

Dezember 2016


Nr. 384

LC Solbad
Ravensberg

Solbad Nachrichten



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

DEZEMBER

2 0 1 6



Solbad Intern

Seite 1-11,
15-17
23,27,30



WESTFALEN-BLATT
die Lokalisation

Seite 7,12,
26



Aktuelle Reisen auf der
Homepage

Triathlon



...zeigt Carla Habighorst
Foto: Haller Kreisblatt

Skating



Walking



Seite 19-21

Leichtathletik



Seite 12 - 14,
22-26



Ergebnisse

Seite 28-29

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
05425/954841
john@loveandskate.de

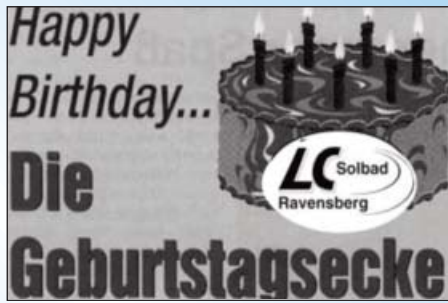
Radsport
Günter Schillings
(0162-3267597)

Ergebnisse

Peter Polomsky
p.polomsky@web.de

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

Walking
Elke Kahmann
05421/4698
Birgitt Lange



- 01.12. Hassimiou Barry
- 02.12. Andreas Wend
- 03.12. Bernd Schmidt
- 03.12. Detlev Beune
- 03.12. Falk Kobusch
- 05.12. Britta Uthmann
- 05.12. Eckhard Kleine-Tebbe
- 05.12. Wilma Meyer
- 06.12. Anja Siebert **10 Jahre**
- 06.12. Gabriele Ortner
- 06.12. Joachim Möller
- 06.12. Lars Speckmann
- 07.12. Martina Kölsch
- 07.12. Ulrike Prill
- 08.12. Ewald Karnath
- 08.12. Joachim Schwarz
- 08.12. Ute Upmann

- 09.12. Henning Roos
- 09.12. Jörg Hero
- 09.12. Karl-Heinz Mormann
- 09.12. Neilan Kempmann
- 09.12. Nicole Lucas
- 10.12. Gabriele Licher- Eversmann
- 11.12. Werner Ahlemeyer
- 12.12. Anita Beste **70 Jahre**
- 12.12. Oliver Rempé **50 Jahre**
- 12.12. Stefanie Rayyan
- 13.12. Christiane Meier- Flottman
- 13.12. Dominik Walter
- 13.12. Horst Hammer
- 13.12. Jörg Lange
- 13.12. Matthias Haase
- 14.12. Günter Neuhalfen
- 14.12. Peter Knaust
- 14.12. Sina Unger
- 15.12. Christiane Holt
- 15.12. Ute Florenz
- 16.12. Björn Justus
- 16.12. Claudia Naerger
- 18.12. Horst-Günther Brune
- 18.12. Sabine Engels
- 19.12. Ulrike Suchomel
- 20.12. Christian Hotmar
- 21.12. Gertrud Schulte
- 21.12. Karin Brodt

- 23.12. Werner Jacobs
- 24.12. Tobias Limberg
- 25.12. Jörg Hinrichs
- 25.12. Markus Peperkorn
- 25.12. Zora Husmann
- 27.12. Günter Schwab
- 30.12. Annemarie Bluhm- Weinhold
- 30.12. Claus-Werner Kreft
- 30.12. Karl-Heinz Hümer **60 Jahre**
- 30.12. Simon Brüggeshemke
- Vorschau Januar**
- 01.01. Irmgard Lange
- 03.01. Stefanie Plumpe
- 04.01. Elisabeth Winter
- 04.01. Greta Engelbrecht
- 05.01. Andreas Justus
- 05.01. Hildegard Bartelsmeier **80 Jahre**
- 05.01. Marlies Jacobs **80 Jahre**
- 05.01. Stefanie Schmidt
- 05.01. Udo Lange
- 06.01. Heidrun Bowenkamp
- 07.01. Beate Welpinghus **60 Jahre**
- 07.01. Carla Habighorst
- 07.01. Hella Pauly
- 07.01. Tim Habighorst
- 09.01. Cordula Remmler
- 09.01. Simon Koop **30 Jahre**
- 10.01. Detlef Flottmann

Als neue Mitglieder begrüßen wir:




- Carsten Conrad Leichtathletik
- Emely Unzicker Leichtathletik
- Anja Siebert Leichtathletik
- Johanna Weßling Leichtathletik
- Tino Diekhaus Leichtathletik

Austritte:

- Dagmar Ebers Leichtathletik
- Fam. Diekhaus Leichtathletik
- Tabea Koop Leichtathletik

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

**TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEURTSTAGE
INDOOR SOCCER und vieles mehr...**

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de

Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Januar

am 22. Dezember

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.



Am Wochenende 05.11. bis 06.11.16 fand in Ibbenbüren der zweite Lehrgang „Lauf-Betreuer Basic II“ statt. Der Lehrgang wurde vom Bildungswerk des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen durchgeführt. Zu den Absolventen gehörten auch **Holger Ihlenfeld** und **Frank Oidemeyer**. Nach reichlich Theorie zur optimalen Lauftechnik wurden von allen Teilnehmern Videoaufnahmen aus verschiedenen Ansichten erstellt. Bei den Ansichten von hinten und vorne lag besonderes Augenmerk auf den Fußaufsatz und der Bewegung im Knöchelbereich (Pronation). Bei der seitlichen Aufnahme konnte sehr gut die Körperhaltung, Bein Streckung und -beugung und der Fußaufsatz beurteilt werden. Nach verschiedenen Koordinations- und Stabilitätsübungen wurden in Gruppenarbeit passende Übungen erarbeitet, die mit den anderen Teilnehmern trainiert wurden. Am zweiten Lehrgangstag stand zunächst wieder viel Theorie in Form von physiologischen und biologischen Grundlagen auf dem Lehrplan. Auf dem Sportplatz gab es dann die nächste Einheit zur Technikverbesserung. Vier Gruppen hatten basierend auf den Videoaufnahmen die Aufgabe jeweils unterschiedliche Technikkorrekturen mit den anderen Teilnehmern durchzuführen. Das ist nur ein kleiner Auszug aus dem reichhaltigen Lehrgangsplan. Eines ist auf jeden Fall sicher:

Mit den neuen Erfahrungen und erlernten Techniken sind die Laufbetreuer nun bestens geschult um die kommenden Anfängerkurse und Neueinsteiger bei ihrem Start zu betreuen.

**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.

Jahreshauptversammlung

31.03.2017



Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 31. März 2017,

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

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

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Anträge

Stand des Integrations-Projektes

Entwicklung des Projektes 2018

Veranstaltungen auf dem Prüfstand

Trainingsangebote- Kurse- Reiseplanungen

Aussprache

Verschiedenes

*Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 06. März 2017
in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.*

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg

Große Erfolge bei den Crosslauf-Westfalenmeisterschaften

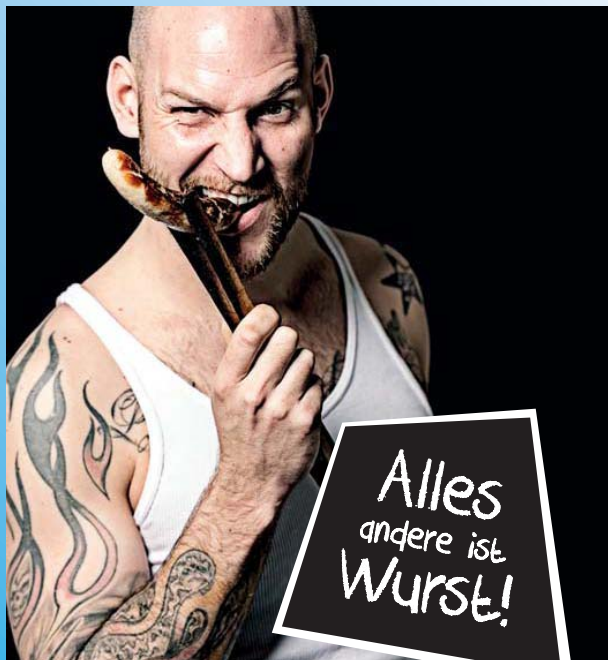
Junge Talente bestanden ihre Bewährungsprobe, auch im Seniorenbereich wurden viele Chancen genutzt. Hier lagen die Schwerpunkte des heimischen Aufgebots bei den westfälischen Crosslauf-Titelkämpfen in Schloß Neuhaus, wo angenehmes Herbstwetter und ein reizvoller Kurs gute Bedingungen boten, aber in einigen Rennen Verwirrung um die Rundenzahl entstand und verkürzte Distanzen absolviert wurden.

Für einen Höhepunkt sorgten die Seniorinnen des LC Solbad Ravensberg. Obwohl Steffi Limberg, Ilona Pfeiffer und Marianne Niemann ausgefallen waren, ging die Teamwertung erneut an den LC, dessen »Erste« die Platzziffer 15 erreichte, das Duell mit dem TuS Deuz (17) knapp gewann und noch dazu Silber in der Frauen-Gesamtwertung holte. Beteiligt waren drei Einzel-Vizemeisterinnen: **Ellen Knoepke** (W 35) unterlag nur der Brackwederin Nina Schüler, **Victoria Willcox-Heidner** (W 40) der Dortmunderin Sonja Vogt und **Sabine Engels** (W 45) der Deuzerin Gabi Müller-Scherzant.

Vor allem Ellen Knoepke, die als schnellste Solbaderin überraschend auch Fünfte der Frauen-Gesamtwertung wurde, strahlte vor Freude: „Es lief einfach, für mich persönlich war das schon fast sensationell.“ Die vierte Vizemeisterin, **Doris Potthoff** (W55), bildete zusammen mit einer ebenfalls gut aufgelegten **Antje Strothmann** und mit **Mechthild Böhme** das zweite von drei LC-Teams.



Mannschaftliche Ambitionen auch beider durch die **Strothmann-Brüder** verstärkten Solbader M 30. Doch hier trat leider kein zweites Team an, was Bedingung für eine Titelvergabe ist. **Daniel Knoepke** (M 30) wurde durch den Einzel-Vizetitel entschädigt; vor ihm lief **Dirk Strothmann** (M 45) ein. „Ich war erkältet und hätte mir gestern fast noch einen Hexenschuss geholt“, berichtete der Routinier. In bester Verfassung präsentierte sich **Paul Moritz Hundeloh** im U 20-Rennen, das er als Vierter hinter dem Sieger Justin Lukas (1500-m-Bestzeit 3:56,77 Min.) und zwei weiteren Favoriten beendete. Nicht weniger erfreulich die Leistung von **Carla Habighorst**: In der prominent besetzten U 18 erreichte sie den sechsten Rang vor höher eingeschätzten Konkurrentinnen von der LGO Dortmund.



Familienfleischerei
Lammerschmidt
QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®

gegr. 1898



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

Leserbrief



!!! DANKE SABINE!!!

Zum Abschied der Solbad Nachrichten in Papierform

Was werde ich 2017 die Solbad Nachrichten als „Illustrierte“ vermissen. Ich habe mich jeden Monat auf die neue Ausgabe gefreut. Eine Vereinszeitung mit viel Liebe, Leidenschaft und Engagement gestaltet. Diese Zeitung hat sich über Jahrzehnte als Aushängeschild des LC Solbad einen Namen gemacht. Ein wichtiges Bindeglied für alle Mitglieder in, um und ganz weit weg von Borgholzhausen. Danke an alle, die mitgeholfen haben, diese Zeitung zu entwickeln und zu produzieren – ohne euch wäre so eine tolle Zeitung nie möglich gewesen!!!

Mein besonderer Dank geht hier an Sabine Lünstroth für ihren unermüdlichen Einsatz für das Gelingen und das Layouten der Solbad Nachrichten. Vielleicht hätten wir Sabine auch noch stärker unterstützen können.

Die Qualität der Zeitung jedenfalls erreichte zuletzt einen hohen professionellen Standard.

Ich freue mich nun, zukünftig die Solbad Nachrichten auf der Solbad Homepage weiter lesen zu können.

Bernd Lüdemann,
Ostbevern, 22.11.2016

(Anmerkung der Redaktion: Leserbriefe müssen veröffentlicht werden)



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

Liban
Bistro • Bar • Restaurant



Der **FÖRDERVEREIN** des LC Solbad wünscht allen seinen Mitgliedern, auch denen des LC SOLBAD RAVENSBERG sowie den Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2017.

Für jede Unterstützung in der zurückliegenden Zeit in Form von persönlichem Einsatz oder finanzieller Unterstützung für den jugendlichen sportlichen Nachwuchs des LC Solbad sei auch an dieser Stelle wieder recht herzlich gedankt.

Mit den besten Wünschen für eine gute Gesundheit und schöne sportliche Erfolge im neuen Jahr und freundlichen Grüßen

Dr. Hermann Mußgnug
(Vorsitzender des Fördervereins)



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

Backe, Backe Kuchen



...für den Weihnachtscross!!

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



Bitte unterstützt uns so toll wie immer!
Die Kuchenspenden werden am 18. Dezember ab 9:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank!



- 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

Gedanken zum Jahresende...

Ich sitze bei 12 Grad im November an meinem Schreibtisch und denke an Weihnachten, an das noch aktuelle Jahr, was es alles gebracht hat - und was im besten aller Vereine, nämlich dem unseren, alles so passiert ist.

Zu unserem Vereinsgeschehen: unsere ganzen Veranstaltungen und Mitwirken – in bemüht chronologischer Reihenfolge:

Neujahrsfrühstück, Apeldoorn, Hermannslauftraining, Fitness-Gymnastik, Inline Short Track Meeting, Luisenturmlauf, eine sehr gut besuchte Jahreshauptversammlung, Laufreise zum FöhrMarathon, Stundenlauf im Stadion, Anfänger-Laufkurs, Saisonstart Sportabzeichenabnahme, Leichtathletik Wettkampf für Kinder, Rapurzel Turnen für Kinder und Eltern, Triathlon Versmold, Fahrt zum Möhnesee, Die Nacht von Borgholzhausen, Bahnmeeting, umfangreiche Mitwirkung bei der DKMS Veranstaltung, Böckstiegel Lauf, Laufreise zum Borkumer Meilenlauf, Brockhagener Volkslauf, Halle bewegt sich, WeihnachtsCross Lauf. In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Borgholzhausen sind viele „Weitwanderungen“ nah und fern zustande gekommen.

Es war eine Menge los bei uns – vielleicht ist das eine oder andere hier noch nicht mal aufgeführt.

Wir haben uns viel vorgenommen, auch in Zukunft, ein ums andere Mal stellen wir uns die Frage, wie und ob wir das alles auch weiterhin schaffen können. Die Merkel'sche oder /und Baumeister Bob'sche Zuversicht ist nicht immer gegeben. Die neue Projektarbeit „2018“ soll Erleichterung und Verbesserung bringen. Und - letztendlich, dank unserer vielen verlässlichen und engagierten Helfer(n)(innen) - haben wir viele schöne und gemeinsame Stunden verbracht.

Auch tolle Leistungen sowie neue Rekorde unserer Solbad-Frauen, bei der Leichtathletik Jugend und den Triathleten sind erreicht worden. Unsere Anerkennung und Dank sei an dieser Stelle nochmal erwähnt.

Was geschah noch im Verein? Geschätzte und langjährige Mitglieder sind ausgetreten, die sich anderen Zielen zuwenden. Das müssen wir akzeptieren. Ein besonderer Dank für die Treue und Unterstützung nochmal an dieser Stelle. Neue Mitglieder sind dazu gekommen, die neugierig auf unser Vereinsleben sind. Manch eine(m)(r) waren besondere sportliche Erfolge vergönnt, manche(r) hofft auf das kommende Jahr. Wenn die Gesundheit mitspielt und dies auch weiterhin tut, können und sollten wir uns noch einiges vornehmen. Gibt es sportliche Horizonte? Für uns???Geht es hinterm Horizont weiter?

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern, Freunden und Förderern des LC Solbad Ravensberg ein friedvolles Weihnachtsfest und ein gesundes und glückliches Neues Jahr. Wir möchten jeden von Euch wohlbehalten im nächsten Jahr wieder sehen.

...von Andrea Kahl

Schöne Stunden im carpesol...




**Verschenken Sie
Wohlbefinden & Entspannung
mit unseren
tollen Geschenkpaketen!**



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

Jugend-Bestenliste

Zwei Talenten vom LC Solbad Ravensberg ist der Sprung in die deutschen Jugendbestenlisten 2016 gelungen, deren Veröffentlichung der DLV gerade abgeschlossen hat. Während die hervorragenden Platzierungen von **Aaron Thieß** in der Altersklasse M 15 erwartet werden konnten, ist der Erfolg der neuen Solbader Lauf-Hoffnung **Carla Habighorst** (U 18) eher überraschend. Mit ihrer 10-Kilometer-Zeit von 42:00 Minuten vom Brockhagener Straßenlauf am 8. Oktober belegt sie aktuell den 28. Rang.

In den U 16-Jahrgängen führt der Verband die Top 30; in den älteren Jugendklassen U 18 und U 20 erweitert er die Statistik auf 50 Leistungen pro Disziplin. Aber auch hier werden mit der begehrten DLV-Bestennadel nur die Top 30 ausgezeichnet. Deshalb muss Carla Habighorst abwarten, ob sie noch verdrängt wird; denn bis zum Jahresende finden weitere Straßenläufe statt.

Im Stabhochsprung teilt sich Aaron Thieß, der hier ja als westdeutscher Meister und als DM-Vierter in Bremen erfolgreich war, den fünften Rang mit Eric Maihöfer (LG Staufien) – beide überquerten 3,90 Meter. Diese Höhe bringt auch schon den 39. Platz in der nächsthöheren Klasse U 18. Gut platziert ist der Schützling von Trainer Otto Puhmann außerdem im U 16-Hochsprung (geteilter 16. Rang mit 1,82 Metern) und im Neunkampf (17. mit 5106 Punkten).

Fast hätte es für den vielseitigen Athleten, der auch in den NRW-Zehnkampfkader berufen wurde, noch zu weiteren Bestenlistenplatzierungen gereicht. Dicht dran war er im Kugelstoß (14,30 Meter), im Speerwurf (48,77 Meter) und im Blockwettkampf Wurf mit 2719 Punkten.

Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

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

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

Allianz 

LC-Leichtathleten in der FLVW-Bestenliste (Stand 10.November 2016)

v. Antje Strothmann

Jugend-U14

M12	60m Hürden	19.Platz	Henri Stahnke	11,89 sec
	Block-WK Lauf	7.Platz	Henri Stahnke	1582 Punkte
W12	800m	1.Platz	Malin Bruhns	2:31,97 min
	2000m	2.Platz	Malin Bruhns	7:37,37 min

Jugend-U16

M15	80m Hürden	11.Platz	Aaron Thieß	11,90 sec
	Hochsprung	4.Platz	Aaron Thieß	1,82 Meter
	Stabhoch	1.Platz	Aaron Thieß	3,90 Meter
	Kugelstoß	3.Platz	Aaron Thieß	14,30 Meter
	Diskuswurf	11.Platz	Aaron Thieß	36,85 Meter
	Speerwurf	4.Platz	Aaron Thieß	48,77 Meter
	Neunkampf	3.Platz	Aaron Thieß	5106 Punkte
	Block-WK Sp/Sp	10.Platz	Aaron Thieß	2668 Punkte
	Block-WK Wurf	7.Platz	Aaron Thieß	2719 Punkte

Jugend-U18

MJU18	Hochsprung	13.Platz	Aaron Thieß	1,82 Meter
	Stabhoch	6.Platz	Aaron Thieß	3,90 Meter

WJU18	1500m	8.Platz	Carla Habighorst	5:01,61 min
	3000m	6.Platz	Carla Habighorst	10:56,08 min
	5000m	4.Platz	Carla Habighorst	42:00 min
	10km			

Jugend-U20

MJU20	3000m	14.Platz	Paul Moritz Hundeloh	9:17,41 min
	5000m	10.Platz	Paul Moritz Hundeloh	16:32,02 min
	10km	14.Platz	Paul Moritz Hundeloh	35:19 min
	Stabhoch	13.Platz	Aaron Thieß	3,90 Meter

WJU20	1500m	11.Platz	Carla Habighorst	5:01,61 min
	3000m	8.Platz	Carla Habighorst	10:56,08 min
	10km	8.Platz	Carla Habighorst	42:00 min

Junioren-U23

MU23	3000m	20.Platz	Paul Moritz Hundeloh	9:17,41 min
	5000m	17.Platz	Paul Moritz Hundeloh	16:32,02 min
	Stabhoch	16.Platz	Aaron Thieß	3,90 Meter
	Stabhoch	20.Platz	David Rietz	3,75 Meter

WU23	1500m	17.Platz	Carla Habighorst	5:01,61 min
	3000m	9.Platz	Carla Habighorst	10:56,08 min
	10km	12.Platz	Carla Habighorst	42:00 min

Männer	10km-Team	12.Platz	Strothmann, Remus, Strothmann	1:48:28 h
	110m Hürden	8.Platz	Sascha Greshake	16,13 sec
	Hochsprung	4.Platz	Sascha Greshake	2,02 Meter

Frauen	3000m	19.Platz	Victoria Willcox-Heidner	11:11,78 min
	5000m	10.Platz	Stefanie Limberg	18:36,36 min
		17.Platz	Victoria Willcox-Heidner	18:55,16 min
		20.Platz	Sabine Engels	19:26,75 min
	10000m	5.Platz	Stefanie Limberg	38:47,60 min
	10km-Straße	20.Platz	Ilona Pfeiffer	38:45 min
	10km-Team	5.Platz	Pfeiffer, Willcox-H., Bowenkamp	1:58:39 h
	21,1 km	9.Platz	Stefanie Limberg	1:25:23 h
		12.Platz	Victoria Willcox-Heidner	1:26:48 h

Senioren

M35	3000m	7.Platz	Tobias Limberg	10:14,13 min
	5000m	7.Platz	Daniel Knoepke	17:03,02 min
	10km	10.Platz	Elmar Remus	35:06 min

M45	800m	8.Platz	Lasse Flaschel-Steiniger	2:19,37 min
	1000m	5.Platz	Lasse Flaschel-Steiniger	3:10,44 min
	1500m	6.Platz	Lasse Flaschel-Steiniger	5:01,25 min



Ellen Knoepke



Steffi Limberg



Jan Geisemeier, Dirk Strothmann,
Daniel Knoepke

	5000m	6. Platz	Dirk Strothmann	17:21,22 min
	10km	4. Platz	Dirk Strothmann	35:16 min
M65	21,1km	10. Platz	Hans-Dieter Wierum	1:40:35 h
M70	10km	6. Platz	Karl-Friedrich Anwander	48:52 min
Seniorinnen				
W30	5000m	1. Platz	Stefanie Limberg	18:36,36 min
	10000m	3. Platz	Stefanie Limberg	38:47,60 min
	10km	7. Platz	Stefanie Limberg	39:17 min
	21,1 km	2. Platz	Stefanie Limberg	1:25:23 h
W35	800m	2. Platz	Ellen Knoepke	2:28,52 min
	3000m	3. Platz	Ellen Knoepke	11:07,04 min
	5000m	4. Platz	Ellen Knoepke	19:36,12 min
	10km	6. Platz	Ellen Knoepke	40:00 min
		8. Platz	Heidrun Bowenkamp	40:23 min
W40	3000m	1. Platz	Victoria Willcox-Heidner	11:11,78 min
		2. Platz	Ilona Pfeiffer	11:20,06 min
	5000m	2. Platz	Victoria Willcox-Heidner	18:55,16 min
	10km	2. Platz	Ilona Pfeiffer	38:45 min
		4. Platz	Victoria Willcox-Heidner	39:31 min
	21,1km	2. Platz	Victoria Willcox-Heidner	1:26:48 h
W45	800m	3. Platz	Siemke Lüdorff	2:33,11 min
	3000m	6. Platz	Siemke Lüdorff	12:37,45 min
	5000m	1. Platz	Sabine Engels	19:26,75 min
		6. Platz	Mechthild Böhme	22:31,37 min
	10km	4. Platz	Sabine Engels	39:50 min
	21,1km	5. Platz	Sabine Engels	1:32:14 h
	Hammerwurf	2. Platz	Antje Strothmann	18,70 Meter
W50	3000m	6. Platz	Christine Diekhaus	13:44,72 min
	21,1 km	6. Platz	Bettina Geisemeier	1:38:41 h
W55	3000m	6. Platz	Doris Potthoff	13:02,41 min
	5000m	4. Platz	Doris Potthoff	22:16,60 min
	10km	8. Platz	Doris Potthoff	46:35 min
	21,1 km	6. Platz	Annemarie Calder	1:43:33 h
W60	10km	4. Platz	Marianne Niemann	43:41 min

und ist damit der älteste LC-Läufer der unter den Top10 seiner Seniorenklasse notiert ist. Auf den Bahn-Langstrecken führen mit **Steffi Limberg** (1.W30 5000m in 18:36,36 min), **Victoria Willcox-Heidner** (1.W40 3000m in 11:11,78 min) und **Sabine Engels** (1.W45 5000m in 19:25,75 min) gleich drei LC-Läuferinnen die FLVW-Senioren-Bestenliste an. Der 15jährige **Aaron Thieß** ist beim Stabhochsprung mit seiner neuen Kreisrekordmarke von 3,90 Meter in Westfalen unangefochtene Spitze. Der Mehrkämpfer ist gleich neunmal in seiner Klasse U16 notiert, insgesamt 13mal. Aaron schafft es in seiner besten Disziplin, dem Stabhochsprung, sogar bei den U23 noch unter die Top20 im Lande.

In den Hauptklassen der Männer und Frauen ist der LC Solbad Ravensberg vertreten durch **Sascha Greshake** (4. Hochsprung 2,02 Meter; 8. 110m Hürden 16,13 sec) und das 10km-Straßenlauf-Trio (**Dirk Strothmann**, **Elmar Remus**, **Jörn Strothmann**/ 12. mit 1:48:28 Stunden). Zusätzlich zu Steffi Limberg, Victoria Willcox-Heidner und Sabine Engels ist auch noch **Ilona Pfeiffer** mit ihren 38:45 Minuten über 10km-Straßenlauf in den Top20, ebenso das 10km-Straßenlauf-Trio mit Pfeiffer, Willcox-Heidner und **Heidi Bowenkamp**/ 5. mit 1:58:39 Stunden).



LC Solbad Ravensberg fünftmal Spitze in Westfalen (und mehr als 80mal in den westfälischen Bestenlisten vertreten)

Mit fast 30 Sportlern im Alter von 12 bis 74 Jahren ist der LC Solbad Ravensberg 2016 in der Jahresbestenliste des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) notiert. Gleich fünf heimische Leichtathleten rangieren sogar in ihrer Altersklasse an der Spitze in Westfalen.

Als jüngste LC-Athletin führt die 12jährige **Malin Bruhns** die 800-Meter-Bestenliste ihres Jahrgangs in Westfalen an und ist über 2000 Meter an zweiter Stelle notiert. Malins Trainingsfleiß wurde im Laufe der Saison mit einer Verbesserung ihrer 800-Meter-Bestzeit um fast 20 Sekunden auf 2:31,97 Minuten belohnt. Im eigenen Verein ist nur die erfahrene Mittelstrecklerin **Ellen Knoepke** (2.W35/ 2:28,52) noch schneller. Im November meldete sich M70-Läufer Kalle Anwander mit 48:52 Minuten über 10 Kilometer Straßenlauf nach einer langen Verletzungspause zurück



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 • info@telecomfort.de

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93

Da war'n wa dabei, das war prima.....!

v. Andrea Kahl

Der Oktober bietet jede Menge toller Laufveranstaltungen: am Baldeneysee, in Lengerich, in Köln, in Hamburg-Köhlbrandbrückenlauf... usw.

Wir hatten uns diesmal für den Köln-Halbmarathon entschieden, eingebettet in der Jubiläumsveranstaltung 20 Jahre Köln Marathon am 02. Oktober. Im Frühjahr buchten wir bereits zum Vorzugs-Schnäppchen Preis ein Hotel unmittelbar in Köln-Deutz, ziemlich nah zum Start Bereich.

Tags zuvor, am Samstag fuhren wir –Gabi, Marion, Christiane und ich gemütlich nach dem Frühstück gemeinsam los, um noch in Ruhe unsere Startunterlagen abzuholen. Die Überlegungen gingen schon unmittelbar im Auto los – erst zum Hotel und einchecken oder direkt zur Startkartenausgabe nach Köln-Müngersdorf? Wir entschieden uns für ersteres, erst die Zimmer beziehen, und dann in Ruhe los mit Bahn und S-Bahn- Köln ist ja schließlich infrastrukturell nicht Borgholzhausen. Unsere Entscheidung erwies sich als richtig, die Messehalle in Müngersdorf lag in einem Industriegebiet am A... von Köln, gut mit der S-Bahn zu erreichen, aber sehr schlechte Parkmöglichkeiten auf der einzigen Zufahrtstraße. Auf der Marathon Messe trafen wir Bielefelder Lauffreunde, durchstöberten die Stände, kauften Nahrungsmittel, Pflaster, Aufkleber, befragten T-Shirts, probierten Schuhe an. Christiane durchwühlte als erste von uns den Beutel mit den Startunterlagen: Studentenfutter, Traubenzucker, diverses Infomaterial, eine Redbull Dose, ein witziges kleines Kölschglas und....in rotes Glitzerpapier eingepackt ein Durex gefühlsecht. Okay, lasst uns das logisch durchdenken: wir sind in Köln und in 5 Wochen geht die närrische Saison los, also, alles o.k.

Am Stand des Hauptsponsors Rhein Energie ließen wir uns mit Startnummern kostenlos fotografieren, das ergab ein schönes Foto für jede von uns.

Gabi berichtete stolz, dass sie einen Selfie-Stick für Ihr Handy mit dabei hatte – wir schwiegen voreingenommen und bestürzt. Wie bitte, sowas schleppt sie mit sich rum. Um es vorweg zu nehmen, der Einsatz dieser Handy Verlängerung bescherte uns viele tolle Bilder und wir hatten unglaublich viel Spaß damit. Wir postierten uns ständig um den Kölner Dom rum – keiner nahm daran Anstoß und ich werde auch nicht mehr lästern. Gabi, war echt super!

Abends gab es in der Nähe der Domplatte leckere Nudeln mit Pesto und dann beschlossen wir den Abend mit Tee auf den Zimmern. Sonntag früh um 08.30 war der Start der Halbmarathonis, wir konnten gemütlich zu Fuß rüber zum Köln-Deutzer Bahnhof, dort war die Startaufstellung. Bestes Laufwetter, kurzärmeliges T-Shirt reichte aus. Es dau-



**Olafs Laufladen
auf Platz eins**

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Quelle: NW, 28. März 2013

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

**ZUM
6. MAL**

**11
JAHRE**
2005 - 2016

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

erte fast noch ½ Stunde bis wir vom Startblock grün endlich über die Startlinie laufen konnten – das Prozedere kennt frau ja. Allerdings waren in unserem Block viele verwirrt orangene Starter die ihre Farbe nicht richtig erkannt hatten und nun brav mit uns warten mussten. Zu den Klängen von AC/DC „rollten“ wir Starter nach und nach über die Startmatte.

Über die Deutzer Brücke – schöne Aussicht von dort – Richtung Rudolfplatz, Barbarossaplatz, Uni (in der Unterführung gehört es sich, laut zu kreischen), Moltkestraße, Schlenker rüber nach Köln-Ehrenfeld, zurück Richtung Altstadt-Nord, über den Neumarkt, es ist gemein, der Dom war schon von weitem zu sehen, aber das Ziel kommt erst nach noch einem Schlenker, noch eine Seitengasse, noch einmal Abbiegen. Nicht meckern, hinter dem Neumarkt sind die roten Matten schon ausgelegt. Noch eine Biegung hinter dem Wallrafplatz, wir kehrten dem Dom den Rücken zu und ich war im Ziel. Die halbe Strecke bin ich mit Christiane gelaufen, dann hatten wir uns aus den Augen verloren. Ein sehr schöner breiter Zieleinlauf, für einen Endspurt hatte es diesmal nicht mehr gereicht bei mir. Viele Bands waren auf der Strecke, gute Streckenführung, eine ganz und gar nicht langweilige Tour, sehr kurzweilig. Gerne hätte ich noch mehr Kölsche Originale gehört, Stimmungsmacher, die „Superjeile Zick“ habe ich nirgends gehört. Vielleicht gab es die auf der Marathon Strecke? Ich erhielt eine schicke Medaille und einen Umhang gegen das Auskühlen und dann ging's los, ein Verpflegungsstand nach dem anderen. Links wie rechts, ich pendelte im Zick-Zack hin und her, hatte 3 Becher in der Hand, dazwischen Obst, Studentenfutter,



und Laugenstangenstücke. Außerdem gab es noch Suppe, Würstchen, Nüsse, Müsliriegel, Schokolade, Plätzchen, Tee, Cola, Bier, Brühe. Ich brauchte über eine halbe Stunde, ehe ich da durch war, war satt und zufrieden. Unser angedachtes Frühstück konnte locker ausfallen. Super Verpflegung- Daumen hoch, an jedem Stand war ich voll des Lobes.

Gabi, Marion und Christiane warteten schon bei den Kleiderbeuteln, ich war kaum da, da fing es an zu regnen. Wir waren alle glücklich, und fielen uns zufrieden in die Arme. Hurra!

Zurück ging's zu Fuß, natürlich wurden noch Selfies gemacht mit Unterstützung von Gabis langem Arm. Über die Hohenzollernbrücke schlichen wir nach Deutz in unser Hotel. Trotz Auschecken konnten wir dort den Wellness und Sauna Bereich nutzen, ausgiebiges Duschen war angesagt. Danach ein Kännchen im Foyer, satt waren wir alle noch und dann ging es zurück in heimliche Gefilde.

Fazit: wer für Köln was übrig hat, ist gut beraten, dort mit zu laufen. Die Organisation ist bestens, Köln ist auf seine Läufer(innen) eingestellt. Die Strecke ist abwechslungsreich, die Verpflegung bestens, alles spielt sich zentral im Bereich Altstadt Nord bis Köln Deutz ab (abgesehen von der Laufmesse, da aber die Bahnverbindungen vorhanden sind, ist dies zu verschmerzen).

Viva Colonia!

P.S. dat Wichtigste zum Schluss: unsere Durex-Päckchen haben wir alle ungeöffnet mit nach Hause genommen.

(Anmerkung der Redaktion: Leider sind die Damen den Beweis schuldig geblieben)

●●● 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

Dezember

02.12.2016	23. Wiedenbrücker Christkindlauf	ausgebucht
03.12.2016	15. Volksbank Nikolauf in Everswinkel	7,5 km / 15 km
04.12.2016	18. Adventslauf in Lage	1 km / 5 km / 10 km
04.12.2016	1. Bad Iburger Crosslauf	1,3 km / 2,2 km / 3,1 km / 10 km
10.12.2016	10. Rietberger Adventslauf	10 km
18.12.2016	44. Int. Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen	5 km / 10 km / 16 km 7,5 km Walking
18.12.2016	Weihnachtslauf Lipperreihe	10 km

Silvesterläufe in: Gütersloh, Osnabrück, Rodinghausen, Altenrheine, Werl – Soest u.v.m

Januar

07.01.2017	40. Jahreswechselllauf in Brakel	4 km / 11 km
07.01.2017	3. Paderpiraten Spendenmarathon	1 Runde = ca. 2 km
08.01.2017	LC Neujahrstreff	Bürgerhaus
08.01.2017	Beginn: Anmeldung Hermannslauf 2017	Schnell ausgebucht !

Ohne Gewähr

Alle weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage www.lippe-hat-was.de unter Lauftermine
Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt, der diese Homepage betreut.

Auch auf facebook - täglich die neusten Laufnews.

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

**Hinweis: Im Moment bietet der LC Solbad keinen Vormittags-Lauftreff an.
Die Läufer, die sich am Dienstagmorgen im Ravensberger Stadion treffen,
sind daher nicht durch unsere Sportversicherung abgesichert.**

Lauftreff in Brockhagen

Mit der Unterstützung vom LC Solbad (Heiko Redecker) bietet der TuS Brockhagen mit Birte Degenhardt seit Anfang November einen Lauftreff an.

Immer donnerstags um 19.30 Uhr geht es auf dem Parkplatz in der Kellerstraße vor der Sporthalle los. Es sind alle herzlich willkommen die Lust haben, im moderaten Tempo, Strecken von etwa 8 km rund ums Dorf zu laufen. Im Rahmen der Möglichkeiten wird auch versucht, auf Laufanfänger mit langsameren Tempo oder verkürzter Runde einzugehen. Ob auf den bekannten Volkslaufstrecken oder auf den flachen, asphaltierten Wegen Richtung Ströhen, Patthorst, Sandforth oder Vennort, die Möglichkeiten in Brockhagen sind sehr vielfältig und bieten viele Chancen sich laufend fit zu halten.



Heiko Redecker



Damme
Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | 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



Weihnachten ...



... steht wieder vor der Walking-Tür!

Unsere letzten Trainingstermine in 2016 sind:

Dienstag, 13.12. (9.30 Uhr ab Stadion)
und Mittwoch 21.12. (19.00 Uhr ab Stadion)

Am **8.1.2017** treffen wir uns im Bürgerhaus zu unserem alljährlichen Neujahrsempfang. Da die Walking-Abteilung in diesem Jahr wieder der Ausrichter ist, benötigen wir Helfer. Wir bitten um zahlreiche Meldungen.

Am Dienstag, **20.12. 2016** wollen wir uns zu einem gemeinsamen Frühstück um 9.00 Uhr im Ladencafé Knaust treffen. Aber auch am **21.12.** wartet auf unsere Mittwochswalker eine kleine Überraschung.

Für beide Termine benötigen wir eine verbindliche Anmeldung bis zum 6.12. 2016.
Entweder unter Tel. : 05203 / 88 48 23 oder E-Mail : adi.lange@t-online.de

Das regelmäßige Training beginnt für die Dienstagsgruppe am 10.Jan.2017.

Das Mittwochstraining findet erst wieder ab 1.Febr..2017 statt

Wir wünschen allen Walkerinnen und Walkern ein frohes Weihnachtsfest und ein Guten Rutsch.

Elke Kahmann

Birgitt Lange

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Rückblick auf das Jahr 2016 der Walking-Abteilung

v. Birgitt Lange

Nun, es läuft schon lange, wie lange weiß ich schon gar nicht mehr – unser Sommerprogramm. Auch wann es für die Dienstagsgruppe verändert wurde, kann ich nicht mehr sagen. Aber eines weiß ich, es läuft und zwar super!

Die Touren wiederholen sich zwar immer im Jahr; Leberblümchen im März, Bärlauch im April. Aber sie sind immer wieder schön. Auch die Geräte im neuen Generationenpark werden von uns Walkern immer mal wieder mitgenutzt.



Einen Nordic-Walking-Crash-Kurs führten wir in diesem Jahr auch wieder durch. Leider ist



die Resonanz nicht mehr so gut, wie in früheren Jahren. Dafür sind unsere Trainingsnachbe-



sprechungen bei Welpinghus doch immer eine runde Sache.

In diesem Jahr wollten wir zu einer geführten Kräuterwanderung mit Herrn Dr. Kreklau aufbrechen. Aufgrund des schlechten Wetters haben wir diesen Termin abgesagt. Die Kräuterwanderung fand dann aber doch statt, nur in abgewandelter Form – Kräuterbonbons, Kräuterbrot, Kräuterlikör und was die Kräuter noch so hergaben.



Von den Kräutern ging es zu den Erdbeeren. Wieder einmal besichtigten wir den Erdbeerhof Böckmann in Neuenkirchen und erfuhren immer noch etwas Neues. Natürlich durften wir uns am Ende der Führung die leckeren Erdbeeren schmecken lassen.



Frühstück konnten wir genießen, es spielte auch eine 3-Mann-Band; und anstatt zu walken haben wir einfach das Tanzbein geschwungen. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir es uns draußen noch gemütlich machen. Ein paar gymnastische Übungen zu dem Lied „Laurentia“ folgten - Muskelkater am anderen Tag mit einkalkuliert!

Zum Abschluss des Sommerprogrammes hatten wir eine Stadtführung durch Halle gebucht. In einer Stunde erfuhren wir viel Wissenswertes über unsere ehemalige Kreisstadt. Anschließend ging es zu einem gemütlichen Beisammensein ins Restaurant „Sauerzapfte`s“, wo wir den Abend ausklingen ließen.



Wir haben leider festgestellt, dass Mittwochs in der dunklen Jahreszeit keine bzw. nur einzelne Walker am Training teilnehmen. Daher haben wir uns entschlossen, die Trainingstermine im Januar ausfallen zu lassen und mit dem regelmäßigen Mittwochstraining erst wieder am 1. Febr. 2017 zu starten. Die Dienstagswalker starten bereits am 10. Jan. 2017 wie gewohnt um 9.30 Uhr ab Stadion Borgholzhausen.



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



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



Die Weihnachtsgeschichte

auf der Freilicht- und Naturbühne in 33829 Borgholzhausen

..... und schon wieder ist fast ein Jahr vergangen.

Darum möchten wir, das PIUMER Bauerntheater Borgholzhausen e.V., Sie zum Abschluss der Adventszeit zu einer besonderen Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest einladen. Genießen Sie die bezaubernde Atmosphäre unserer Freilichtbühne und freuen sich mit den Akteuren auf die traditionelle Darstellung der Geschichte rund um die Geburt Jesu Christi.

Auch die Gesangs- und Posauneneinlagen, sowie die lebenden Tiere, wie sie eben zur Weihnachtsgeschichte dazugehören – Schafe, Esel und Pferd – lassen den Abend zu einem ganz besonderen Erlebnis für Kinder und Erwachsene werden.

Auf Ihren Besuch am:

Dienstag, den 20.12.2016
Mittwoch, den 21.12.2016
Donnerstag, den 22.12.2016 jeweils um 18:30 Uhr

auf der Freilicht- und Naturbühne in Borgholzhausen, Bergstraße freuen sich:

die Mitglieder des PIUMER Bauerntheater Borgholzhausen e.V.,
der Jugendposaunenchor Neuenkirchen,
die Kinder des Familienzentrums der AWO Kita „Flohkiste“,
die Kinder der Violenbachschule Borgholzhausen, Standort Süd,
die Kinder der ev. Tageseinrichtung für Kinder „Sonnenschein“,
die Solosängerin Nicole Exner.

Befestigte Parkplätze sind ausreichend vorhanden und ausgeschildert.

Tickets an der Theaterkasse oder im Vorverkauf online: www.piumer-bauerntheater.de



Solbad
Nachrichten

Solbad
Nachrichten

Solbad
Nachrichten

Solbad
Nachrichten

Solbad
Nachrichten

Selten hat ein Artikel so viel Reaktion bei euch Lesern ausgelöst, wie die Einstellung der Solbad Nachrichten.

Auf vielfachen Wunsch wird es daher weiterhin eine Online-Ausgabe geben. Den Umfang bestimmt ihr, getreu nach dem Motto: **Von Mitgliedern für Mitglieder**. Gerne nehme ich Laufberichte, Vorstellungen, vielleicht auch mal wieder leckere Rezepte, entgegen. Ideen für neue Serien, Lob oder Kritik für unser Vereinsangebot, Reiseberichte usw. sind gerne gesehen.

Traut euch, füllt die Zeitung wieder mit Leben oder gestaltet mal eine ganze Ausgabe nach euren Vorstellungen.

Frischer Wind ist immer gut!

Wer von den Mitgliedern die Zeitung weiterhin lesen möchte, aber keinen Internetzugang hat, kann sich gerne bei mir melden, wir finden eine Lösung.



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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

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

Handgemachte Qualität seit 1770.

Anmeldung



Apeldoorn 05. 02.2017

Ich melde mich hiermit zur Sportreise wie folgt an:

Name	Vorname	Geb.-Datum	Bestzeit *	Mail-Adresse

Läufer
 Begleiter
 * Bitte die erwartete Zeit nicht vergessen, da sonst keine Anmeldung erfolgen kann!

Mitglieder		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	18.-€		
Bus/Schül.	13.-€		
Asselrunde 25 km	16,50.-€		
10 Meilen	12.-€		
8km-Lauf	7,75. -€		
gesamt			€

Nichtmitglieder		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	21.-€		
Bus/Schül.	17.-€		
Asselrunde 25 km	25.-€		
10 Meilen	16.-€		
8km-Lauf	10.-€		
gesamt			€

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!



Fotos oben: Bei "bestem Cross-Wetter" (objektiv betrachtet ist das eher regnerisch und ungemütlich) waren einige Nachwuchscrosser in Bissendorf erfolgreich unterwegs über die 1300-Meter-Strecke:

MKU10 - 3. **Till Heienbrok** 5:35 Min.

4. **Kornelius Köhler** 5:37 Min.

MKU12 - 8. **Lukas Bartling** 5:15 Min.

WKU12 - 1. **Sarah Strothmann** 4:52 Min.

Fotos unten:

Erfolgreiche Teilnehmer der Nikolaus-Olympiade in Versmold.



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

NRW-Halbmarathonmeisterschaften der Seniorenklassen: NRW-Titel für Victoria Willcox-Heidner

Gütersloh/Altkreis Halle (cwk). Bei widrigen Wetterbedingungen gingen am 6.11. in Gütersloh die NRW-Halbmarathonmeisterschaften der Seniorenklassen über die Bühne. Wind und Nässe verhinderten dabei schnelle Zeiten und neue persönliche Jahresbestmarken.

Für den LC Solbad Ravensberg aber erfüllte sich die Hoffnung auf einen Titel. **Victoria Willcox-Heidner** dominierte die Klasse W 40 mit 1:28:52 Stunden und einem Vorsprung von fast drei Minuten.

Insgesamt lief sie als viertbeste Frau ins Ziel – direkt hinter ihrer zehn Jahre jüngeren Vereinskollegin **Stefanie Limberg** (1:28:43). Die musste den W 30-Sieg der an diesem Tag stärkeren Mitfavoritin Lena Abramowski (TuS Breckerfeld, 1:25:30) überlassen. **Mechthild Böhme**, mit 1:43:45 Stunden drittschnellste Solbaderin, durfte sich über ihren unerwarteten Vizetitel in der W 45 freuen. Auch in den Mannschaftswertungen gab der LC den Ton an. Sein W 40/45-Trio siegte überlegen vor dem LC Euskirchen. In der W 50/55 stellte der Verein das einzige Team.

Die weiteren Einzelergebnisse: **Doris Pott-hoff** (3. W 55) 1:49:57 Stunden, **Ilka Grabau** (4. W 40) 1:50:04, **Nicole Micheel** (4. W 45) 1:50:10, **Christiane Scheele-Wiedey** (3. W 50) 1:54:12, **Andrea Kampmann** (4. W 55) 1:55:44. – Senioren: **Hans-Dieter Wierum** (3. M 65) 1:40:05.

Zum Rahmenprogramm in Gütersloh zählte ein Zehnkilometer-Lauf auf ebenfalls offiziell vermessenem Kurs. Hier wurde **Ilona Pfeiffer** (LC, W 40) in 39:08 Minuten ganz überlegen Gesamtsiegerin. Und der zuvor lange verletzte Solbader **Karl-Friedrich Anwander** meldete sich als M 70-Klassenbester mit ansprechenden 48:52 Minuten zurück.

Klassensieg für Anne-Marie Calder

Die Läuferin des LC Solbad Ravensberg ist beim Gütersloher Halbmarathon schnellste W 55-Seniorin.

Dr. Anne-Marie Calder vom LC Solbad Ravensberg war nicht für die NRW-Seniorenmeisterschaften gemeldet worden und »nur« im offenen Wettbewerb angetreten.

Dort überzeugte die W 55-Seniorin mit einer starken Leistung: Sie unterbot ihre bisherige Jahresbestzeit (1:46:18 Stunden vom 10. April in Harsewinkel) um fast drei Minuten und lief in 1:43:33 Stunden vor der offiziellen W 55-Meisterin Cornelia Mashiter aus Unna (1:44:16 ins Ziel). Somit entging ihr ein Titel – und dem LC eine noch bessere Mannschaftszeit.



Ilona Pfeiffer und Steffi Limberg



Kalle Anwander



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



Willkommen beim Neujahrsempfang am 8. Januar

Trainingslauf für die ganze Familie.

Alle Lauf- und Walking-Treffs sind eingeladen.

Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und dabei sein.

Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen sportlichen Anfang.

Ohne Zeitmessung – keine Sieger – keine Verlierer.

Wir treffen uns:

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

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

Anschließend treffen wir uns, jedermann, ob Vereinsmitglied oder nicht, zum gemütlichen Beisammensein bei Schnittchen, Sekt und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen. Besonders herzlich würden wir die Mitglieder begrüßen, die nicht mehr aktiv am Trainingsbetrieb teilnehmen können

Ergebnisse November zusammengestellt von Peter Polomsky

29.10.2016 Wasserstrasser Volkslauf 4,6 km

4. M 60	Günther Hartke	32:19 Min.
---------	----------------	------------

30.10.2016 Rund um die Wälle Herford 10 km

7. U 20	Dominik Kinner	48:57 Min.
2. U 20	Vanessa Meyer zu Eissen	1:10,45 Std.

30.10.2016 Halle bewegt sich

2,5 km Schüler

1. M 11	Bjarne Heidner	10:27,06 Min.
1. M 09	Kornelius Köhler	11:33,48 Min.
1. M 08	Julien Schlie	12:13,84 Min.
2. M 07	Florentin Heidner	12:18,42 Min.

2,5 km Schülerinnen

1. W 11	Sarah Strothmann	10:01,68 Min.
2. W 11	Pauline Heilmann	12:44,01 Min.

5 km

1. M 15	Lasse Buschmaas	19:43,20 Min.
1. W 40	Antje Strothmann	20:59,88 Min.
1. M 50	Daniel Glück	21:55,69 Min.
2. W 14	Lisa Strothmann	27:53,74 Min.

10 km Männer

1. M 45	Dirk Strothmann	34:51,35 Min.
1. M 40	Bernd Heilmann	41:07,44 Min.
1. M 55	Detlef May	50:48,02 Min.
2. M 55	Martin Pleitner	51:12,34 Min.
1. M 70	Wilhelm Ellermann	53:17,35 Min.

10 km Frauen

1. W 40	Victoria Willcox Heidner	40:36,51 Min.
1. W 60	Karin Brodt	62:24,44 Min.
2. W 60	Doris Kuzniacki	67:49,75 Min.

30.10.2016 Röntgenlauf Remscheid 21,1 km

52. W 50	Marion Kühnel	2:44,24 Std.
31. M 60	Rainer Eversmann	2:44,24 Std.

30.10.2016 Gretesch Cross Osnabrück

7.400 m

1. M 30	Daniel Knoepke	29:44 Min.
1. W 35	Ellen Knoepke	33:27 Min.
4. M 55	Ulli Look	37:17 Min.

4.200 m

3. MHK	Jan Geisemeier	15:39 Min.
2. M 55	Ulli Look	19:53 Min.

900 m

4. U 10	Till Heienbrok	4:29 Min.
---------	----------------	-----------

05.11.2016 Fürstenuer Herbstlauf 10 km

2. M 35	Elmar Remus	35:38 Min.
---------	-------------	------------

06.11.2016 Halbmarathon Gütersloh

Frauen

2. W 30	Stefanie Limberg	1:28,43 Std.
1. W 40	Victoria Willcox Heidner	1:28,52 Std.
1. W 55	Dr. Anne Marie Calder	1:43,33 Std.
6. W 45	Mechtild Böhme	1:43,45 Std.

4. W 55	Doris Potthoff	1:49,43 Std.
8. W 40	Ilka Grabau	1:50,04 Std.
9. W 45	Nicole Micheel	1:50,10 Std.
6. W 50	Christiane Scheele Wiedey	1:54,12 Std.
7. W 55	Andrea Kampmann	1:55,44 Std.

Männer

10. M 40	Heiko Redecker	1:31,50 Std.
4. M 65	Hans Dieter Wierum	1:40,05 Std.

10 km

1. W 40	Ilona Pfeiffer	39:08 Min.
6. M 50	Daniel Glück	46:25 Min.
3. M 55	Reinhard Stricker	46:41 Min.
1. M 70	Karl Friedrich Anwander	48:52 Min.
8. M 55	Detlef May	52:04 Min.
2. W 55	Martina Kölsch	57:16 Min.

2 km

3. MKU 8	Cedric Czerny	7:32 Min.
----------	---------------	-----------

05.11.2016 Steinfurt Marathon

67.	Peter Knaust	4:27,18 Std
-----	--------------	-------------

06.11.2016 Meller Crosslauf

1125 m

1. W U 12	Sarah Strothmann	4:21,7 Min.
6. M U 12	Lukas Bartling	4:44,2 Min.
3. W U 12	Julia Speckmann	4:49,5 Min.
2. M U 10	Kornelius Köhler	4:56,1 Min.
4. M U 10	Till Heienbrok	5:04,1 Min.

3.100 m

1. U 20	Paul Moritz Hundeloh	10,12,9 Min.
2. U 18	Tim Habighorst	11:06,1 Min.
1. M 45	Lasse Flaschel Hundeloh	11:49,9 Min.
3. U 18	Carla Habighorst	12:26,5 Min.
1. M 55	Ulli Look	12:52,2 Min.

7.400 m Frauen

1. W 35	Ellen Knoepke	31:45,5 Min.
3. F	Janna Geisemeier	36:31,4 Min.
3. W 50	Britta Ewert	46:49,5 Min.

7.400 m Männer

2. M	Jan Geisemeier	28:30,5 Min.
1. M 30	Daniel Knoepke	28:39,2 Min.
1. M 40	Jörn Strothmann	29:44,1 Min.
5. M 55	Ulli Look	35:59,5 Min.

12.11.2016 Polizei Cross Meisterschaften Pforzheim

6.600 m

10. F	Ellen Knoepke	28:13 Min.
-------	---------------	------------

12.11.2016 Detmolder Herbstlauf 6 km

1. W 45	Sabine Engels	26:01 Min.
---------	---------------	------------



Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570



19.11. Westf. Cross-Waldlaufmeisterschaft Schloss Neuhaus 2.210 m

8. W 12	Malin Bruhns	7:44,0 Min.
---------	--------------	-------------

3.290 m

8. W UJ 18	Carla Habighorst	11:33,0 Min.
------------	------------------	--------------

4.570 m

4. M Jg.	Paul Moritz Hundeloh	13:27,0 Min.
----------	----------------------	--------------

6. MU 23	Jan Geisemeier	14:03,0 Min.
----------	----------------	--------------

5.190 m

2. W 35	Ellen Knoepke	17:03,0 Min.
---------	---------------	--------------

2. W 40	Victoria Willcox Heidner	17:33,0 Min.
---------	--------------------------	--------------

2. W 45	Sabine Engels	18:38,0 Min.
---------	---------------	--------------

3. W 45	Antje Strothmann	19:06,0 Min.
---------	------------------	--------------

8. WU23	Janna Geisemeier	19:56,0 Min.
---------	------------------	--------------

2. W 55	Doris Potthoff	20:38,0 Min.
---------	----------------	--------------

7. W 45	Mechtild Böhme	20:39,0 Min.
---------	----------------	--------------

8. W 45	Nicole Micheel	21:12,0 Min.
---------	----------------	--------------

3. W 50	Christiane Diekhaus	22:00,0 Min.
---------	---------------------	--------------

13. W 45	Annemarie Bluhm Weinhold	22:10,0 Min.
----------	--------------------------	--------------

4. W 50	Christiane Scheele Wiedey	22:15,0 Min.
---------	---------------------------	--------------

3. W 55	Andrea Kampmann	22:32,0 Min.
---------	-----------------	--------------

10.360 m

4. M 35	Dirk Strothmann	32:01,0 Min.
---------	-----------------	--------------

2. M 30	Daniel Knoepke	32:44,0 Min.
---------	----------------	--------------

6. M 35	Jörn Strothmann	33:09,0 Min.
---------	-----------------	--------------

27.11.2016 Adventmarathon Arolsen

9. M 35	Benedikt Brockmann	4:06,31 Std.
---------	--------------------	--------------

27.11.2016 Berger Adventlauf 10 km

2. M 35	Elmar Remus	36:27 Min.
---------	-------------	------------

Mannschaftswertungen

Seniorinnen (ab W30 und älter)

1. Ellen, Victoria, Sabine
4. Antje, Doris, Mechthild
5. Nicole, Christine, Annemarie

Senioren M 30 / 35

1. Dirk, Daniel, Jörn

19.11.2016 Humfeld 4,2 km

3.	Hermann Mussgnug	22:33,0 Min.
----	------------------	--------------

20.11.2016 Bissendorf Cross

1.300 m

1. WU 12	Sarah Strothmann	4:52,4 Min.
----------	------------------	-------------

8. MU 12	Lukas Barting	5:15,1 Min.
----------	---------------	-------------

3. MU 10	Tim Heidenbrock	5:34,8 Min.
----------	-----------------	-------------

4. MU 10	Kornelius Köhler	5:37,4 Min.
----------	------------------	-------------

2.300 m

1. M 55	Ulli Look	9:50,1 Min.
---------	-----------	-------------

6.700 m

1. M 30	Daniel Knoepke	25:01,6 Min.
---------	----------------	--------------

3. M 40	Jörn Strothmann	25:58,1 Min.
---------	-----------------	--------------

2. M 55	Ulli Look	31:20,6 Min.
---------	-----------	--------------

28.11.2016 Oelder Nikolauslauf 11,5 km

10. M 35	Tim Esselmann	52:41 Min.
----------	---------------	------------

32. M 45	Burghard Jagusch	1:03,47 Std.
----------	------------------	--------------

5. W 35	Katharina Kemper	1:05,44 Std.
---------	------------------	--------------

6. M 60	Siegfried Kemper	1:06,19 Std.
---------	------------------	--------------

Elbracht

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



Atelier 82

gut... manche sind besser!

T-Shirt und Trikot-Druck
 Res. Friedrichsdorf

82

PROVINCIAL Redemann

Trikot DRUCK

www.atelier82.de **mail:info@atelier82.de**

Und schon wieder ist ein Jahr rum

Ein Jahr voller Ereignisse, ein Jahr in dem unsere Läuferinnen und Läufer des LC Solbad Lauftreffs so etliche Kilometer Training, Wettbewerbe und Fahrten zu nahen und ferneren Zielen geleistet haben.

Grund genug, einmal inne zu halten, bzw. mal ordentlich zu feiern!

Unsere Weihnachtsfeier war fällig.

Einmal wieder ohne verschwitzte Klamotten, ohne Vermummung und dreckigen Schuhen – lecker Essen und das ein oder andere Glas zu genießen.

Auch dieses Jahr waren wir in der Piumer Gastronomie CAMPO, die uns dieses Jahr den kleineren Raum zur Verfügung stellten, was uns rein sitzmäßig richtig zusammen schweißte und es dadurch noch gemütlicher wurde.

Eine 44-köpfige Gruppe, die mit einer super Stimmung und Feierlaune ankam.

Trotz Beginn um 19.30 h schaffte es **Siegfried** noch um 18 Uhr einen kleinen Lauf anzubieten, bevor diese fleißige Truppe dann hungrig bei CAMPO ankam.

Nicht lange gefackelt – kurze Ansprache mit kleinem Rückblick, in dem ich unbedingt erwähnen wollte, wie positiv die Entwicklung in diesem Jahr insgesamt war. Fast alle Läufer finden sich in einer für sie passenden Gruppe wieder. Ebenso wichtig war mir, zu erwähnen, dass das Gemeinschaftsgefühl und die gegenseitige Motivation weiterhin an vorderster Stelle steht.

So entwickelten sich neue Lauffreundschaften und Gruppen, auch außerhalb des Sports.

Die anschließende Würdigung unserer tollen Betreuer und Trainer war dann Abschluß unserer 'Förmlichkeiten' für diesen Abend: **Siegfried, Carsten, Franz, Andrea, Ilona (Holger und Frank fehlten leider an diesem Abend).**

Dieser Punkt war mir wichtig und erwähnenswert, denn jede Woche 2-3 Termine ehrenamtlich frei zu halten, mit allem was an Orga und dem Drumherum, wie Getränkeversorgung, Hüttenputzdienst, Schlüsseldienst bis zum 'letzten Duscher', ist nicht selbstverständlich. Ein Präsent, gesponsert vom LC Solbad kam somit zur rechten Zeit und wurde freudig angenommen.

Dann kam der drittichtigste Punkt des Abends!

Das leckere Buffet, von einem Lauffreund gekocht war eine Wucht. Keiner, dem es nicht schmeckte, ein breites Angebot von Gemüse, Fleisch, Geflügel, Polentapommes und natürlich Dessertauswahl wurde nahezu komplett aufgegessen.

Schon näherten wir uns dem zweitichtigstem Punkt des Abends: Der Tombola des RENNSTALL Marathons.

'Glücksfee' **HUBERT** zog die Lose, wobei deutlich wurde, wer besonders viele Wettkampf-Kilometer gelaufen war. **Heiko**, immer wieder Heiko hörten alle Anwesenden. Aber bevor sie frustriert waren, fielen nach und

nach alle Namen, denn ich hatte 70 Preise von Piumer Sponsoren bekommen. Danke auch an meine 'Päckchenpackerinnen' **Sabine, Christine und Heidi !!**

Ebenfalls ein Gewinner des Abends war auf jeden Fall **Julien**, Michaels und Connys Enkel. Er sammelte eifrig ein, was für manchen Erwachsenen ohne eigenen Nachwuchs nicht unbedingt passend war.

Legosteine, Teddybär usw.....

Sponsoren:

VB Halle, Dr. Scheller, ewy sports, Ziegler'sche Apotheke, Sparkasse, Shell, Westfalen-Apotheke, Schulze Lebkuchen, Edeka, Brinkhege, Blumen P. Pruter, Markt Markt, Goldbecker, Welpinghus, Liban, Elektro Rohmann, Telekom.

Vielen Dank an dieser Stelle!

So, kurze Pause mit Getränkeaufnahme war jetzt angesagt, die Tische waren jetzt voll mit Papier und Tombolapreisen.

In der Zwischenzeit bereiteten Biggi, Ilona und Holger den absoluten Höhepunkt des Abends vor: DAS SCHROTTWICHELN.

Keine Weihnachtsfeier ohne das Versprechen auf emotionale Entgleisungen angesichts von solch schäbigen, teilweise aus Kellern gesuchten Herrlichkeiten.

Für ein Quiz zur Erlangung der Geschenke waren alle zu aufgereggt, es musste jetzt passieren. Und so fiel die Entscheidung, je nach Nennung des Geburtsmonats sich ein Geschenk abzuholen.

Endlich lag der SCHROTT vor jedem auf dem Tisch und wurde zum Glockenschlag gleichzeitig geöffnet, bzw. das Papier zerfetzt.

Vielen Dank an Petra, die vorsichtshalber drei Sachen eingepackt mitgebracht hatte. Ganz kurzer 'Abriss' der skurrilsten Dinge:

Katharinas Kalender mit halbnackigen Damen, Heikos Backform für erotischen Kuchen mit Traumfraumotiv, Volkers Stiefel, wohl als Vase zu nutzen (grottenhässlich und deshalb fast wieder schön), Michaels Mantel, Mellis Kunstdruck mit Rapunzelmotiv auf 1 m Leinwand, Reinhard's Fachbuch für Aquarianer und dazwischen auch schöne



v. Martina Kölsch

Dinge, worüber sich so mancher auch freute. Ich habe eine Backmischung im Glas bekommen, also keinen Schrott.

Die Stimmung war ausgelassen und total fröhlich, aber jetzt wir waren auch allmählich platt. Gut gegessen, viel gelacht, Pläne geschmiedet, der Abend war wieder mal Klasse. Wir haben auch Neumitglieder kennengelernt und denen gezeigt, dass wir auch feiern können :-)

Im nächsten Jahr gibt es einen neuen RENNSTALL-CUP, wir werden ihn am LC Neujahrsempfang präsentieren.

Euch allen schöne Feiertage, einige schöne Läufe mit netter Begleitung, dann soll das Neue Jahr ruhig kommen.

Mal sehen, was wir dann auf die Beine stellen, wir alle vom LC Solbad Lauftreff.

Darauf freuen sich Franz und Martina



M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKLARER
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

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



Fröhliche
Weihnachten!

„Plätzchen naschen.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir bedanken uns für das Vertrauen,
das Sie uns 2016 entgegengebracht
haben, und freuen uns, auch 2017
weiterhin für Sie da zu sein.

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

