



Freitags von 15 bis 16.30 Uhr geht es in der Turnhalle Nord beim Spiel-Leichtathletik-Training lebhaft zu. Laufen, Springen, Werfen, Klettern und Spielen steht dabei für die Mädchen und Jungen ab 7 Jahre auf dem Programm.

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

MÄRZ

2 0 1 7



Solbad Intern

Seite 1-7,
23-25
27-29



WESTFALEN-BLATT
die Lokalisation

Seite 20,23



Aktuelle Reisen auf der
Homepage

Triathlon



Seite 8-9



Fotos: Antje Strothmann

Skating



Walking



Seite 10-13

Leichtathletik



Seite 14-21



Ergebnisse

Seite 26

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

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

Walking
Elke Kahmann
05421/4698

Birgitt Lange
adi.lange@t-online.de
05203/884823

Ergebnisse

Peter Polomsky
p.polomsky@web.de

Triathlon
Udo Lange
(05423/5628)
U.L.BO@gmx.de)

Inline:
Dirk Rüter
05201/16273
dirk-rueter@web.de



- 01.03. Moritz Dickob
 01.03. Ralf Henkel
 01.03. Nicole Micheel
 03.03. Charlotte Wend
 03.03. Heidi Ostkämper
 04.03. Helmut Voßpeter **80 Jahre**
 04.03. Michel Vogt
 06.03. Martin Glück
 06.03. Katharina Junge-Wentrup
 06.03. Katrin Mohns
 07.03. Manfred Brand
 07.03. Rainer Potthast
 07.03. Thomas Schürmann **50 Jahre**
 09.03. Wilhelm Habighorst
 09.03. Benno Holthaus
 09.03. Claudia Löffeld
 10.03. Leon Sebastian Roos

- 11.03. Heiko Furtmann
 12.03. Udo Albersmann **60 Jahre**
 12.03. Elmar Remus
 12.03. Pauline Heilmann
 13.03. Marion Allerdisse
 15.03. Lukas Wilms
 15.03. Karl-Heinrich Knaust
 16.03. Martin Pleitner
 17.03. Heinz Warning
 17.03. Gregor Winkler
 18.03. Markus Pape
 18.03. Jonas Schürmann
 18.03. Dominik Watty
 19.03. May Bormann
 20.03. Franziska Remmert
 20.03. Rolf Riesel
 21.03. Markus Schniedermeyer
 22.03. Anni Voßhenrich
 23.03. Hermann Mussnugn
 23.03. Timon Kleine
 23.03. Dirk Wannke
 24.03. Rainer Eversmann
 26.03. Steffen Dittmann **50 Jahre**
 26.03. Bernd Gräsner
 26.03. Gabriele Achterberg
 26.03. Ulrike Welpinghus
 26.03. Christine Godt
 28.03. Erika Licher

- 28.03. Jürgen Lichtfuss
 28.03. Emilie Heilmann **10 Jahre**
 29.03. Uwe Begasse
 29.03. Katharina Kloppe
 30.03. Michael Steiner
 31.03. Marc Alexander Roos
 31.03. Alexander Nikolas Potthast



Als neue Mitglieder begrüßen wir:
 Insa Franke Leichtathletik

Austritte:
 Tarik Schiller Leichtathletik
 Chiara Sochart 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

April

am 24. März

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



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

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

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.

Einladung zur Jahresversammlung der **Leichtathleten** im LC Solbad Ravensberg am **Freitag, 17. März 2017**, um 20 Uhr im Bürgerhaus, Borgholzhausen.

Tagesordnung

1. Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Ehrungen (Leichtathleten des Jahres & Nachwuchssportler)
4. Jahres-Berichte des Abteilungsvorstands
5. Wahlen
6. eigene Veranstaltungen 2017
7. Trainingsbetrieb (Nachwuchs, Lauf-Treff, Kurse etc.)
8. koordinierte Wettkampfplanung (Teams für Meisterschaften)
9. Verschiedenes



Aktion: Saubere Landschaft! Am 11.03.2017 ab 09.00 Uhr

Sammeln Sie mit - gemeinsam für ein sauberes Borgholzhausen! Am 11. März 2017 findet wieder die gemeinschaftliche Müllsammelaktion der Stadt Borgholzhausen statt. Der Treffpunkt für alle Interessierten ist um 9.00 Uhr am Schützenhaus an der Ravensberger Straße in Borgholzhausen.
Mehr Info: <http://www.borgholzhausen.de>

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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer

Belastungsdiagnose

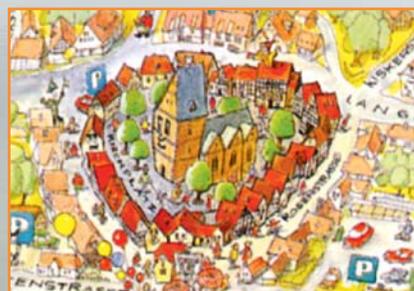
Jack Wolfskin



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

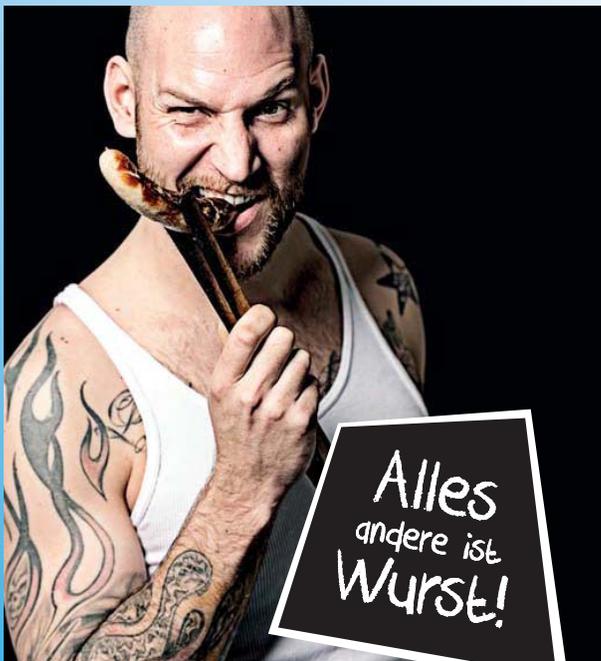
Verschiedenes

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

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg



Apeldoorn! Immer wieder schön! Wetter gut, Atmosphäre toll! Alle Läufer waren mit ihrem Ergebnis zufrieden, was will man mehr. **Sabine Engels**, die den Wettkampf zum ersten Mal bestritt, zeigte sich begeistert von der Stimmung an der Strecke. Applaudierende Zuschauer und heiße Musik hätten sie förmlich ins Ziel getragen. Daher die gute Zeit! Ein kleiner Trost an die vielen Grippekranken, die leider nicht teilnehmen konnten, Apeldoorn steht 2019 wieder auf dem Programm. Einen kleinen Wermutstropfen für Begleiter gab es am Rande, der Stand mit dem Superkakao war nicht da.



Alles
andere ist
Wurst!



Familienfleischerei
Lammerschmidt

QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

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

Grosse-
Coosmann
Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

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



Du wolltest schon immer mal Schwimmen / Radfahren und Laufen miteinander kombinieren? Hier hast Du die Möglichkeit es auszuprobieren?

Der LC Solbad bietet einen Workshop für Anfänger/-innen an, um erste Triathlon Erfahrungen zu sammeln.

Im Vordergrund steht die Vermittlung sportartspezifischer Techniken und deren praktischer Umsetzung.

Unser Angebot:

- Infoabend: Freitag 24. März 2017
19:00 Uhr im Bürgerhaus Borgholzhausen
- Workshop: Schwimmen: Dienstag 28. März 2017
19:00 Uhr im Hallenbad Versmold

Radfahren / Laufen: Samstag 22 April 2017
14:00 Uhr am Parkplatz Kurt Nagel Stadion Versmold

Ziel: Teilnahme am Sparkassentriathlon
Sonntag 07. Mai 2017 (500mS /20km R/ 5km L)
- allgemeine Voraussetzungen:
 - Mindestalter von 16 Jahren
 - mindestens 8 Bahnen Brust schwimmen
 - Besitz von einem verkehrstauglichen Fahrrad und einem Helm
 - 20 Minuten Laufen

Der Infoabend ist kostenlos, für den Workshop wird ein Beitrag von 20,-Euro erhoben.

- Teilnehmerbegrenzung: 20 Personen
- Anmeldeschluss: Sonntag 19. März 2017
- Anmeldung und Infos: LC Solbad / Triathlon
Anne Albersmann 0151 41250337
AnneAlbersmann@web.de

Infos sind auch auf der Homepage vom LC Solbad/Triathlon zu finden



Mit 14 Personen sind wir bei schönstem Wetter zum Luisenturm aufgestiegen und haben die längst überfällig gewordene Aufstiegsfeier nachgeholt. Es war ein schönes Brunchen vor dem Kamin. Wir haben uns wunderbar unterhalten und sind dann anschließend wieder gemeinsam zurück zum Stadion gewandert. Zusammenfassend war es ein schöner Vormittag mit allem Drum und dran...! Kurz und bündiger Bericht von Holger Steuer.



ewy sports

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

amazon.de



...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

Hermannslauftraining im LC Solbad

Der **46. Hermannslauf** wird am 30. April 2017 stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 18. Februar 2017. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

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

Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.30 Uhr

Februar

Sa. 18. Februar 2017 Parkplatz Clever Schlucht –Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen

Sa. 25. Februar 2017 Sportplatz Werther, 33824 Werther

März

Sa. 04. März 2017 Stadion Borgholzhausen, 33829 Borgholzhausen

Sa. 11. März 2017 Bergfrieden – unterer Parkplatz – Isingdorfer Straße 33, 33824 Werther

Sa. 18. März 2017 Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amshausen

Sa. 25. März 2017 Röwekamp Schützenhaus, 49201 Dissen

April

Sa. 01. April 2017 Parkplatz Werther Straße - Wanderparkplatz, 33790 Halle

Sa. 08. April 2017 Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle

Sa. 15. April 2017 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg

Sa. 22. April 2017 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg

Sa. 29. April 2017 14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom **Gymnasium Am Waldhof** in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.



Kontaktdaten:

Elke Kahmann, Tel.: 05421 / 4698

Gaby Bredenbals, Tel.: 05201 / 4530

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



Sommerprogramm 2017 inkl. Wanderungen und Radtouren

Dienstags

Start : jeweils 9.00 ab Treffpunkt, Dauer 1,5 Std.

Datum	Ort
4.4.	Bärlauch, Treffpunkt Freizeitheim im Hesseltal
2.5.	Ascheloh ab Wanderparkplatz am Jugendheim
6.6.	Eggeberg Turmstr. bei Hildegard Treffpunkt 8.45 Uhr am Stadion
4.7.	Haller Gräbertour, ab Hallenbad in Halle
1.8.	Tatenhausen, Wanderparkplatz am Schloß
5.9.	Luisenturm-Runde ab Wanderparkplatz Luisenturm
10.10.	Wanderparkplatz Gasthaus Bergfrieden in Werther



Wanderungen Samstags ca.3-4 Std.

Start : jeweils 14.00 Uhr ab Treffpunkt

13.5.	Wanderparkplatz Schloß Tatenhausen in Halle
15.7.	Bad Rothenfelde, Großraumparkplatz Innenstadt
5.8.	ab Stadion Borgholzhausen - bitte untenstehenden Text beachten
14.10.	Melle, ab Parkplatz am Weberhaus (Meller Berge). Fahrgemeinschaften ab 13.30 Uhr ab Stadion

Mittwochs

Start : jeweils 19.00 ab Treffpunkt, Dauer 1,5 Std.

Datum	Ort
5.7.	Wanderparkplatz Friedrichshöhe, Steinhagen-Amshausen, Kaistraße
12.7.	Wanderparkplatz am Freizeitheim im Hesseltal
19.7.	Ascheloh ab Wanderparkplatz am Jugendheim
26.7.	Tatenhausen, Wanderparkplatz am Schloß
2.8.	Luisenturm-Runde ab Wanderparkplatz Luisenturm
9.8.	Wanderparkplatz Gasthaus Bergfrieden in Werther
16.8.	Parkplatz am Gasthaus Röwekamp, Dissen
23.8.	Haller Gräbertour, ab Hallenbad in Halle
30.8.	Abschluß Sommerprogramm noch offen !

Radtouren Samstags ca. 4 - 5 Std.

Start : jeweils 14.00 Uhr ab Treffpunkt

3.6.	Treffpunkt am Stadion. Radtour nach Neuenkirchen zum Schloß Königsbrück
21.10.	Trassen Besichtigung A 33 ab Grundschule Süd, Borgholzhausen

Anmerkung zur Wanderung am 5.8. 17:
In Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Kreklau. Qi Gong auf einer Wanderung im Barenberg!

Die Qi Gong - Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Energieflusses im Körper dienen. Ein wunderbares Erlebnis ! **Bitte hierzu bei den Übungsleitern bis zum 19.Juli anmelden.**

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

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 9 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.

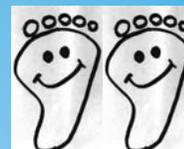
Fehlt Ihnen noch die Bierzelt-
garnitur, oder brauchen Sie
z. B. noch eine Zapfanlage
für Ihre Gartenparty?

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

Einladung zur Abteilungsversammlung 2017 der Walking-Abteilung



TERMIN : 8.3. 2017 19.00 Uhr Bürgerhaus, Borgholzhausen

Folgende Themen stehen auf der Tagesordnung

- Begrüßung / Rückblick 2016
- Wahlen Abteilungsleiter und Stellvertreter
- Wahlen Festausschuss
- Sonstiges
 - Training Dienstags und Mittwochs
 - Sommerprogramm Dienstags /Mittwochs
 - Jahresprogramm mit Wanderungen und Radtouren
 - Betriebsbesichtigung / Ausflug
 - LC-Zeitung = Druckversion
 - Abschluss Sommerprogramm
 - Themen, die euch am Herzen liegen !!

Anregungen und Vorschläge bitte kurzfristig an:

Elke Kahmann
(Tel. 05421 / 46 98)

Birgitt Lange
(Tel. 05203 / 88 48 23 E-Mail: adi.lange@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

04.03.2017	26. Langenberger Volkslauf	1,1 km / 5 km / 11 km
05.03.2017	44. Luisenturmlauf Borgholzhausen	-ausgebucht-
11.03.2017	Deutsche Crosslauf - Meisterschaften	Löningen
18.03.2017	Westfälische 10 km Strassenlaufmeisterschaften	Münster
25.03.2017	5. Ibbenbürener Klippenlauf ausgebucht	12,4 km / 24,7 km
26.03.2017	31. Weser-Werre-Lauf in Bad Oeynhausen	6 km / 10 km / 20 km
26.03.2017	34. Gütersloher Dalkelauf	1 km / 5,4 km / 10 km / 21,1 km
31.03.2017	LC Jahreshauptversammlung	19.00 Uhr Haus Hagemeyer-Singenstroth

April

01.04.2017	20. Leiberger Volkslauf	5,2 km / 10 km / 20 km
08.04.2017	5. Osnabrücker Piesberg Ultra Marathon	-ausgebucht-
08.04.2017	7. Warburger Diemellauf	4,6 km / 10,1 km / HM
09.04.2017	49. Int. Volkslauf Harsewinkel	0,6 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
15.04.2017	71. Paderborner Osterlauf	1 km / 1,5 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
15.04.2017	Eggermühlener Volkslauf	2,5 km / 5,4 km / 10,4 km
23.04.2017	13. Haster Volkslauf für "Jede Oma zählt"	2,5 km / 5,5 km / 10,2 km
28.04.2017	15. Oelder Frühlingslauf	1 km / 2 km / 10 km
30.04.2017	46. Hermannslauf	-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/>



Kinder-Leichtathletik-Wettkampf am 12.Mai 2017 mit Hochsprung (U14-U20)

Ausschreibungen unter:

<http://www.lcsolbad.de/veranstaltungen/stadionveranstaltungen/>

Bahnmeeting am 07.07.2017



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



ab 18:30 Uhr ist
Bahn-Zeit

Der LC-Solbad bietet ab dem 19. April 2017, jeweils mittwochs ein Training für alle diejenigen, die sich speziell auf einen Wettkampf vorbereiten möchten (z.B. Berlin-Marathon, Böckstiegeellauf, die NACHT von Borgholzhausen), oder sich eine bestimmte Laufzeit als Ziel setzen (z.B. 10 km unter der 50- Minutengrenze, HM unter 1.40 h), an.

Unter der Leitung von Franz Dammann - Kölsch wird zunächst ein Warm - Up, dann Intervalle, Steigerungsläufe oder Tempospiele, angeboten.

Je nach Wetterlage wird das Training auch im Wald, bzw. auch außerhalb des Stadions stattfinden.

Wichtiger Abschluss sind Kräftigungsübungen und das Cool - Down, danach gibt es noch eine kurze Anleitung zu Übungen und Trainingstipps für die folgende Woche, bzw. anstehende Wettkämpfe.

Zeitumfang: 90 Minuten

- Warm - Up – Mobilisierung
- Intervalltraining
- Kräftigungsübungen
- Cool-Down
- Schlussbesprechung/ Trainingstipps für die Woche/ Wettkampfplanung

Anmeldung über

dammann.koelsch@t-online.de , Tel. 05425/7026 oder 0170 9036394



- 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



Beim Mittelstreckentag der Schulen in der Seidenstickerhalle waren gleich 3 LC-Läuferinnen in der W11 am Start: Julia, Lina und Maxine, die über 800m in 2:51,0 Minuten siegte.



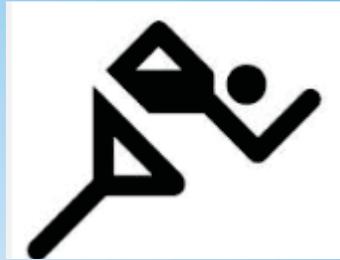
Die Borgholzhauser **Firma Bartling** sorgte mit einer großzügigen Spende dafür, dass das Nachwuchsteam vom LC Solbad Ravensberg nun in einheitlichen Shirts auflaufen kann. Das Foto zeigt die Donnerstags-Gruppe in den schicken blauen Funktionsshirts. Beim Hallentraining am Donnerstag in der Borgholzhauser Sporthalle (16.45 bis 18 Uhr) sind die 8- bis 14jährigen unter Anleitung von **Antje Strothmann** und **Werner Ahlemeyer** mit großem Eifer bei der Sache.

Freitags trainiert die "Spiel-Leichtathletik-Gruppe" von **Tobi Limberg** und **Werner Ahlemeyer** von 15 bis 16.30 Uhr in der Turnhalle Nord. Freitags ab 16 Uhr bittet Übungsleiter **Igor Rebkaló** die Altersklassen U14 & U16 zum Lauf- und Hallentraining. Zunächst steht draußen eine halbe Stunde Lauftraining auf dem Plan, danach geht's ab 16.30 Uhr zum Athletik- und Techniktraining in die Turnhalle Nord. Nach Absprache finden die Trainingseinheiten auch gelegentlich in der Seidenstickerhalle in Bielefeld (18 bis 20 Uhr) statt.

Kampfrichter- grundausbildung

2017

Liebe Sportfreunde,



Stadion Rußheide

- Jugendraum -

Mühlenstraße 121
33607 Bielefeld

wir möchten weitere Kampfrichter ausbilden, damit wir auch in Zukunft hier in Bielefeld - überkreisliche (OWL, etc) - Wettkämpfe ausrichten können. Hier die wichtigen Informationen:

- **Adressaten:** alle Interessierte der Leichtathletik (Athleten, Ehemalige, Eltern und Freunde)
- **Mindestalter:** in diesem Jahr 16 Jahre alt, 2- tägige Veranstaltung
- **Zeiten:** **Freitag, 17. März 2017 von 17.00 Uhr bis 22.00 Uhr**
Samstag, 18. März 2017 von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr
- **Anmeldung:** Per Mail an den Raimund Dopheide
- **Utensilien :** bequeme Kleidung (auch für draußen - Sportplatz - geeignet), Schreibzeug
- **Verpflegung:** Getränke stehen zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.
- **Rückmeldung:** bis spätestens zum: **12. März 2017**

Raimund Dopheide
Petra Heiderstädt
www.flvw-bielefeld.de

Email: dopheide@flvw-bielefeld.de , Fon 0521-440364
Email: Heiderstaedt@flvw-bielefeld.de, Fon 05202-83785

Informationen zum Ablauf der KA-Ausbildung

Gesucht werden Interessierte der Leichtathletik, die durch ihr ehrenamtliches Engagement als Kampfrichter/In oder Helfer/In die Bielefelder Leichtathletik unterstützen möchten.

Ohne uns Kampfrichter ist die Durchführung von Leichtathletik- Sportfesten leider unmöglich, denn alle erzielten Leistungen der Wettkämpfer sollen/müssen Regelkonform erzielt werden.

Der Aufgabenbereich als Kampfrichter/In besteht beim Laufen, Springen, Werfen in groben Zügen aus **Messen, Werten/Auswerten und Dokumentieren** von erbrachten Leistungen bei Wettkämpfen im Kreis Bielefeld und bei Interesse auch im näheren Umkreis.

Personen mit Zusatzqualifizierungen z.B. als Starter, Zielbildauswerter, Sprecher oder im EDV- Bereich werden dringend benötigt.

Eine dauerhafte Verpflichtung über Jahre ist zwar erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.

Geboten wird das Kennenlernen und die Zusammenarbeit mit neuen Menschen ebenso wie die Freude über einen erfolgreich abgewickelten Wettkampf.

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

700 Sportabzeichen sind das neue Ziel

332 Piumer haben sich im Vorjahr erfolgreich ans Umsetzen der Vorgaben zum Erwerb des Sportabzeichens gemacht. Eine tolle Zahl. Bürgermeister **Dirk Speckmann** sieht dennoch Luft nach oben.

Borgholzhausen. Der Blick des Piumer Verwaltungschefs richtet sich dabei auf Langenberg. 8200 Einwohner zählt der Ort im Südkreis. 700 Bürger absolvierten dort das Sportabzeichen. „Ich motiviere alle, dass wir im kommenden Jahr vor den Langenbergern liegen“, sagte Speckmann am Freitag im Saal des Hauses Hagemeyer Singenstroth bei der Sportabzeichen-Ehrung.

Stadtssportverbands-Vorsitzender **Dr. Hans Scheller** beglückwünschte alle Absolventen. „Ein großes Dankeschön geht zudem an das Sportabzeichen-Team“, so Scheller. Zum Prüferteam zählen dabei –neben **Wilhelm Habighorst** und Sportabzeichen-Obmann **Karl-Hermann Kleine** –auch **Siemke Lüdorff**, **Martina Mathiak**, **Randi Habighorst**, **Günther Hartke**, **Armin Ruhe**, **Andreas Stockhecke** und **Mario Weichert**. Dafür, dass auch er nach wie vor eine feste Bank in Sachen Sportabzeichen-Abnahme ist, wurde **Rudi Ahnen** besonders ausgezeichnet. An ihn und seine Frau **Uta** gingen die besonderen Dankesworte von Wilhelm Habighorst und Dirk Speckmann.



332 Teilnehmer und Absolventen –das ist das viertbeste Ergebnis, das die Sportabzeichen-Freunde in der Lebkuchenstadt in den vergangenen 40 Jahren zu verzeichnen hatten. Eines, das auch belegt, dass die Veränderungen vor vier Jahren Früchte getragen haben. Seit 2013 sind in Pium stets mehr als 300 Teilnehmer zu verzeichnen. 2016 war dabei ein Jahr der »Ersttäter«. 42 Damen und Herren waren es, zu-dem vier Kinder und Jugendliche im Alter zwischen sechs und 17 Jahren.

Dass der neu gegründete Boxclub mit einer sagenhaften Teilnehmerzahl vertreten ist –43 von 60 Mitgliedern machten das Sportabzeichen –freute Wilhelm Habighorst ganz besonders. Auch, dass sowohl Bürgermeister Dirk Speckmann sowie dessen Stellvertreter Hermann Ludewig sehr fleißig waren, honorierte er. Und konnte sich einen kleinen Seitenhieb in Richtung Verwaltung nicht verkneifen: „Wenn das ganze Rathaus so fleißig wäre wie die Spitze ...“.

Doch auch aus den Reihen der Fußballer hätte sich Habighorst über noch mehr Reso-

...aus dem Haller Kreisblatt



nanz gefreut. Deutlich bemerkbar machte sich auch das geringere Interesse seitens der Schulen (nur 121 Teilnehmer statt 144 im Vorjahr) sowie des LC Solbad Ravensberg (223 statt 280).

Dass Sport keine Frage des Alters ist, machten Johanna Schemm und Hans-Jürgen Hielscher deutlich. Der 73-Jährige wurde bei der Urkundenverleihung besonders geehrt. Jüngste Teilnehmer waren übrigens **Nika Grube** und **Mio Thalau** (sieben Jahre alt). Noch jünger waren nur die Teilnehmer beim Mini-Sportabzeichen. **Venja Fornefeld** (2) und **Emilia Majewski** (3) zählten zu den allerjüngsten Sportlerinnen. 19 Mal wurden am Freitag Urkunden für das Familiensportabzeichen überreicht. Drei bis sechs Familienmitglieder waren dafür an den Start gegangen. Und so nahm es kein Wunder, dass etwa der Familienname **Dessin** besonders oft von Wilhelm Habighorst aufgerufen wurde.

Nicht zuletzt im Zuge des Vielseitigkeitspreises, bei dem diejenigen geehrt wurden, die proportional die meisten der möglichen Prüfungen absolviert hatten. Im Bereich Jugend ging hier der Pokal an **Chiara Dessin** (17/17), vor **Julia Speckmann** (10/14) und **Lisa Strothmann** (9/14). Im Damen-Klassament teilten sich **Siemke Lüdorff** (16/16), **Svea Lüdorff** (16/16) sowie **Martina Dessin** (19/19) den ersten Platz. Bei den Herren lag **Olaf Strothmann** (16/16) vor **Michael Blomlein** (15/16) und **Karl-Hermann Kleine** (11/16). Zum 38. Mal das Abzeichen in Gold hatte übrigens Piums Dorfscherriff **Armin Ruhe** erreicht. Einfach Spitze.



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



Volksbanken ^{CUP} night
«4 aus 6»

2017 – Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

20. Mai	Volksbanken-Nightrun Harsewinkel	23. Juni	Feuerwehrlauf Oesterweg
24. Mai	Klosterlauf Marienfeld	24. Juni	Gütersloh läuft – Stadtpark
17. Juni	Nacht von Borgholzhausen	01. Juli	Isselhorster Nacht

Volksbanken im Kreis Gütersloh

WILLKOMMEN ZUM VOLKSBANKEN-NIGHTCUP 2017



**Volksbanken
im Kreis Gütersloh**





<p>VERANSTALTUNGEN</p> <table border="0"> <tr> <td>20. Mai 2017</td> <td>Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km</td> </tr> <tr> <td>24. Mai 2017</td> <td>Klosterlauf Marienfeld, 7,5 km</td> </tr> <tr> <td>17. Juni 2017</td> <td>Nacht von Borgholzhausen, 10 km</td> </tr> <tr> <td>23. Juni 2017</td> <td>Feuerwehrlauf Oesterweg, 10 km</td> </tr> <tr> <td>24. Juni 2017</td> <td>Gütersloh läuft – Stadtpark, 9,2 km</td> </tr> <tr> <td>01. Juli 2017</td> <td>Isselhorster Nacht, 9,2 km</td> </tr> </table> <p>NEU! – WERTUNG Addition der Platzziffern.– Aus den 6 Läufen kommen 4 Ergebnisse in die Wertung (2 Streichergebnisse). Die niedrigste Punktzahl gewinnt.</p> <p>GRUPPENWERTUNG Die teilnehmerstärkste Gruppe (Team oder Verein) wird prämiert. Dazu werden die Einzelanmeldungen automatisch vom Veranstalter zusammengefasst.</p>	20. Mai 2017	Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km	24. Mai 2017	Klosterlauf Marienfeld, 7,5 km	17. Juni 2017	Nacht von Borgholzhausen, 10 km	23. Juni 2017	Feuerwehrlauf Oesterweg, 10 km	24. Juni 2017	Gütersloh läuft – Stadtpark, 9,2 km	01. Juli 2017	Isselhorster Nacht, 9,2 km	<p>CUP-STARTGEBÜHR 44,00 €</p> <p>MELDESCHUSS 12. Mai 2017</p> <p>TEILNEHMERLIMIT 300 Teilnehmer</p> <p>ANMELDUNGEN unter: www.volksbanken-nightcup.de</p> <p>SCHRIFTLICHE ANMELDUNGEN bitte an: rb sport- und eventmarketing Abt.-Petrus-Str. 5 33428 Marienfeld</p> <p>Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Startnummer, eine Urkunde, ein hochwertiges Funktionslaufshirt und freien Eintritt zur Siegerehrungsparty am Freitag, 15. September 2017 in der Brauhaus-Gastronomie Hohenfelder, Beginn: 19.30 Uhr.</p>
20. Mai 2017	Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km												
24. Mai 2017	Klosterlauf Marienfeld, 7,5 km												
17. Juni 2017	Nacht von Borgholzhausen, 10 km												
23. Juni 2017	Feuerwehrlauf Oesterweg, 10 km												
24. Juni 2017	Gütersloh läuft – Stadtpark, 9,2 km												
01. Juli 2017	Isselhorster Nacht, 9,2 km												







15. September Siegerehrung Brauerei Hohenfelde

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



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



sehr gut ✓

Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht

www.malertest.de



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



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

Niehoff

Jammerpatt 2 · Borgholzhausen



**Solbads
Hermannslauf-Treff
2017**

Termine	Laufzeit ca.
12.03.17	2.10h
19.03.17	2.20h
26.03.17	2.30h
09.04.17	2.30h
16.04.17	2.00h



Gut dabei, die Gruppe von Carsten Völz.



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.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Wer hilft mit bei der „Nacht 2017“ ?

Das Organisationsteam der „Nacht 2017“ hofft auf rege Unterstützung aus den Reihen des LC Solbad, damit wir mit der „Nacht von Borgholzhausen“ unsere größte Veranstaltung vor Ort in der gewohnten Qualität durchführen können. Anders als früher dürfen mittlerweile auch LC-Mitglieder mitlaufen. Wir setzen darauf, dass ihr in diesem Fall bereits vor eurem Lauf oder auch danach noch als Helfer dabei seid. Je mehr Leute mit anpacken, umso besser ist so eine Großveranstaltung zu stemmen. Und natürlich hoffen wir auch, dass ihr in eurem privaten und beruflichen Umfeld für die Veranstaltung werbt und z.B. eure Arbeitskollegen zur Teilnahme am Firmenlauf motiviert.

o Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2017“ als Helfer dabei:

Name, Vorname: _____ Telefon/Mail: _____

o Ich möchte bei der „Nacht von Borgholzhausen 2017“ mitlaufen; Strecke: _____

Was ist zu tun?	Wann fällt diese Aufgabe an?	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Vorbereitung der Startunterlagen	Freitag 16.06.2017 / nachmittags bzw. früher Abend	
Startkartenausgabe im Gemeindehaus	Vorbereitung am Freitag / samstags ist die Startnummernausgabe geöffnet ab 16 Uhr bis ca. 21 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Aufbau Startbereich	Samstag ab ca.14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Aufbau Zielbereich	Samstag ab ca.14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Absperrungen aufstellen, Bandenwerbung anbringen	Samstag vormittags (Banden ab 14 Uhr ?); Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Streckenposten	Je nach Standort ab 17 Uhr/ 17.30 Uhr (kleine Runde) / 20.15 Uhr (mittlere Runde) / 21.30 Uhr (große Runde)	
Verpflegungsstand (Ziel)	Aufbau ab 14 Uhr; Ausschank jeweils nach den Läufen ab 17 Uhr	
Präsent-Ausgabe	Jeweils nach den Läufen ab ca. 17 Uhr bis ca. 23 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Siegerehrung	Ab 18.30 Uhr bis 23.30 Uhr auf der Bühne auf dem Kirchplatz	
Helfer-Verpflegung	Samstag „ganztägig“ (mehrere „Schichten“ möglich)	
Beschilderung /Strecken- und Verkehrsdienst, Transport	Anbringen der Beschilderung am Freitag; Sowohl an den Tagen vorher als auch am Samstag und Sonntag fallen verschiedene Transportfahrten an	
Aufräumen	Sonntagmorgen früh (Kirchplatz muss vor dem Gottesdienst um 10 Uhr „besenrein“ sein)	
Werbung für die „Nacht“	Bei Laufveranstaltungen ab März Ausschreibungen auslegen und Mitläufer ansprechen	

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

Atelier 82
T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf
www.atelier82.de
mail:info@atelier82.de

Ergebnisse Februar zusammengestellt von Peter Polomsky

05.02.2017 OWL Crossmeisterschaften in Lüchtringen 1.400 m

1. W13	Malin Bruhns	5:33 Min.
1. W12	Sarah Strothmann	6:07 Min.
3. W12	Liv Kempmann	6:17 Min.
1. W12/W13	LC Solbad Ravensberg	17:57 Min.

05.02.2017 NRW Hallenmeisterschaften Leverkusen

Stab	2. U 18 Aaron Thieß	3,90 m
Hoch	7. U 18 Aaron Thieß	1,80 m

05.02.2017 Midwinter Marathon Apeldoorn 25 km

Frank Oldemeyer	1:51,56 Std.
Thorsten Schnelle	2:13,17 Std.
Marie Thielemann	2:15,29 Std.
Martin Thielemann	2:22,12 Std.
Peter Seipolt	2:22,43 Std.
Tanja Welp	2:36,31 Std.

10 engl. Meilen

Sabine Engels	1:13,10 Std.
Ralf Niemann	1:18,39 Std.
Frauke Schnelle	1:24,10 Std.
Annemarie Bluhm-Weinhold	1:25,53 Std.
Franz Dammann-Kölsch	1:26,17 Std.
Uwe Lachnitt	1:27,58 Std.
Martina Kölsch	1:32,27 Std..
Friederike Hegemann	1:38,11 Std.
Matthias Jörke	1:40,44 Std.
Britta Meyer	1:52,21 Std.
Stefanie Frenzel	1:58,58 Std.

8 km

Markus Schlie	42:55 Min.
Hubert Kaiser	43:40 Min.

11.02.2017 Westf. Hallenmeisterschaften U20, Dortmund

1.500 m	5.WJU20	Carla Habighorst	5:03,06 Min.
Stabhoch	5.MJU20	Aaron Thieß	3,90 m

12.02.2017 OWL Hallenmeisterschaft in Paderborn

3.000 m	2. Männer	Paul Hundeloh	10:01,27 Min.
3.000 m	3. Männer	Jan Geisemeier	10:01,27 Min.
3.000 m	1. MJU20	Tim Habighorst	10:27,57 Min.
800 m	1. W 13	Malin Bruhns	2:31,86 Min.

15.01./12.02. 2017 Breitenbacher Winterlaufserie Doppelstart

5 km	1. F	Ellen Knoepke	Lauf 1 19:29 Min.	Lauf 2 10:00 Min.
10 km	1. F	Ellen Knoepke	Lauf 1 39:46 Min.	Lauf 2 40:28 Min.
5 km	1. M	Daniel Knoepke	Lauf 1 17:42 Min.	Lauf 2 17:53 Min.
10 km	2. M	Daniel Knoepke	Lauf 1 36:13 Min	Lauf 2 35:40 Min.

12.02.2017 Kristall- Marathon Bad Salzungen

4. M 45	Heiko Redecker	3:34,27 Std.
---------	----------------	--------------

18.02.2017 OWL-Hallenmeisterschaften 2017 M/F/Jgd. U20/U18 in Bielefeld

60 m	Aaron Thieß	8,17 Sek.
60 m Hürden	Aaron Thieß	9,22 Sek.
Weit	Aaron Thieß	5,60 m
Stab	Aaron Thieß	4,00 m
Kugel	Aaron Thieß	12,14 m
Kugel	Gabi König	9,73 m

25.02.2017 Baukastenmarathon Bad Salzungen Marathon

3. W 40	Anja Pyl	4:36,04 Std.
25. M 45	Matthias Landwehr	4:45,08 Std.

26 km

5. M 55	Thomas Steiner	2:23,13 Std.
2. M 65	Hans Dieter Wierum	2:37,36 Std.

18 km

1. W 55	Doris Potthoff	1:40,04 Std.
3. W 40	Ilka Grabau	1:46,03 Std.
3. W 55	Andrea Kampmann	1:50,54 Std.
6. W 55	Martina Kölsch	1:56,24 Std.
9. W 20	Kristina Suhomel	2:00,01 Std.
11. W 55	Gabi Ortner	2:07,44 Std.
3. M 65	Wolfgang Neugrewe	2:07,44Std.



Christine Diekhans: War wieder ein sehr schöner Trainingslauf heute. 🏃☺️ Dank an die Trainer und natürlich an Michael mit der Versorgung.

Petra Middendorf: Der Michael.... jedes mal schön ihn zu sehen ☺️. Dankeee

Carsten Völz: Heute beim Hermannslauf-treff in Stockkämpen, Wetter gut 🌧️ und alle motiviert.



Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570



SAUCONY EGMOND HALVE MARATHON / NL 14. JANUAR 2018**Endlich wieder – Laufreise mit dem LC Solbad Ravensberg zum
Saucony Halve-Marathon 2018 nach Egmond aan Zee / NL
vom 13. bis 14. Januar 2018**

Noch kein Sportler, Spitzenathlet oder Freizeitsportler ist der Herausforderung in Egmond aus dem Weg gegangen, oder? Der Saucony Egmond Halbmarathon hat in den vergangenen Jahren einen hervorragenden Ruf erworben. Das Wetter, der Wind und der Strand bestimmen das Bild des Saucony Egmond Halbmarathons. Sturm, Kälte, Eis und Wind liegen vielen Teilnehmern immer noch in frischer Erinnerung. Natürlich gibt es auch sonnige, fast frühlinghafte Läufe. Aber immer sorgte der Strand für den Kampf. Auch beim 46. Saucony Egmond Halbmarathon wird es wieder der Fall sein. Der Start und das Ziel finden auf Boulevard-Zuid statt. Der Traditionslauf wird begleitet von tausenden von Zuschauern. Alle Teilnehmer erhalten eine spezielle Erinnerung.

Termin: 14. Januar 2018

Strecken: 21.1 km und 10.5 km

Der LC Solbad Ravensberg bietet endlich wieder – wie früher – die sehr beliebte Laufreise zu diesem Großevent in Egmond an der niederländischen Nordseeküste an. Sabine Lünstroth vom LC Solbad organisiert die Busreise ab Borgholzhausen vom 13.-14. Januar 2018.

Leistungen: Busfahrt mit einem modernen Reisebus der Firma Leeker aus Borgholzhausen. Wir wohnen im Hotel de Boi direkt am Meer und dem Strand vor der Tür. Bis zum Start- und Zielbereich auf dem Boulevard sind es nur 400m. Übernachtung inklusive Abendessen und Frühstück. Die Zimmer können am Sonntag bis um **17:00 Uhr** genutzt werden, so dass nach dem Zieleinlauf noch genug Zeit zum Duschen ist. Es stehen 2-Bettzimmer und 3-Bettzimmer zur Verfügung.

Der Reisepreis beträgt für Busfahrt (ab/bis Borgholzhausen) nach Egmond, Hotel mit Abendessen u. Frühstück pro Person im Doppelzimmer oder Dreibettzimmer 140,- €.

Einzelzimmerbuchung ist nicht möglich.

Die Startgebühren werden extra berechnet. Die Höhe der Startgebühren stehen noch nicht fest.

Die Laufreise findet bei einer Mindestteilnehmerzahl von 30 zahlenden Mitreisenden statt. Frühzeitiges Anmelden ist erwünscht.

Die Betreuung während der An- u. Abreise, vor und nach dem Lauf, Erledigung der Meldeformalitäten, erfolgt durch Sabine Lünstroth.

Bestätigungen mit weiteren Hinweisen über den Ablauf der Reise, werden zeitnah erfolgen.

Anmeldeschluss: 1. Anmeldefrist am 31.03.2017



Anmeldung Laufreise nach Egmond an Zee zum Halve Marathon vom 13. – 14.01.2018:

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Laufreise an. Die Buchung wird mit schriftlicher Anmeldung verbindlich; es erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Zahlungshinweisen und weiteren Informationen:

Name: _____ Vorname: _____

Jahrgang _____ Verein: _____

10,5 km – Lauf _____ Startgebühr: _____

Halbmarathon (21,1 km) _____ Startgebühr: _____

2-Bettzimmer: _____ 3-Bettzimmer: _____

Mailadresse: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

Begleitperson: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist schriftlich auf dem Postweg an folgende Adresse zu senden:

Sabine Lünstroth, LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen oder per Mail: info@lcsolbad.de



Sabine Lünstroth unter (0 54 25) 71 35 INTERNET: www.lcsolbad.de

Namen und Nachrichten

Daniel und Ellen Knoepke wagten einen Doppelstart bei der Breitenbacher Winterlaufserie in Hessen: 35:40 Min. über 10 km am Samstag und sonntags 5 km in 17:33 Min. für Daniel sowie 40:28 Min. und 19:00 Min. für Ellen sind zu diesem Zeitpunkt gute Ergebnisse, zumal die Bedingungen mit frischen Temperaturen und kaltem Wind sicher noch nicht optimal waren.

Einen Marathon unter Tage lief Heiko Redeker beim Kristall-Marathon im thüringischen Salzbergwerk Merkers. Bei 22 Grad und trockener, salziger Luft, war der ehemalige Handball-Torwart rund dreieinhalb Stunden unterwegs und mit diesem Formtest gut zufrieden.



Muldenservice & Baustoffe

- Muldenservice von 3 m² bis 20 m²
- Baustoffe aller Art
- keine Standgebühren bis zu 2 Wochen
- zuverlässig und preiswert

Telefon 0 54 25/18 58
www.elbracht-muldenservice.de



Die Nacht von Borgholzhausen
 17. Juni 2017

Hauptlauf 10 km
 mit Referees Run

Schoolrunning 1. - 13. Klasse
 Einsteiger- & Firmenlauf 5 km

www.lcsolbad.de
 LC Solbad Ravensberg - Freistraße 3 - 33829 Borgholzhausen

Mit freundlicher Unterstützung von:
 Nierhoff, Brockmeyer, AOK, eohartling, Glückwunschkarte, Krombacher, Meckert, Storck, Active Sportsshop



16. ACTIVE Firmenlauf
 mit Walken und Nordic Walking Teamwork
 innerhalb der Stadt von Borgholzhausen

Samstag, 17. Juni 2017
 20.15 Uhr

Wir laden die einzelnen Firmen und die Teams der einzelnen Unternehmen herzlich ein, am Samstagvormittag zum gemeinsamen Firmenlauf nach Borgholzhausen zu kommen. Der Startpunkt befindet sich am Meeting-Point für Firmen, nach dem Lauf dabei sein ist alles!

Laufzeit Spaß haben! Wo gibt's denn sonst? Beim Firmenlauf im Rahmen der Nacht von Borgholzhausen. Präsentieren Sie sich und Ihre Firma, erleben Sie das einzigartige Flair der Nacht. Freischaltung erwarten Sie auf der Strecke, ausgezeichnete Stimmung, auf dem Zielplatz, mit eigenem Meeting-Point für Firmen, nach dem Lauf dabei sein ist alles!

LC Solbad Ravensberg & Nierhoff

Die Nacht ist nicht mehr fern!

Die Flyer und Plakate werden schon in Umlauf gebracht und liegen auch bei der Luise aus. Die Freischaltung der Online-Anmeldung erwarten wir für nächste Woche.

Die Kurz- und Volksdistanz beim **13. Sparkassen-Triathlon** ist bereits ausgebucht. Gerne nehmen wir aber noch Staffelanmeldungen bis zum 23.04.2017 entgegen.



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

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

MEHR WEG



Hier steht
ausnahmsweise
mal nichts
innehalten



aok.de/nw/innehalten

www.C14-bikes.co



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque

Lisas Volksbank

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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Online-Banking

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

Volksbank
Halle/Westf. eG

