting	1,4 km Runden in Teams Laufzeit 99 Min.
30.10.2016	36. Auto Mattern Wälle Lauf Herford	3,2 km / 6,8 km / 10 km

November

05.11.2016	42. Asentallauf Bad Salzuflen	2 km / 5,5 km / 10,5 km
06.11.2016	Steinhart 500 in Steifurt	14 km / 28 km / 42 km / 56 km
06.11.2016	4. Gütersloher DJK-Halbmarathon	2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
06.11.2016	40. Crosslauf Melle	0,75 km / 1,125 km / 2,05 km / 3,1 km / 7,4 km
06.11.2016	NRW Seniorenmeisterschaften in GT	21,1 km
11.11.2016	1. Paderborner Martinslauf	6 km / 10 km

Alle weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage www.lippe-hat-was.de

Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt der diese Seite betreut.

Jetzt auch auf facebook

<https://www.facebook.com/lippe-hat-wasde-1104255632938666/>

Wir planen für 2018 eine Fahrt zur EM nach Berlin. Wahrscheinlich Freitag bis Montag mit Leichtathletik-Gucken am Schlußtag (Sonntag) der EM - ab morgen gibt's die Tickets. Wer Interesse an dem EM-Trip hat, sollte sich mit Antje Strothmann in Verbindung setzen. Um auch unseren Jugendlichen eine günstige Gelegenheit zu bieten die europäischen Asse mal "Live" zu erleben ist an Übernachtung in einer Jugendherberge und Gruppen-Anreise mit der Bahn nach Berlin gedacht.



TWO.de
Haller Energie

GERRY WEBER WORLD
**GERRY WEBER
SPORTPARK**

LC Solbad
Ravensberg

„Halle bewegt sich“

15. Haller Stadtmeisterschaften 2016 LAUF & WALKING

in Kooperation mit dem LC Solbad Ravensberg

Auskünfte/Anmeldungen:

GERRY WEBER Sportpark Ulrike Hübner
Gausekampweg 2, 33790 Halle Westfalen
Tel: 05201/818890 Fax: 05201/665714
u.huebner@gerryweber-world.de

Strecke:

2,5 km / 5 km / 10 km Laufen // 5 km Walking
durch den schönen **Tatenhausener Herbstwald**

Wertung:

Einzelwertung Damen/Herren:
Walken 5 km Lauf 5 km / 10
km
Schüler/-innen U14/U16/U18 (Jg.1999-2004) 5 km
Schüler/-innen U10/U12 (Jg.2005-2008) 2,5 km

Start und Ziel:

Sonntag, 30.10.2016 Großer Storck-Parkplatz, Paulinenweg
14.00 Uhr Schülerlauf 2,5 km
14.30 Uhr alle anderen Distanzen

Startgeld:

4,00 € für Erwachsene
2,50 € für Schüler/Schülerinnen

Startnummernausgabe:

Sa 29.10.16 von 10.00-15.00 Uhr im Sportpark/Nachmeldung noch möglich
So 30.10.16 von 13.00-14.00 Uhr am Storck-Parkplatz

Duschen / Umkleiden:

GERRY WEBER Sportpark, Gausekampweg 2

Meldeschluss:

Mittwoch, 26. Oktober 2016
Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 13.30 Uhr möglich

Getränke / Verpflegung:

Gratisgetränke und Verpflegung im Zielbereich

Zeitmessung:

Chronomix – alle Teilnehmer müssen ihre Start - Nr. sichtbar auf der Brust tragen.

Siegerehrung:

Sonntag, 30.10. 2016 ab 17.00 Uhr im Sportpark
Pokalübergabe an die Gesamtsieger der einzelnen Wettbewerbe m/w

Für Unfälle aller Art sowie für verlorengegangene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.



Altkreistalente holen vier Titel



Auf den renovierten Leichtathletikanlagen im Bielefelder Stadion Rußheide gewann **Aaron Thieß** (LC Solbad Ravensberg), Westdeutscher Jugendmeister und DM-Vierter der M15 im Stabhochsprung, hochüberlegen den Vierkampf seiner Klasse. Die beste Einzelleistung gelang ihm im Hochsprung: Trotz nicht optimaler Wetterbedingungen meisterte er 1,80 m und verpasste seinen persönlichen Rekord nur um zwei Zentimeter. Zum Vierkampf traten auch zwei junge Mittelstreckentalente des LC an. **Sarah Strothmann** (1. W11), die den Schlagball auf 33,5 m warf, und **Maxine Schley** (2. W10) stellten ihre Vielseitigkeit unter Beweis; beide überquerten 1,18 m im Hochsprung.

Sarah Strothmann, Laura Klare

Kornelius Köhler

Paul Gerling



Maxine Schley, Tabea Koop

Kampfrichter-Ausbildung

Der Leichtathletik-Kreis Bielefeld bietet am **4./5. November 2016** eine Kampfrichter-Ausbildung in Bielefeld an. Der Lehrgang beginnt freitags um 17 Uhr und samstags um 9 Uhr in Bielefeld in den Jugendräumen des Stadions Russheide statt. Um leichtathletische Bahnveranstaltungen durchführen zu können, benötigen wir genügend Kampfrichter. Es wäre schön, wenn einige der freiwilligen Helfer unserer Veranstaltungen diese Schulung besuchen würden, um die Anzahl der qualifizierten Schiedsrichter zu erhöhen. Eine Anmeldung sollte bis zum **25. Oktober 2016** erfolgen - Meldeadresse: Petra Heiderstädt - Heiderstaedt@flvw-bielefeld.de

Ausschreibung zum Kampfrichter-Lehrgang: <http://www.flvw-bielefeld.de/uploads/Dokumente/Leichtathletik/Kampfrichter/>

- **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

Das Laufftreff-Team des LC-Solbad Ravensberg bietet vom 08. Januar bis zum 23. April 2017 Trainingsläufe für den Hermannslauf am 30. April 2017 an

Solbads Hermannslauf-Treff 2017

Die Läufe finden jeden Sonntag um 9.30 h ab dem Borgholzhausener Stadion in 4 Gruppen mit den folgenden Zielzeiten statt.

'Gruppe' Frank mit Team:	2.20 h – 2.40 h	Hermannslauf-Zielzeit
Franz mit Team:	2.40 h – 3.00 h	Hermannslauf-Zielzeit
Carsten mit Team:	3.00 h – 3.20 h	Hermannslauf-Zielzeit
Siegfried mit Team:	3.20 h – 3.45 h	Hermannslauf-Zielzeit

Ausnahmen sind wegen Lauf-Veranstaltungen der : 5.02., 5.03., und 02.04.2017

Unsere Leistungen:

1. 13 x Trainingsläufe mit Betreuung
2. 1 Freistart für den Luisenturmloop
3. Trainingsplan auf Wunsch
4. 1 Getränkeversorgung während des Trainings
5. Duschen und Getränke im Stadion nach dem Lauf

Kosten: 50,00 EUR für Nichtmitglieder
Kosten: 25,00 EUR für Solbad Mitglieder

Wir beginnen mit Laufzeiten um ca. 1.30 Std. und moderaten Anstiegen und enden bei ca. 2.30 Std. im hügeligen Gelände des Teutos.

Um Euch besser kennenzulernen, und dementsprechend im Januar in die Gruppen einzuteilen, laden wir alle Teilnehmer gerne dazu ein, ab Oktober an unseren Trainingsläufen teilzunehmen.

Die Laufftreffs des LC-Solbad finden jeweils mittwochs, freitags und am Sonntag im Stadion statt. / s. Trainingszeiten auf der Homepage vom LC Solbad

Dort habt Ihr ausreichend Gelegenheit die Gruppen-Betreuer anzusprechen und Pläne für den 'Hermann' zu schmieden.

Wir freuen uns auf Euch !

Anmeldung Online, LC-Solbad Ravensberg

Info-Tel:

0170 9036394 – Franz Dammann-Kölsch

0160 93827522 – Carsten Völz



*Liebe Walker und Walkerinnen,
auf zur Stadtführung !*



Am 26.Oktober 2016 wollen wir wieder einmal zu einer Stadtführung aufbrechen. Dieses Mal ist Halle dran.

Wir treffen uns um 19.00 Uhr am Rathaus in Halle und werden ca. 1 Stunde unterwegs sein, bevor es zum Abschluss in die Gaststätte „Sauerzapfte’s“ geht . Die Kosten für die Stadtführung betragen ca. € 5,- pro Person.

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen. Die Einladung gilt natürlich auch für unsere passiven Mitglieder. Bitte telefonisch oder Per E-Mail anmelden bei :

B.Lange Tel. 05203 / 88 48 23 E-Mail : adi.lange@t-online.de

Bzgl. des Essens werden wir versuchen bald möglichst eine Speisekarte zu bekommen. Evtl. wird es auch ein Buffet geben.



Elke und Birgitt

Jungfrau-Marathon: Überwältigender Lauf vor hochalpiner Kulisse

v. Annemarie Bluhm-Weinhold

Beim zweiten Mal ist es genauso schön wie beim ersten. Darauf hatte ich natürlich gehofft, selbstverständlich ist es aber nicht, wenn die Premiere schon so überwältigend war. Doch am 10. September stand ich erneut am Start in Interlaken in der Schweiz zum Jungfrau-Marathon – zusammen mit meinen Solbad-Kollegen **Christine Diekhaus, Melanie Varnholt, Andreas Stockhecke, Reinhard Stricker, Richard Schürmann, Rainer Schirmbeck** und als Gäste Jost Lakämper und Thomas Steiner. Nicht jeder von uns ist nach 42,2 Kilometern mit 1900 Höhenmetern oben auf 2061 Metern Höhe auf der Kleinen Scheidegg über die Ziellinie gelaufen. Drei sind wegen Zeitüberschreitung bei Kilometer 38 am Skilift Wixi aus dem Rennen genommen – eine rigide, subjektiv als ungerecht empfundene Regelung (vor allem, wenn man nur wenige Minuten hinter der Zeitvorgabe ist), doch sicherlich erklärbar angesichts der letz-



ten vier hochalpinen Kilometer über Stock und Stein, über hohe Stufen, schmale Grate und das Endstück der Eiger-Moräne. Doch wir sind ja die „Teutobergbeißer“ – so hat uns Reise-Organisator Andreas Stockhecke seit Jahren immer angemeldet – und wir alle sind Helden am Berg – jeder auf seine Weise, mit seinem persönlichen Erfolg oder mit der Gewissheit, noch eine Rechnung mit der Jungfrau offen zu haben. Das könnte schon Motivation fürs nächste Jahr sein. Christine und mich ermutigt ein sagenhaft schöner Lauf jedenfalls, es auch im nächsten Jahr mit dem Berg aufzunehmen. Die Landschaft im Berner Oberland mit dem Dreigestirn aus Eiger (3970 Meter), Mönch (4107 Meter) und Jungfrau (4158 Meter) ist ebenso beeindruckend wie die Atmosphäre mit Alhornbläsern, Fahnen-schwenkern, Kuhglockengebimmel und in den unteren Streckenabschnitten auch viel Publikum am Wegesrand. Blauer Himmel, die Berge zu Greifen nah – und fünf Grad zu viel: Die ersten zehn Kilometer sind superflach. Doch auch hier kann man sich viel für später ka-

puttmachen, wenn man zu viel Gas gibt. Trödeln sollte man natürlich auch nicht, wenn man nicht oben im Berg im Stau stehen will. Die Sonne brennt vom Himmel. Schon als wir Interlaken verlassen, sind wir schweißgebadet. Es geht durch Bönigen am Briener See, eine Blaskapelle spielt „Smoke on the Water“. Nach Wilderswil wird das Gelände wellig, neben der Laufstrecke plätschert das Flüsschen Lutschine – und ist tatsächlich von leichtem Nebel bedeckt. Nach 19 Kilometern kommt Lauterbrunnen in Sicht, wo einen die Zuschauer die erste etwas größere Steigung hochtragen. Unter ihnen ist unser Weggefährte – wahlweise Mutmacher und Anschieber - Wilhelm Ellermann. Tut gut, ein bekanntes Gesicht zu sehen. Der Vorteil beim zweiten Mal ist: Man weiß, was auf einen zukommt. Und das ist nach 26 Laufkilometern - die Wand. Hinter Lauterbrunnen geht es steil bergauf. Mehr als 400 Höhenmeter sind auf dem Serpentinweg nach Wengen zu überwinden. Kein Spazier-

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

puttmachen, wenn man zu viel Gas gibt. Trödeln sollte man natürlich auch nicht, wenn man nicht oben im Berg im Stau stehen will. Die Sonne brennt vom Himmel. Schon als wir Interlaken verlassen, sind wir schweißgebadet. Es geht durch Böningen am Briener See, eine Blaskapelle spielt „Smoke on the Water“. Nach Wilderswil wird das Gelände wellig, neben der Laufstrecke plätschert das Flüsschen Lütshine – und ist tatsächlich von leichtem Nebel bedeckt. Nach 19 Kilometern kommt Lauterbrunnen in Sicht, wo einen die Zuschauer die erste etwas größere Steigung hochtragen. Unter ihnen ist unser Weggefährte – wahlweise Mutmacher und Anschieber - **Wilhelm Ellermann**. Tut gut, ein bekanntes Gesicht zu sehen.

Der Vorteil beim zweiten Mal ist: Man weiß, was auf einen zukommt. Und das ist nach 26 Laufkilometern - die Wand. Hinter Lauterbrunnen geht es steil bergauf. Mehr als 400 Höhenmeter sind auf dem Serpentinweg nach Wengen zu überwinden. Kein Spaziergang, sondern eine zackige Bergwanderung ist gefragt. Das sind Anstiege, die man kann bei uns nicht üben. Da muss sich der „Teutobergbeißer“ eben durchbeißen. Auch hier stehen noch Zuschauer und feuern die Läufer an. Von einem Haus auf halber Höhe schallt Pink Floyds „The Wall“ einem entgegen.

In Wengen kann man eine weite Schleife durch den Ort noch einmal laufen. Danach steigt der Weg unentwegt an. Es geht über Almen, durch den Wald und schließlich jenseits der Baumgrenze über Felsen und Geröll. Man könnte fast die Hand nach den Gletschern ausstrecken – achtet aber besser auf jeden Schritt. Die Logistik am Wegesrand ist auch in dieser Höhe bewundernswert. Alle paar hundert Meter Getränke, Verpflegung und Massagezelte. Diesmal fällt die große Zahl an Läufern auf, die mit Krämpfen versorgt werden müssen.

Den Lauf kann man nicht aus der kalten Hose machen, auch wenn man im Training sicherlich nicht so viele Kilometer schrubben muss wie für einen Straßenmarathon, sondern auch viel zum Beispiel auf dem Fahrrad machen kann. Aber Ausdauer, Durchhaltevermögen und gute Beine sind hier oben das, was einen schließlich ins Ziel trägt.

Auf der Moräne, einem deichartigen stark ansteigenden Stück Geröll, das der Eigergletscher einst hinterlassen hat, habe ich auf einmal Christine vor mir, die ich seit dem Start nicht mehr gesehen habe. Es sind noch anderthalb Kilometer bis zum Ziel. Wir können unser Glück kaum fassen, steigen gemeinsam über den letzten Grat und laufen locker das einzige abschüssige Stück der Strecke hinunter, durch einen Tunnel, an einem See vorbei und Hand in Hand durch den Zielbogen.

Geschafft! Was für ein irres Gefühl!

Fotos: Annemarie Bluhm-Weinhold
Thomas Steiner



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Rennschnecken rennen auf den Spitzenplatz

Die Anspannung steht **Bjarne Heidner** ins Gesicht geschrieben. „Wann geht es endlich los?“ Längst hat er seine Startnummer und den Chip angebracht. Wie alle an-deren wartet er ungeduldig hinter dem Flatterband an der Mühlenstraße. Er wird einer von insgesamt 188 Finishern sein.

„Ihr müsst einfach noch ein bisschen hüpfen und hopsen“, rät Startsprecher **Eckhard Kleine-Tebbe** vom Ausrichter LC Solbad Ravensberg. Eltern am Streckenrand geben ihrem Nachwuchs letzte Tipps. Es herrscht Volksfest-Stimmung bei bestem Läufer-Wetter in der Böckstiegelstadt.

14 Uhr –endlich: das Startsignal ertönt. Die Jungen und Mädchen laufen los. Die erste Hürde meistern sie schon nach wenigen Metern. „Hier geht es ein bisschen bergab. Da müsst ihr nicht zu schnell laufen“, hatte Kleine-Tebbe den Kindern vor dem Start geraten. Doch alle Hinweise sind jetzt egal. Die Nachwuchsläufer kämpfen um jeden Meter. Bei einer Engstelle wird deutlich, wer das Rennen dominieren kann. **Aaron Thies** und **Jos Gößling**, späterer Gesamtsieger, passieren als Erste das Baum-Tor und setzen sich an die Spitze des Feldes.

„Die Großen sind ganz schön schnell gelaufen. Deshalb habe ich mich anfangs etwas nach hinten fallen lassen“, erzählt **Louis Dawabi**. Wie ihn erwartet alle Läufer auf dem Venghauss-Platz der Lohn für ihre sportlichen Höchstleistungen –riesiger Applaus der Zuschauer. Louis Dawabi ist mit seinem 42. Platz und 10:54 Minuten zufrieden. Er lacht, als er auf der Massage-Liege Platz nimmt. Das große Teilnehmerfeld beim Schülerlauf und die dazugehörigen Eltern bilden auch eine stattliche Kulisse für den Zieleinlauf des Zehn-Kilometer-Laufs. Denn bis zur Siegerehrung vergehen noch einige Minuten. Der sehen vor allem die vielen Gruppen gespannt entgegen. Am Ende stellen die Nachwuchshandballer der JSG Werther/Borgholzhausen mit 20 Teilnehmern die stärkste Gruppe. Die lauffreudigste Klasse kommt ebenfalls aus dem Ort: Die 2b der Wertheraner Grundschule erhält 150 Euro für die Klassenkasse. Passend zum Rennen hat **Eva Brandes-Herlemann**, die den Lauf für die Klasse organisiert hatte, ein Maskottchen mitgebracht –eine Rennschnecke.

Und **Bjarne Heidner**? Der landete auf Platz 30 der Gesamtwertung (Platz 11 seiner Altersklasse) mit einer Zeit von 10:25. Wie viele Läufer strahlte er mit der Sonne um die Wette.



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

Ergebnisse August/September zusammengestellt von Peter Polomsky

31.08.2016 Meller Läuferabend 3.000 m

1. W 35	Ellen Knoepke	11:07,04 Min.
---------	---------------	---------------

5.000 m

1. W 40	Victoria Willcox – Heidner	18:55,16 Min.
1. W 45	Sabine Engels	19:35,47 Min.
2. W 45	Mechtild Böhme	22:31,37 Min.
1. M 30	Daniel Knoepke	17:23,69 Min.
3. M 40	Frank Oldemeyer	20:32,10 Min.

800 m

1. MU 10	Cedric Czerny	3:21,71 Min.
1. WU 14	Malin Bruhns	2:36,63 Min.

03.09. DKMS Sponsorenlauf, 5 km

1. M11	Lukas Bartling	24,18
1. M55	Detlef May	25,13
1. Fr	Janna Geisemeier	21,44
1. W35	Melanie Varnholt	28,01
1. W50	Biggi Akkerman-Mohns	28,01
1. W13	Johanna Bartling	31,15
2. W45	Cornelia Schlie	32,16

10 km

1. M35	Tobias Limberg	38,41
1. M50	Ingold Klee	43,07
3. M40	Dirk Speckmann	50,27
2. M55	Carsten Völz	50,38
2. M45	Jörg Lange	51,28
4. M40	Axel Bartling	57,27
1. W40	Stefanie Bartling	46,20
1. W50	Biggi Akkerman-Mohns	1:02,23
1. W35	Melanie Varnholt	1:02,25
1. W30	Heidi Ostkämper	1:03,48

03.09.2016 Emsseelauf Warendorf 10.000 m

2. W 30	Katharina Kemper	57:14 Min.
---------	------------------	------------

5.000 m

3. M 50	Mijo Harambasic	21:59 Min.
---------	-----------------	------------

03.09.2016 Bochumer Halbmarathon

1.	Stefanie Limberg	1:25,23 Std.
----	------------------	--------------

03.09.2016 11. Borkumer Meilenlauf 2016 Halbmarathon Frauen

3. W 50	Doris Potthoff	1:52,41 Std.
5. W 40	Ilka Grabau	1:53,40 Std.
6. W 40	Bettina Bremer	1:56,28 Std.
7. W 40	Nicole Micheel	2:01,53 Std.
3. W 60	Brigitte van Dijk	2:19,29 Std.

Halbmarathon Männer

1. M 60	H.D Wierum	1:49,26 Std.
3. M 60	Bernd Lüdemann	1:50,31 Std.
5. M 60	Peter Knaust	2:02,43 Std.

04.09.2016 BTG-Sportfest Bielefeld

75 m	2. MU14 Henri Stahnke	13,20 Sek.
60 m H	2. MU14 Henri Stahnke	13,20 Sek.
Weit	3. MU14 Henri Stahnke	3,80 m
Kugel	2. MU14 Henri Stahnke	6,45 m

75 m	6. WU 14 Laura Klare	12,17 Sek.
60 m H	4. WU 14 Laura Klare	13,95 Sek.
Weit	6. WU 14 Laura Klare	3,63 m

04.09. 2016 Ländervergleich NRW gegen die Niederlande Stabhochsprung

2.	Aaron Thieß	3,90 m
----	-------------	--------

10.09. 2016 24. Jungfrau-Marathon Frauen

Annemarie Bluhm - Weinhold	5:40,45 Std
Christiane Diekhaus	5:40,45 Std.

Männer

Andreas Stockhecke	5:45,31 Std.
Reinhard Stricker	5:50,35 Std.
Richard Schürmann	6:28,50 Std.

38 km

Reiner Schirmbeck	5:37,22 Std.
Melanie Varnholt	5:39,37 Std.
Jost Lakämper	5:55,56 Std.

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

10.09.2016 Schüler-Sportfest Minden

75 m	7. WU14 (W12) Tabea	12,57 Sek.
60 m H	2. WU14 (W12) Tabea	14,08 Sek.
Weit	7. WU14 (W12) Tabea	3,37 m
Ball	6. WU14 (W12) Tabea	23,00 m
800 m	1. WU12 (W11) Sarah Strothmann	2:59,99
Hoch	2. WU12 (W11) Sarah Strothmann	1,22 m
Weit	1. WU12 (W11) Sarah Strothmann	3,68 m
Ball	1. WU12 (W11) Sarah Strothmann	32,00 m

10.09. 2016 Meller Stadtlauf

10.000 m Frauen

2. W 35	Ellen Knoepke	41:57 Min.
1. W 40	Ilona Pfeiffer	39:42 Min.
2. W 40	Victoria Willcox - Heidner	40:24 Min.

10.000 Männer

1. M 35	Tobias Limberg	38:29 Min.
34. M 45	Andreas Metten	57:54 Min.

3.800 m

2. U 20	Paul Hundeloh	12:39 Min.
4. U 16	Aurelius Kapp	16:59 Min.

11.09.2016 Münster Marathon

12. W 55	Andrea Kampmann	4:23,16 Std.
155. M 45	Matthias Landwehr	4:00,46 Std.

1.09.2016 13. Stadtwerke run & roll day Männer

4. M 45	Henning Weißling	40:08 Min.
9. M 40	Jörn Strothmann	42:02 Min.
7. M 50	Gerd Stathkötter	43:02 Min.
5. M 55	Ulli Look	47:05 Min.
32. M 50	Ralf Niemann	51:24 Min.
64. M 40	Mike Budde	56:58 Min.
101. M 45	Burghard Jagusch	59:46 Min.
14. M 60	Siegfried Kemper	1:05,59 Std.

Frauen

1. W 45	Sabine Engels	43:02 Min.
2. W 60	Mariane Niemann	48:32 Min.
29. W 30	Katharina Kemper	1:04,26 Std.
29. W 40	Marion Stolpmann	1:05,21 Std.
6. M 50	Mijo Harambasic	44:30
2. M 65	Hans Dieter Wierum	47:06
8. M 60	Siegfried Kemper	1:02,42

18.09.2016 Safarilauf Schloss Holte – Stukenbrock 10 km

1. M 45	Dirk Strothmann	35:34
1. W 40	Ilona Pfeiffer	39:20

5 km

9. M 45	Lars Flaschel Steiniger	19:59 Min.
1. W 45	Antje Strothmann	22:07 Min.

1.500m

2. WK U 12	Sarah Strothmann	5:35
4. WK U 12	Finja Steiniger	6:07
2. MK U 8	Cedric Czerny	6:38
3. WU 16	Lisa Strothmann	6:47
5. WU 16	Tabea Ahnen	7:06
21. MU 10	Julien Schlie	7:31

23.09.2016 Schülersportfest Brackwede

800 m.

1. W 10	Julia Speckmann	3:07,14
2. W 10	Lina Speckmann	3:13,71
1. W 11	Sarah Strothmann	2:55,11
4. M 11	Lukas Bartling	3:00,11
1. W 12	Marlin Bruhns	2:31,93
4. M 12	Paul Gerling	3:18,29

Weitsprung

1. W 12	Laura Klare	3,97 m
2. M 15	Aaron Thieß	5,14 m

75 m

2. W 12	Laura Klare	11,93
---------	-------------	-------

Kugel

1. M 15	Aaron Thieß	13,32 m
---------	-------------	---------

100 m

2. M 15	Aaron Thieß	12,97
---------	-------------	-------

24.09. Böckstiegeellauf

Schüler 2,5 km

	MJU16	Aurelius	Kapp	9:06,4
1.	WKU12	Liv	Kempmann	9:45,7
8.	MKU12	Lukas	Bartling	9:55,1
3.	WKU12	Julia	Speckmann	9:58,8
4.	WKU12	Finja	Steiniger	10:05,7
8.	MKU10	Till	Heienbrok	10:14,5
11.	MKU12	Bjarne	Heidner	10:25,6
5.	WKU12	Sarah	Strothmann	10:29,8



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570

1.	WJU14	Kim Jule	Brinkmann	10:33,4
2.	WJU16	Lisa	Strothmann	10:42,9
13.	MKU10	Kornelius	Köhler	10:56,5
7.	WKU10	Rebecca	Bartling	11:17,4
7.	WKU12	Lina	Speckmann	11:21,3
5.	MJU14	Chris	Wienke	12:04,0
27.	MKU10	Julien	Schlie	12:05,0
14.	WKU12	Pauline	Heilmann	12:18,6
5.	WJU14	Hanna	Hülsewedde	12:27,5

10 km

2.	M20	Jan	Geisemeier	36:06
1.	MJU20	Paul	Hundeloh	36:35
2.	M35	Tobias	Limberg	37:59
1.	W40	Victoria	Willcox-Heidner	40:06
2.	M45	Lasse	Flaschel	41:05
1.	MJU18	Lars	Lüdorff	41:29
2.	M40	Bernd	Heilmann	42:51
1.	MJU16	Lasse	Buschmaas	44:22
2.	W45	Siemke	Lüdorff	44:50
1.	W20	Janna	Geisemeier	45:40
1.	MJU14	Henri	Stahnke	51:40
3.	W45	Hilke	Engel-Majer	52:03
15.	M50	Markus	Majer	52:04
3.	W50	Christine	Diekhaus	52:30
14.	M45	Jens	Meyer	53:30
12.	M35	Dirk	Wannke	53:55
17.	M45	Burkhard	Jagusch	54:33
18.	M50	Falk	Kobusch	54:35
21.	M40	Dirk	Speckmann	54:37
1.	W55	Martina	Kölsch	56:50
1.	M70	Wilhelm	Ellermann	57:58
11.	W20	Sara	Kobusch	1:00:38
10.	W30	Katharina	Kemper	1:00:51
1.	W65	Brigitte	van Dijk	1:01:16
12.	W50	Britta	Ewert	1:01:23
5.	M60	Karl-Heinz	Huemer	1:02:03
1.	M75	Guenter	Schwab	1:03:38
2.	M75	Dr. Hermann	Mussgnug	1:04:15
5.	W55	Angelika	Hümer	1:04:51
33.	M50	Detlev	Beune	1:06:03
16.	W50	Dagmar	Beune	1:06:04
13.	M55	Kalle	Kortz	1:06:09
36.	M50	Karsten	Morisse	1:06:32
23.	W45	Britta	Meyer	1:08:34
15.	W40	Birgit	Bentlage	1:09:21
3.	W60	Doris	Kuzniacki	1:10:52
4.	W60	Karin	Brodts	1:10:52

18 km

1.	M40	Dirk	Strothmann	1:07:22
4.	M40	Jörn	Strothmann	1:13:49
4.	M45	Henning	Weßling	1:14:25
6.	M40	Heiko	Redecker	1:17:30

1.	W45	Sabine	Engels	1:18:43
1.	W45	Sabine	Engels	1:18:43
7.	M50	Oliver	Rempe	1:24:12
18.	M45	Markus	Peperkorn	1:24:56
1.	W60	Marianne	Niemann	1:26:39
7.	M55	Ulli	Look	1:26:54
18.	M50	Ingold	Klee	1:27:42
29.	M45	Peter	Rostek	1:28:43
26.	M40	Thorsten	Schnelle	1:29:44
27.	M40	Frank	Oldemeyer	1:29:44
41.	M45	Heiko	Furtmann	1:31:20
3.	W45	Mechthild	Böhme	1:31:32
10.	M55	Reinhard	Stricker	1:32:03
9.	M60	Bernd	Lüdemann	1:32:06
31.	M50	Frank	Buschmaas	1:32:55
23.	M55	Carsten	Voelz	1:40:32
13.	M60	Hans	Godt	1:42:04
15.	W45	Nicole	Micheel	1:44:03
16.	M60	Rainer	Schirmbeck	1:44:46
7.	W35	Frauke	Schnelle	1:44:54
73.	M50	Volker	Hallen	1:49:16
12.	W50	Biggi	Akkermann-Mohns	1:51:24
76.	M50	Volker	Tarrach	1:53:18
23.	W40	Marion	Stolpmann	1:56:44
25.	M60	Matthias	Stratmann	1:59:18
118.	M45	Kai	Drees	2:00:02

Walking 10 km

5.	Ulrike	Suchomel	1:27:12
9.	Rolf	Gottenströter	1:29:35

25.09.2016 Berlin Marathon

Petra Beckers	4:13,43 Std.
Mike Budde	5:08,29 Std.



Nach mehreren Siegen über zehn Kilometer demonstriert Elias Sansar über 18 Kilometer | Sabine Engels freut sich über Platz drei

Engels sorgte dafür, dass der Veranstalter LC Solbad Ravensberg auch im Klassiker des Böckstiegel-Laufs, dem Hauptrennen über 18 Kilometer, nicht ohne Medaille blieb. Die Gewinnerin der diesjährigen »Nacht«, seit 2013 Seniorin der Klasse W45, lässt noch immer fast die gesamte jüngere Konkurrenz hinter sich. Am Samstag unterlag sie nur zwei Läuferinnen im Brackweder Trikot, die schon in der Siegerinnen-Chronik standen.

Die frisch verheiratete Silke Pfenningsschmidt-Gläsker, 2011 und 2012 ganz vorn, war erneut nicht zu schlagen. Auch nicht von der »Titelverteidigerin«, ihrer SVB-Vereinskollegin Melanie Genrich. „Ich habe mich spontan zur Teilnahme entschlossen“, verriet die Siegerin, „und wusste nicht, wo ich läuferisch zur Zeit stehe. Deshalb war ich froh, bis auf die letzten Kilometer von Melanies Tempogefühl profitieren zu können.“ Sabine Engels, die Lokalmatadorin aus Werther, riss schon auf der Ravensberger Straße jubelnd die Arme hoch. „Ich bin voll zufrieden, vor allem auch mit meiner Zeit“, betonte sie später und war voller Anerkennung für die beiden Brackwederinnen. »Bronze« verteidigte sie gegen die Solbaderin **Isabel Dickob**, die erstmals über 18 Kilometer angetreten war und gleich Vierte wurde. Unterwegs hatte sie zweimal die dann in der Schlussphase stärkere Sabine Engels überholt. Respektabel auch der fünf-te Platz, den Heike Schlüter vom Versmolder LiVe-Lauftreff als W40-Klassenbeste herauslief. In der Altersklasse W60 war **Marianne Niemann** vom LC Solbad einmal mehr konkurrenzlos, zudem wurde ihre Leistung mit dem achten Gesamtrang unter 152 Frauen belohnt. Einstellig platzierte sich auch wieder Solbads Routinier **Dirk Strothmann**: Als Fünfter rückte der 47-Jährige gegenüber dem Vorjahr einen Platz nach vorn und gewann erneut die Klasse M45. „Anfangs lauerte Gefahr durch Steine und Wurzeln, da wäre ich fast umgeknickt“, berichtete Strothmann. Bis zum gefürchteten Ascheloher An-



stieg lief er in einer Vierergruppe zusammen mit Adam Janicki, Björn Bohle und dem späteren Sieger Elias Sansar, während sich Jan Kerkmann schon überraschend deutlich abgesetzt hatte. Nach drei Siegen beim Böckstiegel-Lauf auf der Zehn-Kilometer-Distanz gab Sansar nun seinen Einstand über 18 Kilometer. Erst in der Nähe des Böckstiegelhauses schloss er zu Kerkmann auf und überholte diesen. Dirk Strothmann lief in der zweiten Hälfte allein auf weiter Flur –für den Routinier eine neue Erfahrung: „Noch nie habe ich erlebt, dass vor und hinter mir eine so große Lücke war.“



Im Zelt der **Physiotherapie von Markus Majer und Hilke Engel-Majer** herrschte Hochbetrieb. Das Inhaber-Ehepaar knetete nur wenige Minuten, nach dem es Hand in Hand eingelaufen war, selbst fleißig mit. An dieser Stelle: Vielen Dank!



Dirk Wannke



Lauffreileiterin

Martina Kölsch



Siemke Lüdorff

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKUR-
GEMUT!

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 Steinhe im-Vinsbeck · Tel. 05203/9405-0

AOK
Die Gesundheitskasse.

Jetzt Mitglied werden

**Vorbildlich.
Sie für Ihre Kinder.**

Wir mit unseren Vorsorgeuntersuchungen.

AOK NordWest www.aok.de/nw/vorsorge

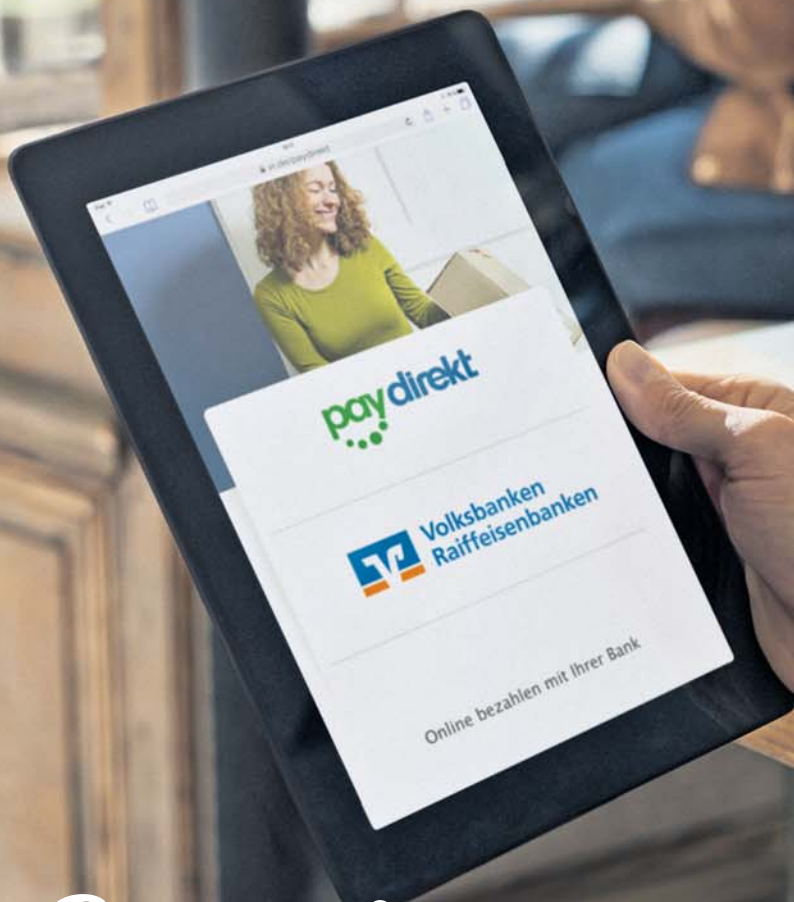
www.C14-bikes.co



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



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



Carolins Volksbank

Sicher,
einfach,
direkt:
paydirekt.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Sicher online bezahlen

Profitieren Sie von paydirekt, dem sicheren Online-Bezahlverfahren made in Germany. Registrieren Sie sich jetzt im Online-Banking-Bereich oder informieren Sie sich auf vb-halle.de

Volksbank
Halle/Westf. eG

