


Solbad Nachrichten

Mai 2017
Nr. 389

LC Solbad
Ravensberg



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

MAI

2 0 1 7



Solbad Intern

Seite 1-7,
23-25
27-29



WESTFALEN-BLATT
die Lokalisation

Seite 5, 13, 17



Aktuelle Reisen auf der
Homepage

Triathlon



Bilder vom Hermannslauf
Fotos: NW

Skating



Walking



Seite 11

Leichtathletik



Seite 14-21



Ergebnisse

Seite 28

Vorsitzender:

Hubert Kaiser
(0151/14292351)
hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung
Sabine Lünstroth
(05425/7135)
info@lcsolbad.de

Behindertensport

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

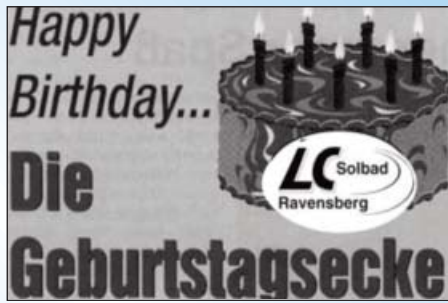
Birgitt Lange
adi.lange@t-online.de
05203/884823

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



- 01.05. Irmhild Holste
- 01.05. Ulrike Lindhorst
- 01.05. Regine Hartke
- 02.05. Torsten Baltrusch
- 02.05. Birgit Vogt
- 04.05. Peter Rostek
- 06.05. Kristin Grippentrog
- 06.05. Maik Lünstroth
- 07.05. Niklas Brand
- 07.05. Michael Hotmar
- 07.05. Lutz von der Heydt
- 07.05. Sascha Skarupke
- 08.05. Udo Niermann
- 09.05. Emely Unzicker
- 10.05. Jürgen Hellfeld
- 10.05. Dominik Kinner **20 Jahre**
- 11.05. Diedrich v. Rüschen **70 Jahre**

- 14.05. Andreas Mohns
- 14.05. Andrea Bußmann
- 14.05. Kim-Jule Brinkmann
- 15.05. Marion Heptner
- 16.05. Andres Klose
- 16.05. Renate Mittelberg
- 17.05. Marion Schimmel **50 Jahre**
- 17.05. Julian Schlie
- 18.05. Johanna Scheller
- 18.05. Ilona Schwager
- 20.05. Sebastian Flörkemeier
- 20.05. Manfred Pape
- 20.05. Ulrich Welpinghus
- 23.05. Christian Bossow
- 24.05. Ludger Toben
- 25.05. Louis Zwaan
- 26.05. Andreas Ewert
- 26.05. Elke Kahmann
- 26.05. Wilfried Krüger
- 26.05. Bjarne Heidner
- 26.05. Dirk Speckmann
- 27.05. Andreas Meyer
- 28.05. Harry Bunte
- 28.05. Fritz Geisemeier

Unsere Hermannsläufer 2017



Herzlichen Glückwunsch!

Mitgliederstand: 661

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- | | |
|------------------|----------------|
| Uwe Lachnitz | Leichtathletik |
| Sabine Lachnitz | Leichtathletik |
| Petra Middendorf | Leichtathletik |
| Arnd Bruhns | Leichtathletik |
| Carsten Hensiek | Triathlon |

Austritte:

keine

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

Juni

am 25. Mai

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

LC Solbad
Ravensberg

...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

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.



So ist es richtig! Raimund Dopheide zeigt Aaron Thieß auf dem Sportplatz in Werther den optimalen Einsatz des neuen Speeres. An dieser Stelle: Vielen Dank an Raimund.

Altkreis-Asse schneller als Sansar

Altkreis Halle (cwk). Auch wenn der Hermannslauf-Kurs immer mal wieder geringfügig variierte: Ein Vergleich mit früheren Ergebnissen scheint zulässig. Und der zeigt, wie stark die Spitzenläufer aus dem Altkreis in der Historie des Klassikers schon auftrumpften. 1988 war **Martin Hirschfeld** aus Halle als Zweiter in 1:45:52 Stunden, 1995 der Borgholzhausener **Andreas Ewert** als Sieger in 1:44:11 Stunden schneller als gestern Elias Sansar (1:46:38). Beide starteten damals für einen Gütersloher Verein – im Unterschied zu **Ingmar Lundström** (LC Solbad), der 1999 mit 1:46:51 Stunden für den bislang einzigen Sieg im Trikot eines Altkreis-Vereins sorgte.

**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.

Trainingsauftakt in der Radsaison

v. Hubert Kaiser



Am Samstag den 25.03. bei herrlichem Sonnenschein fanden sich gegen 10 Uhr an der Radstation Halle einige Radsportler mit ihren Rennmaschinen des RC Teuto ein.

Der **RC Teuto** hatte zum offiziellen Trainingsauftakt geladen. Man begrüßte sich, einige waren anscheinend nach dem Winter das erste Mal da und es herrschte eine gute Stimmung.

Der verantwortliche Radtourenwart **Frank Müller** begrüßte alle dann ganz offiziell und erklärte kurz die geplante Richtung und das ungefähre Tempo. Noch ein paar Fotos von den Radsportlern und dann startete die Gruppe Richtung Hesseln, weiter Richtung Versmold und Sassenberg im lockeren Tempo über die Straße.

Alle hatten sich viel zu erzählen, einige freuten sich schon auf das geplante Trainingslager auf Mallorca.

Nach ca. 15 km endlich mal ein Zwischenstopp, Reifenpanne. Die war schnell behoben und es ging langsam wieder zurück Richtung Heimat. In Bockhorst trennte sich die Gruppe, ein Teil fuhr flach zurück, der Rest wollte hügelig über den Berghausener Weg den Heimweg antreten. Alles in allem ein gelungener Auftakt in die Saison.

Nachdem wir mit dem Vorstand des RC Teuto über eine Kooperation mit dem LC Solbad gesprochen haben, hier die Trainingszeiten:

Di und Do jeweils um 17:45 Uhr an der Radstation.

Die Radsportler des RC Teuto sind natürlich bei unseren Lauftreffs herzlich willkommen.



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



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

LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik Trainingszeiten ab 1. April 2017

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 18 – 20 Uhr	Leistungsgruppe Mittel- und Langstrecke ab U18; Treffpunkt: Ravensberger Stadion	Horst Hammer
Dienstag ab 18.30 Uhr	Einsteiger-Kurs (beginnt nach den Osterferien)	Martina Kölsch & Team*
Mittwoch ab 18.30 Uhr	Bahntraining / Intervalltraining im Ravensberger Stadion	Ilona Pfeiffer, Franz Dammann-Kölsch
Mittwoch 19 bis 20.30 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr	Leichtathletik-Training für Schülerinnen und Schüler U10 bis U16 im Ravensberger Stadion (bei Regen ab 16.45 Uhr in der Sporthalle)	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Donnerstag 18 – 20 Uhr	Leistungsgruppe Mittel- und Langstrecke ab U18; Treffpunkt: Ravensberger Stadion	Horst Hammer
Freitag 15 bis 16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U14 - ab nach den Osterferien im Ravensberger Stadion (bei Regen: Turnhalle Nord)	Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer
Freitag 16 bis 18 Uhr	Leichtathletik-Training für Jugendliche U14 bis U20 (abweichende Termine nach Vereinbarung) im Ravensberger Stadion	Igor Rebkalo
Freitag 17.15 bis 19 Uhr	Sportabzeichen-Training & Abnahme „Der Fitness-Test für die ganze Familie“ (beginnt nach den Osterferien)	Wilhelm Habighorst & Team
Freitag ab 18.30 Uhr	Einsteiger-Kurs (beginnt nach den Osterferien)	Martina Kölsch & Team*
Freitag 19 – 20.30 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Sonntag (nach Absprache)	Leistungsgruppe Mittel- und Langstrecke ab U18; Treffpunkt: Ravensberger Stadion	Horst Hammer
Sonntag 9.30 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*

- zum Team der Lauf-Treff-Betreuer gehören:
Siegfried Kemper, Franz Dammann-Kölsch, Holger Ihlenfeld, Carsten Völz, Michael Schlie, Andrea Kahl, Frank Oldemeyer und Ilona Pfeiffer.

Osterferien 2017 – „Trainingslager“ bzw. „Aktivurlaub“ auf Texel v. Antje Strothmann



Texel



Jede Menge Bewegung und viel Spaß hatten die Familien aus Reihen des LC Solbad Ravensberg, die gemeinsam die erste Osterferienwoche auf Texel verbrachten. Die holländische Nordseeinsel ist ein echtes Läufer-Paradies mit abwechslungsreichen Laufstrecken, vielen schönen Radwegen und weiteren sportlichen Freizeitangeboten. Das Wetter spielte mit und so kamen Groß und Klein voll auf ihre Kosten. Ach ja, einen neuen Fitness-Trend haben wir auch noch „gesettet“: Das „Beaching“, eine Mischung aus Strandburgen-Buddeln, Baden im Meer und wieder warm laufen – moderate Kräftigung für den Oberkörper und Abhärtung (in

Anlehnung an das neuerdings in Großstädten boomende „Gardening“).

Die Anreise erfolgte gleich am Freitag zu Osterferien-Beginn. Bereits um 4.45 Uhr startete **Dirk Strothmann** mit dem Rennrad, während die „Schulpflichtigen“ erst am frühen Nachmittag losfahren konnten und das Auto bevorzugten. Trotz des Gegenwindes musste Dirk in Den Helder am Fährhafen auf den Rest der Familie warten, weil sich deren Abfahrt unerwartet etwas verzögert hatte. Die früher Eintreffenden hatten am Freitag noch Zeit für einen ersten Abstecher an den Strand.

Für die „Frühaufsteher“ begann fortan der Tag bereits um 7 Uhr mit einem Dauerlauf.

„Kinder-Training“ und der „Langschläfer-Lauf-Treff“ starteten dann jeweils um 10 Uhr. Nur am Montag trainierten die Kids erst um 17 Uhr, denn am Montag ist vormittags Markt in De Burg. Am Montag stand ein Staffellauf auf dem Programm, bei dem 7 Kinder über 7 Runden (=ca. 3,5 km) gegen Dirk und Tobi antraten. Da die Laufabschnitte für die Kids jeweils ca. 80 bis 100 Meter lang waren, mussten die Herren sich schon mächtig sputen, um gegenzuhalten, während das dreiköpfige Mixed-Team (Stephan, Victoria & Antje) zwar auf Sichtweite blieb, aber etwas abreißen lassen musste. Der Nachmittag stand an den übrigen Tagen meistens im Zeichen anderer sportlicher Aktivitäten: „Beaching“, Radfahren, Klettern, Luftkissen-Hüpfen, Tennis und Schwimmen im benachbarten

Freizeitbad „Calluna“ zählten dazu. Die ambitionierteren Läufer(innen) legten an einigen Tagen noch eine zweite Laufeinheit ein. So stehen für **Steffi** demnächst die NRW-Meisterschaften über 10000 Meter auf dem Plan, bei **Victoria** der Hermannslauf

Dank eines großen Gartens konnten wir das Koordinations- und Zirkeltraining direkt am Ferienhaus absolvieren. Für einige Ausdauer-Einheiten kombinierten wir in der Nachwuchsgruppe Laufen und Radfahren, so dass wir auch weiter entfernte Ziele gemeinsam erreichen konnten, ohne Einzelne zu überfordern. Drei schöne Aussichtspunkte haben wir angesteuert und dabei die vielfältige Landschaft mit Wald, Dünen, Heide und Strand „erlaufen“. Unsere Nachwuchsläufer **Julia, Lina, Sarah, Lisa** und **Bjarne** können sogar mit Fug und Recht behaupten, „De Niederlande laufend umrundet“ zu haben, denn so heißt eine Heide-Landschaft, nordöstlich von De Koog, die wir umlaufen haben.

Eine schöne Aussicht hatten die mutigen Kletterer im Kletterpark „Klimmen Enzo“ nahe De Cocksdorp, wo sie auf einer Masten-Anlage mit zwei Etagen in bis zu acht Meter Höhe balancierten und verschiedene Kletteraufgaben meisterten. Orientierungsfähigkeit war dagegen beim „Ostereier-Cache“ mit GPS und Fotos im Wald gefragt, wobei auch die Jüngsten ganz spielerisch insgesamt 6 km laufend zurücklegten. Das Trio **Julia, Lina** und **Sarah** gewann mit viel Motivation und Willenskraft übrigens ihre Wette „länger als eine Minute bis zum Hals im Meerwasser zu bleiben“ - was bei noch einstelliger Wassertemperatur „echt cool“ war. Als Wettschuld musste **Dirk (St.)** ihnen in die Nordsee folgen – was er, sehr zur Freude der Girls, umgehend einlöste.

Teilnehmer: **Elke und Werner Ahlemeyer, Hannah, Steffi** und **Tobi Limberg, Julia, Lina, Silke** und **Dirk Speckmann, Sarah, Lisa, Antje** und **Dirk Strothmann** sowie **Victoria Willcox-Heidner** mit **Florentin, Bjarne** und **Uwe Heidner** – sowie als „Gäste“ **Jette** und **Stephan Schröder**.



SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de



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 Hesselstal
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 Hesselstal
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

Ein einzigartiges Trainingslager

v. Carla Habighorst

Wir, die Trainingsgruppe von **Horst Hammer**, machten uns am Ostermontag auf den Weg ins Trainingslager nach Thüringen. Dabei verlief vieles nicht wie geplant. Den ersten Rückschlag mussten wir durch eine krankheitsbedingte Absage von **Paul Moritz Hundeloh** hinnehmen, sodass unsere so wieso schon kleine Gruppe nur noch aus drei Trainierenden bestand. Auch bei der Ankunft erwartete uns nicht gerade ein einladendes Wetter zum Trainieren. „Was für ein Sauwetter“ dachten wir, denn es war kalt und nass. Untergebracht waren wir in einer Jugendherberge, einem Schloss in Windischleuba, welches zum Besitz des Balladendichters Börries Freiherr von Münchhausen gehörte. Trotz des schlechten Wetters machten wir uns am nächsten Morgen zu unserem ersten Dauerlauf bereit. Wie vom Pech verfolgt, stellte sich jedoch heraus, dass auch **Jan Geisemeier** erkältungsbedingt nicht an den weiteren Trainingseinheiten teilnehmen konnte, sodass nur **Tim** und **Carla Habighorst** die weiteren Trainingseinheiten auf der Bahn und auf der Straße absolvierten. Zwischen den zwei Trainingseinheiten nutzten wir die Turnhalle des TUS Schmölln, um uns zu Stärken und ein kleines Mittagsschläfchen einzulegen. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an den TUS Schmölln!



Leider wurde jedoch auch das Schmöllner Sportfest, welches den krönenden Abschluss unseres Trainingslagers bilden sollte, aufgrund des

Wetters abgesagt. So nutzten wir den eigentlich vorbehaltenen Regenerationstag für weitere Trainingseinheiten am Berg und mit unserem Lieblingsgerät, dem Reifen.

Zeit, für den Besuch des Völkerschlachtdenkmals bei Leipzig blieb am Donnerstag. Der von dort aus herrliche Blick über Leipzig und Umgebung war eine gute Belohnung für die 500 (!) zu absolvierenden Treppenstufen.

Trotz der nicht optimalen Umstände gefiel uns das Trainingslager und wir möchten uns für die finanzielle Unterstützung durch den Förderverein und dem LC Solbad Ravensberg bedanken. Vielen Dank auch an die **Firma Schulze**, die uns das Trainingslager mit ihren leckeren Keksen gekonnt versüßte.



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

<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Annemarie Bluhm-Weinhold LC Solbad Ravensberg 24. Platz der Altersklasse W45 Gesamtzeit: 02:56:38 h 1748. Platz der Gesamtwertung 165. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Karl-friedrich Anwander LC Solbad Ravensberg 1. Platz der Altersklasse M75 Gesamtzeit: 02:47:58 h 1157. Platz der Gesamtwertung 1076. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Benedikt Brockmann LC Solbad Ravensberg 118. Platz der Altersklasse M35 Gesamtzeit: 02:41:20 h 807. Platz der Gesamtwertung 758. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Britta Ewert LC Solbad Ravensberg 94. Platz der Altersklasse W50 Gesamtzeit: 03:37:35 h 4428. Platz der Gesamtwertung 801. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Karsten Conrad LC Solbad Ravensberg 670. Platz der Altersklasse M50 Gesamtzeit: 03:43:44 h 4712. Platz der Gesamtwertung 3816. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>
<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Cordula Reinhardt LC Solbad Ravensberg 37. Platz der Altersklasse W45 Gesamtzeit: 03:01:25 h 2142. Platz der Gesamtwertung 227. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Hans Dieter Wierum LC Solbad Ravensberg 16. Platz der Altersklasse M65 Gesamtzeit: 03:07:52 h 2601. Platz der Gesamtwertung 2299. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Dirk Wanke LC Solbad Ravensberg 518. Platz der Altersklasse M35 Gesamtzeit: 04:22:30 h 5473. Platz der Gesamtwertung 4281. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Frank Oldemeyer LC Solbad Ravensberg 63. Platz der Altersklasse M40 Gesamtzeit: 02:34:18 h 504. Platz der Gesamtwertung 481. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Franz Dammann Kölsch LC Solbad Ravensberg 338. Platz der Altersklasse M55 Gesamtzeit: 03:41:25 h 4614. Platz der Gesamtwertung 3760. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>
<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Frauke Schnelle LC Solbad Ravensberg 49. Platz der Altersklasse W35 Gesamtzeit: 03:12:01 h 2892. Platz der Gesamtwertung 366. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Gerd Strathkötter LC Solbad Ravensberg 36. Platz der Altersklasse M50 Gesamtzeit: 02:25:35 h 253. Platz der Gesamtwertung 246. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Gunnar Feicht LC Solbad Ravensberg 136. Platz der Altersklasse M55 Gesamtzeit: 03:01:33 h 2155. Platz der Gesamtwertung 1927. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Heidi Ostkämper Volksbank Halle/Westf. eG 153. Platz der Altersklasse W30 Gesamtzeit: 04:12:02 h 5376. Platz der Gesamtwertung 1157. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Heiko Furtmann LC Solbad Ravensberg 177. Platz der Altersklasse M45 Gesamtzeit: 02:46:06 h 1036. Platz der Gesamtwertung 963. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>
<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Andrea Kampmann LC Solbad Ravensberg 23. Platz der Altersklasse W55 Gesamtzeit: 03:18:59 h 3365. Platz der Gesamtwertung 488. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Heike Kappler-Deppe LC Solbad Ravensberg 42. Platz der Altersklasse W55 Gesamtzeit: 03:41:39 h 4622. Platz der Gesamtwertung 857. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Ingold Klee LC Solbad Ravensberg 149. Platz der Altersklasse M50 Gesamtzeit: 02:44:49 h 984. Platz der Gesamtwertung 918. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Martina Kölsch LC Solbad Ravensberg 50. Platz der Altersklasse W55 Gesamtzeit: 03:47:47 h 4876. Platz der Gesamtwertung 965. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Jörg Lange LC Solbad Ravensberg 462. Platz der Altersklasse M50 Gesamtzeit: 03:15:26 h 3149. Platz der Gesamtwertung 2716. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>

Zwei Seniorinnen vom LC Solbad Ravensberg kämpften gestern beim Hermannslauf mit orthopädischen Problemen, waren aber dennoch erfolgreich: **Victoria Willcox-Heidner** (W 40, 2:24:58 Std.) musste den Bronze-Gesamtplatz vom Vorjahr gegen Rang sechs eintauschen. Sie wiederholte aber ihren Klassensieg ebenso wie **Marianne Niemann** (W60, 2:42:23). Und der älteste LC-Starter **Karl-Friedrich Anwander** (2:47:58) ge-

wann auf Anhieb seine neue Klasse M 75. „Ich bin ganz happy, dass es trotz meiner Fersenprobleme wieder gereicht hat“, strahlte Niemann nach ihrem fünften W 60-Sieg in Folge, „denn auch im Training traten Schmerzen auf und verhinderten Tempoläufe.“ Willcox-Heidner litt wieder unter den Problemen an der hinteren Oberschenkelmuskulatur, die schon im vergangenen Sommer eine dreimonatige Wettkampfpause

erzwungen hatten. „Bergauf war's heute so schmerzhaft, dass ich mehrmals ans Aufgeben gedacht habe“, berichtete sie, „jetzt bin ich froh, doch ans Ziel gekommen zu sein.“ Schnellster Solbader auf Rang 253 war diesmal ein »Oldie«, **Gerd Strathkötter** (2:25:35/36.M50). In den Top 300 platzierten sich auch Morten Stiller (BV Werther, 2:25:46/37. M40) als 258. und **Markus Peperkorn** (LC, 2:27:37/43. M45) als 292.

<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Ulli Look LC Solbad Ravensberg 140. Platz der Altersklasse M55 Gesamtzeit: 03:02:04 h 2188. Platz der Gesamtwertung 1954. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Lutz von der Heydt LC Solbad Ravensberg 261. Platz der Altersklasse M50 Gesamtzeit: 02:56:40 h 1753. Platz der Gesamtwertung 1588. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Marianne Niemann LC Solbad Ravensberg 1. Platz der Altersklasse W60 Gesamtzeit: 02:42:23 h 855. Platz der Gesamtwertung 55. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Markus Peperkorn LC Solbad Ravensberg 43. Platz der Altersklasse M45 Gesamtzeit: 02:27:37 h 292. Platz der Gesamtwertung 284. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Nicole Micheel LC Solbad Ravensberg 6. Platz der Altersklasse W45 Gesamtzeit: 02:47:14 h 1108. Platz der Gesamtwertung 78. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>
<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Peter Rostek LC Solbad Ravensberg 362. Platz der Altersklasse M45 Gesamtzeit: 03:03:55 h 2307. Platz der Gesamtwertung 2052. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Martin Pleitner LC Solbad Ravensberg 203. Platz der Altersklasse M55 Gesamtzeit: 03:12:34 h 2933. Platz der Gesamtwertung 2559. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Ralf Niemann LC Solbad Ravensberg 158. Platz der Altersklasse M50 Gesamtzeit: 02:46:12 h 1043. Platz der Gesamtwertung 970. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Marion Stolpmann LC Solbad Ravensberg 100. Platz der Altersklasse W40 Gesamtzeit: 03:25:37 h 3809. Platz der Gesamtwertung 603. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Thorsten Schnelle LC Solbad Ravensberg 112. Platz der Altersklasse M40 Gesamtzeit: 02:42:56 h 883. Platz der Gesamtwertung 827. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>
<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Tino Diekhans Volksbank Halle/Westf. eG 499. Platz der Altersklasse M40 Gesamtzeit: 04:12:02 h 5375. Platz der Gesamtwertung 4219. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Udo Kerwien LC Solbad Ravensberg 99. Platz der Altersklasse M55 Gesamtzeit: 02:56:01 h 1699. Platz der Gesamtwertung 1539. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Victoria Willcox-Heidner LC Solbad Ravensberg 1. Platz der Altersklasse W40 Gesamtzeit: 02:24:58 h 239. Platz der Gesamtwertung 6. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Birgit Vogt LC Solbad Ravensberg 31. Platz der Altersklasse W55 Gesamtzeit: 03:24:37 h 3725. Platz der Gesamtwertung 585. Platz der Frauenwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>	<p>Urkunde 46. Hermannslauf®</p> <p>Carsten Völz LC Solbad Ravensberg 300. Platz der Altersklasse M55 Gesamtzeit: 03:31:24 h 4141. Platz der Gesamtwertung 3432. Platz der Männerwertung</p> <p>Bielefeld, den 30. April 2017</p> <p>Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V. Hermannslauf-Organisation</p>



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...

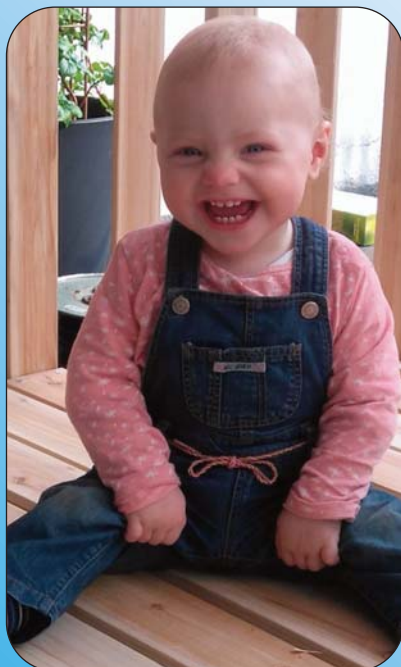
...von Läufern für Läufer

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



Hallo LCér ,
ich bin Emma, das Hermannslaufrind!

Letztes Jahr konnte mein Papa gerade noch
die Startunterlagen für den „Hermann“ abhol-
en, als ich mich entschloss zur Welt zu kommen. Hermann ade.

Dieses Jahr habe ich ihn mächtig angefeuert,
daher seine gute Zeit!

Es grüßt Emma F. Rostek

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



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



GROSSE HELFERPARTY AM 19. MAI

Eingeladen sind alle Helfer die uns bei den Veranstaltungen tatkräftig unterstützt haben. Alle ehrenamtlichen Laufbegleiter-/Trainer und das Sportabzeichen-Team.

Los geht es um
19:00 Uhr im
Ravensberger Stadion.

Für die Herren besteht Krawattenzwang, die Damen erscheinen bitte in „Lang“.

Da wir natürlich für das leibliche Wohl sorgen, bitten wir um Anmeldung bis zum

4. Mai

Läufe auf dem Prüfstand

...aus dem Haller Kreisblatt

Bei der **Jahreshauptversammlung** bemängelte der Vorsitzende Hubert Kaiser wieder einmal, dass sich zu wenig Helfer für die Veranstaltungen des Vereins finden

Und jährlich grüßt das Murmeltier – zumindest beim LC Solbad. Bei der Hauptversammlung des 652 Mitglieder starken Vereins fand sich wie 2016 auch jetzt der Punkt »Veranstaltungen auf dem Prüfstand« auf der Tagesordnung. Der Laufclub veranstaltet pro Jahr fünf Großveranstaltungen – den Luisenturmlauf, die Nacht von Borgholzhausen, den Weihnachtscrosslauf, den Böckstieggellauf in Werther und den Vermolder Triathlon. Pro Veranstaltung werden mindestens 80 Helfer gebraucht, die teilweise extern eingekauft werden müssen. Die Piumer Veranstaltungen blieben bei der Diskussion, was gestrichen werden soll, außen vor. Um die Beteiligung des LC am Triathlon und am Böckstieggellauf wurde jedoch rege diskutiert. Einige Mitglieder fanden, dass der Verein sich hier zurückziehen sollte, andere schlugen vor, den Beitrag für Mitglieder, die sich nicht einbringen, deutlich zu erhöhen. Am Ende blieb alles beim Alten. Die Läufe würden sehr gut angenommen und spülten dem Verein auch Geld in die Kasse, argumentierte Geschäftsführerin **Sabine Lünstroth**. 4861 Läufer hatten im vergangenen Jahr an den fünf Veranstaltungen teilgenommen.

Kurz angesprochen wurde auch, dass der TuS Ravensberg eine Leichtathletikabteilung installieren wird, und das unter der Leitung von Friedhelm Boschulte und Andreas Stockhecke, beide ehemals im LC aktiv. **Hubert Kaiser** würgte die Diskussion jedoch ab und sagte, der LC werde sich auf seine eigene Arbeit konzentrieren.

Walter Stöner und **Udo Lange** informierten dann über das »Projekt 2018«, mit dem System in die Organisation der Veranstaltungen gebracht werden soll. Wurden Helferlisten bisher per Hand erstellt, gibt es bald eine Online-Plattform, auf die alle Organisatoren zugreifen können. Die Pläne für alle Veranstaltungen werden einheitlich und leicht zu handhaben sein. An den Wer-macht-was-Listen können Veränderungen vorgenommen werden, die für alle sofort sichtbar sind. Die Regularien der Hauptversammlung waren schnell abgearbeitet. Zu wählen war nur der Dritte Vorsitzende, da **Marion Heptner** wegen Umzugs ausscheidet. Die Versammlung wählte Walter Stöner zu ihrem Nachfolger.

Dominik Kinner informierte über das Integrationsprojekt, das 2016 angestoßen wurde. Er teilte mit, dass die Bemühungen, Flüchtlinge in den Verein zu integrieren, bisher erfolglos waren. Das läge zunächst einmal an den Flüchtlingen selbst, die dem Laufsport offenbar wenig abgewinnen können. »Sie sind eher im Mannschaftssport wie Fußball oder Cricket zu Hause.«

Schließlich nahm der Verein Ehrungen vor. Sportlerin des Jahres wurde **Dietlinde Winkler**, die seit 2006 in der Walkinggruppe



aktiv ist, der Radsportabteilung angehört und auch beim Volksradfahren und Volkswandern immer vorne dabei ist. Zum Sportler des Jahres wurde **Tim Esselmann** gewählt, der es geschafft hat, sich für den Hawaii-Triathlon »Ironman« zu qualifizieren und auch daran teilzunehmen.

Der Solbi-Preis für besonderes ehrenamtliches Engagement ging an **Siegfried Kemper** und **Holger Ihlenfeld**, die Kaiser als „treue und verlässliche Helfer“ bezeichnete. Der Altersklassenspokal ging an **Udo Lange**, eines der unverzichtbaren Organisationstalente im LC.

Langjährige Treue

40 Jahre: Irmgard Lange, Jürgen Lichtfuss und Elfriede Hirschfeld. 35 Jahre: Joachim Schwarz, Gerald Sehwöster, Walter Stöner, Harry Bunte, Brigitte Brunner und Sylvia Justus. 30 Jahre: Katrin Mohns, Martina Kölsch und Fritz Geisemeier. 25 Jahre: Brigitte van Dijk, Imset Zecirovic.

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung lag bei Redaktionsschluss leider noch nicht vor.

- **Elektroinstallationen** • **Steuerungsbau**
- **Telekommunikation** • **E-Check** • **Kundendienst**



ETB



Elektrotechnik Thomas Bäcker

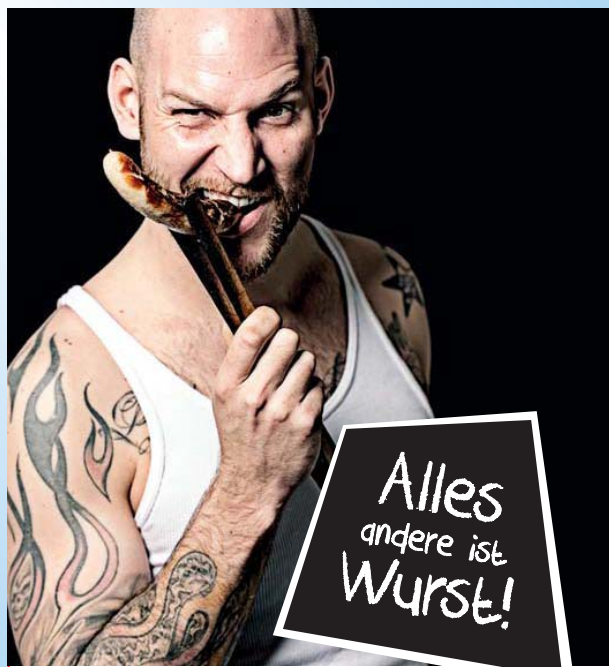
Elektrotechnikermeister, BdH

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



gegr. 1898

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

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

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

Wir brauchen dringend Unterstützung

Die Jahreshauptversammlung (Bericht folgt in der nächsten Ausgabe) machte es deutlich.

Bei vielen Mitgliedern besteht noch Erklärungsbedarf, was der Hintergrund und Sinn unseres Projektes 2018 ist/darstellt

„Ich stelle mich doch schon bei verschiedenen Veranstaltungen als Streckenposten, bei der Verpflegung oder im Wettkampfbüro als Helfer zur Verfügung, reicht das nicht?“, so die Aussagen zahlreicher Mitglieder.

Nein, leider reicht das nicht!

Um alle Veranstaltungen in gewohnter Qualität anbieten zu können, brauchen wir Obleute, die bereit sind, sich für einen Schwerpunkt verantwortlich zu zeigen.

Obmann	Wettkampfbüro
Obmann	Strecke
Obmann	Stadion/Stadt
Obmann	Verpflegung
Obmann	Siegerehrung
Obmann	Material

Von diesen Obleuten brauchen wir jeweils fünf, jeder macht nur **eine** Veranstaltung. So wird eine Überforderung verhindert und für den Einzelnen ist es einfacher, 10 Stunden im Jahr für seinen Verein von seiner Freizeit zu opfern, als, wie es im Moment viele betrifft, mehrere hundert.

Jedes Mitglied sollte sich einmal Gedanken machen, ob nicht doch, zwischen Beruf, Familie und Sport, etwas Zeit für diese Posten aufzubringen wäre.

Bei einer Zusage muss Mann/Frau keine Angst haben, diese Aufgaben nun lebenslanglich erledigen zu müssen und auch nicht ins kalte Wasser geworfen zu werden. Es erfolgt eine Einarbeitung und Betreuung durch die jetzt Verantwortlichen.

Nicht nur Arbeit kommt auf euch zu, sondern auch Spaß und wenn die Veranstaltung gut gelaufen ist, könnt ihr mit Stolz sagen: **Ich war verantwortlich daran beteiligt.**

Auskunft über die einzelnen Posten und was euch erwartet könnt ihr jederzeit beim Vorstand/ Geschäftsführung erfragen oder in der nächsten Ausgabe der Solbad Nachrichten nachlesen.

Packen wir es an, gemeinsam sind wir stark.



Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 6. MAL

GANZ VORN!

11 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
1910 - 2016

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

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - www.kanzlei-rostek.de

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

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 das 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.

Habighorst gelingt der Durchbruch/Solbaderin gewinnt NRW-Bronze über 5000 m und qualifiziert sich für U 20-DM

Es war ein perfekter Einstieg in die Meisterschaftssaison für Carla Habighorst. Die 18-Jährige vom LC Solbad Ravensberg durfte sich bei den NRW-Bahntitelkämpfen in Neuss über Bronze freuen, noch mehr aber über ihre großartige Zeit auf der 5000-m-Distanz: Mit 18:03,18 Min. blieb sie überraschend deutlich unter der Qualifikationsnorm (19:00,00) für die U 20-DM am 13. Mai im sächsischen Bautzen.

In den Jahren 2015 und 2016 war keine westfälische Jugendliche schneller als jetzt Habighorst, deren Zeit im Vorjahr zum 5. DM-Platz gereicht hätte. Und zum 11. Rang in der von Europameisterinnen wie Konstanze Klosterhalfen und Alina Reh angeführten deutschen U 20-Bestenliste. Die 18-Jährige steht also, zumindest über 5000 m, schon an der Schwelle zur nationalen Jugendspitze. Von ihrem Rennen in Neuss war auch ihr Trainer **Horst Hammer** begeistert: „Mit dieser Leistung hatten wir nicht gerechnet, unser Tempoplan war auf 19 Minuten ausgerichtet. Dann aber konnte sich Carla von den Weike-Schwestern aus Minden mitziehen lassen, das war ebenso optimal wie die Wetterbedingungen.“

Die zweite LC-Starterin **Stefanie Limberg** hatte sich im Training gut auf das Hauptklassenrennen über 10 000 m vorbereitet, musste es aber aufgeben. Der Wetterumschwung belastete ihren Kreislauf.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

- MIT – DSL / Festnetz / Mobilfunk
- VORORT- – mobiles Internet
- SERVICE – 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



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

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: **verlängert bis zum 31.05.2017**



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



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

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2017

Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 28.04.2017 um 17:15 Uhr

Sportabzeichenprüferfortbildung Ravensberger Stadion: Sa., 20.05.2017 ab 9:00 Uhr

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 27.05.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 01.07.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 26.08.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 16.09.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 19.05.2017 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 30.06.2017 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Donnerstag, 17.08.2017 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 21.09.2017 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

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

Achtung! Kein Sportabzeichen am Freitag 12. Mai 2017!!

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Rad- und Schwimmterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

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

Wettkampftermine für den Leichtathletik-Nachwuchs (U10 - U16) bis zu den Sommerferien

- Fr. 12.Mai Kinderleichtathletik und Hochsprung in Borgholzhausen**
Teamwettkampf U10 und U12; Hochsprung ab U14 bis U20,
Stadion-Crosslauf ca.1,5 km für U14 und U16
- Fr. 19.Mai Traummeile am Obersee in Bielefeld (2.Lauf zum Volksbanken-Schülercup)**
2,8 km – Da der Lauf in der Mittagszeit stattfindet, müssten sich die
Teilnehmer nach der 4.Stunde in der Schule befreien lassen und
sich Eltern/Betreuer finden, die mit euch dahin fahren können.
- Fr. 02.Juni 800m-Lauf in Brackwede (3.Lauf zum Volksbanken-Schülercup)**
Bahnläufe im Böllhoff-Stadion Brackwede; Jg. 2009 bis 2001
- Sa. 10.Juni BTG-Sommercross (4.Lauf zum Volksbanken-Schülercup)**
Crosslauf auf der Sportanlage der Bielefelder TG, Am Brodhagen;
Jg. 2009 bis 2001
- Sa 17.Juni Schoolrunning bei der „Nacht von Borgholzhausen“ 1,6 km**
(Grundschüler) bzw. 3 km (ab 5.Schuljahr)
- Fr. 23.Juni Oesterweger Feuerwehrlauf (1,2 km bzw. 2,5 km)**
- So. 25.Juni OWL-Meisterschaft U14/U16 in Bielefeld (Jg. 2005-2002)**
- Fr. 7.Juli Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen**
800m (alle Jahrgänge)



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.

01.05.2017	34. Spexarder Volkslauf	1 km / 5 km / 10 km
01.05.2017	50. Jedermann-Sportfest	Russheide Bielefeld
05.05.2017	Voxtruper Volkslauf	5 km / 10 km
06.05.2017	12. Happe Run'n'Roll in Delbrück	2,8 km / 4 km / 10 km
12.05.2017	30. Teekottenlauf in Emsdetten	10 km / 21,1 km
12.05.2017	30. Residenz-Abendlauf in Schoss Neuhaus	5 km / 10 km
13.05.2017	12. Teutoburger-Wald-Marathon 46. Hörsterberg-Volkslauf in Lage Hörste	0,4 km / 1,2 km / 5,7 km / 10 km / 21 km / 42 km
19.05.2017	15. Kattenstroth-Lauf	1 km / 5 km / 10 km
20.05.2017	15. Volksbanken-Nightrun in Harsewinkel	0,6 km / 2 km / 5 km / 10 km
20.05.2017	14. Turm zu Turm Lauf in Georsmarienhütte	3 km / 10 km / 21 km

Juni

02.06.2017	15. Borgloher Weiherlauf	10 km
04.06.2017	45. Pfingstläufe Kollerbeck	5,7 km / 10 km / 20,3 km
09.06.2017	29. Donoper Volkslauf	0,3 km / 1 km / 7,8 km
10.06.2017	20. Int. Oelder Sparkassen-Citylauf	0,75 km / 1,5 km / 2,2 km / 5 km / 10 km
11.06.2017	10. Salzkotten Marathon	5,5 km / 10 km / 21,1 km / 42,2 km
14.06.2017	8. Sternchenlauf Schloss – Holte Stukenbrock	5 km und 10 km
16.06.2017	Meller Berglauf	10 km
17.06.2017	42. Nacht von Borgholzhausen	1,6 km / 3 km / 5 km / 10 km
23.06.2017	Oesterweger Feuerwehrlauf	2,5 km / 6 km / 10 km
25.06.2017	18. Wartturmlauf in Lübbecke	1 km / 4 km / 8,8 km / 14 km
25.06.2017	5. Staffelmaraathon in Wiedenbrück	42 km / 21. Runden/Staffel

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/>

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

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 „ganztäglich“ (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

gut... manche sind besser!

T-Shirt und Trikot-Druck
Res. Friedrichsdorf

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

PROVINCIAL Redemann

Trikot DRUCK

Kinder stark machen - Anfänger-Kurs "Fit für's Schoolrunning"



Anfänger-Laufkurs: „Fit für's Schoolrunning“

In Vorbereitung auf das „Schoolrunning“ bei der „Nacht von Borgholzhausen 2017“ am 17. Juni bietet der LC Solbad Ravensberg einen kostenlosen Anfänger-Laufkurs für Kinder in Borgholzhausen an. "Kinder stark machen" lautet die Maxime dieses Kurses. Insgesamt fünf Termine, jeweils freitags von **15 bis 16 Uhr**, werden angeboten. Das erste Treffen findet am **5. Mai** statt, weitere Termine sind am **19. Mai, 26. Mai, 2. Juni** und **9. Juni**. Geleitet wird der Anfänger-Kurs von **Stefanie Limberg** und **Antje Strothmann**, zwei erfahrenen LC-Läuferinnen und Pädagoginnen, die selbst bereits in jungen Jahren mit dem Laufsport begonnen haben. „Mit ein wenig Vorbereitung macht das Schoolrunning viel mehr Spaß, denn wer sich seine Kräfte gut einteilen kann, kommt viel entspannter ins Ziel. Mit etwas Übung klappt das besser.“ Mit spielerischen Übungsformen erlernen die Teilnehmer, sich die Laufstrecke gut einzuteilen und ausdauernd zu laufen.

Am **12. Mai** findet kein Laufkurs statt, da an diesem Nachmittag ein Kinder-Leichtathletik- und ein Hochsprung-Wettkampf im Ravensberger Stadion stattfinden. Der LC Solbad Ravensberg tritt hier mit Teams in den Klassen U10 und U12 an. Darüber hinaus wollen die Hochspringer aus Reihen des LC Solbad Ravensberg ihr Können auf der heimischen Anlage zeigen. ([Info: www.lcsolbad.de/Stadionveranstaltungen](http://www.lcsolbad.de/Stadionveranstaltungen))

Sportbegeisterte Mädchen und Jungen finden in den Nachwuchsgruppen des LC Solbad Ravensberg Trainingsgelegenheiten: Donnerstag - 16.30 bis 18 Uhr allgemeines Leichtathletik-Training (U10 bis U16; Übungsleiter: Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer), Freitag - 15 bis 16.30 Uhr Spiel-leichtathletik (U8 bis U14; Übungsleiter: Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer), 16 bis 18 Uhr Leichtathletik-Jugendtraining (U14 bis U20; Übungsleiter: Igor Rebka); 17.15 bis 19 Uhr Sportabzeichen-Training (für die ganze Familie; Übungsleiter: Wilhelm Habighorst & Team); Dienstag & Donnerstag ab 18 Uhr: Leistungsgruppe Mittel- und Langstreckenlauf (ab U18; Übungsleiter: Horst Hammer) – jeweils im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen.



CITYLAUF seit 1976

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 · Freilstraße 3 · 33829 Borgholzhausen

Mit freundlicher Unterstützung von:

Volksbanken night

«4 aus 6»

2017 - Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

05. Mai	Volksbanken Nightrun Ravensberg	22. Mai	Freizeitstrecke Neudorf
14. Mai	Einsteigerlauf Borgholzhausen	30. Mai	Wendland 2017 - Schmalke
21. Mai	Nacht von Borgholzhausen	01. Juni	Zweibrücker Nacht

WILKOMMEN ZUM VOLKSBAANKEN-NIGHTCUP 2017

Volksbanken im Kreis Gütersloh

Veranstaltungen:
26. Mai 2017: Volksbanken-Nightrun Ravensberg, 10 km
15. Juni 2017: Meinerath Marathon, 10 km
17. Juni 2017: Nacht von Borgholzhausen, 10 km
22. Juni 2017: Nacht von Borgholzhausen, 10 km
01. Juli 2017: Halbmarathon Mecke, 8,3 km

NEU! - WERTUNG: Anmelden der Teilnehmer - Aus den 4 Läufen bekommen 4 Ergebnisse in die Wertung (3 Punkte pro Läufer). Die niedrigste Punktzahl gewinnt.

GRUPPENWERTUNG: Die teilnehmendsten Gruppe (Team oder Mensch) wird prämiert. Dazu werden die Einzelplatzierungen untereinander zum Teamergebnis zusammengefasst.

CUP-STARTGEBÜHR €4,00 + MELDESCHUSS 100 Teilnehmer
TEILNEHMERLISTE unter www.volksbanken-nightcup.de
ANMELDUNGEN schriftliche ANMELDUNGEN Ab April und unter Vorname: Alex Petrus 50 33428 Marsfeld

Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Startnummer (eine Startnummer, ein hochwertiges Funktions-Shirt und einen Einsatz für Startnummergeld) am Freitag, 15. September, 2017 in der Brauhaus-Gaststätte: Mühlenhöfen, Beginn: 19.30 Uhr.

ANMELDUNG: Mecke/Mecke 12. Mai 2017

ÜBERWEISUNG DES STARTGELDES: Die Startgelder für den Cup sind über die Überweisung des Startgeldes auf den Bankkonto: IBAN: DE 25 1101 0510 0001 0001 0001 0001

HAFTUNGSENFREISTELLUNG: Diese Teilnehmer stellen sich und tragen Gefahr. Diese Veranstalter tragen die Verantwortung für die Durchführung der Veranstaltung. Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch die Teilnahme an der Veranstaltung entstehen. Die Teilnehmer sind verpflichtet, die Veranstaltung nur zu betreiben, wenn sie sich selbst als fit und gesund fühlen. Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch die Teilnahme an der Veranstaltung entstehen.

16. ACTIVE Firmenlauf

mit Walking und Nordic Walking Teamwertung innerhalb der Nacht von Borgholzhausen

Samstag, 17. Juni 2017
20.15 Uhr

Wir stellen die schönsten Preise und die Preise mit dem besten Einzelwert. Geben Sie sich Mühe, um die besten Zeiten zu erreichen.

Laufen Sie Spaß! Wo gibt's denn was? Beim Firmenlauf im Rahmen der Nacht von Borgholzhausen. Präsentieren Sie sich und Ihre Firma, erleben Sie das einzigartige Flair der Abende. Fanclubs erwarten Sie auf der Strecke, begeisterte Stimmen auf dem Startplatz, mit eigenen Meeting-Point für Firmen, nach dem Lauf. Dabei sind Sie alle!

LC Solbad Ravensberg & Active Sportpartner

Alle Infos unter: [www.lcsolbad.de/Veranstaltungen/Nacht von Borgholzhausen/Ausschreibungen](http://www.lcsolbad.de/Veranstaltungen/Nacht_von_Borgholzhausen/Ausschreibungen)

Arbeitsbühnen

Schneißker

05201 668570

Ergebnisse April zusammengestellt von Peter Polomsky

01.04. Leiberger Volkslauf 1 km

1. MK U10	Czerny Cedric	5:53,10 Min.
-----------	---------------	--------------

01.04. Badberger Frühlingslauf 5 km

20. M	Rainer Eversmann	31:54 Min.
-------	------------------	------------

01.04. Laufmeeting Oelde 3.000 m

1. WJU20	Carla Habighorst	10:41,8 Min.
2. M 45	Lasse Flaschel Steiniger	11:05,0 Min.
1. F	Janna Geisemeier	12:29,7 Min.

01.04. Halbmarathon Prag

Petra Middendorf	1:51,58 Std.
------------------	--------------

01.04. Leiberger Volkslauf 1.000 m

1. M KU10	Czerny Cedric	5:53,10 min.
-----------	---------------	--------------

02.04. Halbmarathon Berlin

Frank Oldemeyer	1:34,28 Std.
Sabine Engels	1:36,04 Std.
Reinhard Stricker	1:43,33 Std.
Mechtild Böhme	1:45,20 Std.
Franz Dammann Kölsch	1:49,12 Std.
Annemarie Bluhm Weinhold	1:56,04 Std.
Andrea Kampmann	1:56,32 Std.
Michael Dr. Dickop	1:57,27 Std.
Daniel Glück	2:00,15 Std.
Claudia Gutknecht	2:04,41 Std.

02.04. Halbmarathon Bonn

6. M 65	Hans Dieter Wierum	1:44,00 Std.
---------	--------------------	--------------

02.04. Hennesee Panoramalauf 17,5 km

2. M 45	Heiko Redecker	1:12,47 Std.
---------	----------------	--------------

09.04. Volkslauf Harsewinkel

21,1 km

4. M 45	Heiko Redecker	1:27,56 Std.
4. M 35	Tim Esselmann	1:34,26 Std.
6. M 50	Ingold Klee	1:38,59 Std.
1. M 75	Karl Friedrich Anwander	1:44,32 Std.
1. W 45	Nicole Micheel	1:48,06 Std.
3. W 40	Ilka Grabau	1:49,47 Std.
1. W 55	Birgit Vogt	2:01,22 Std.
27. M 50	Thomas Vogt	2:08,34 Std.
4. W 50	Cornelia Schlie	2:35,32 Std.

10 km

3. M 20	Oliver Lambrecht	39:16 Min.
4. M 60	Rainer Schirmbeck	50:10 Min.
7. M 20	Markus Schlie	53:24 Min.
1. W 55	Martina Kölsch	56:31 Min.
4. W 30	Katharina Kemper	1:00,57 Std.
2. W 50	Ute Florenz	1:00,59 Std.
5. W 40	Birgit Beuleng	1:05,55 Std.

5 km

2. M 20	Paul Moritz Hundeloh	16:43 Min.
4. M 20	Jan Geisemeier	17:22 Min.
1. WJU 20	Carla Habighorst	19:07 Min.

09.04. Halbmarathon Hannover

114. M 55	Thomas Steiner	1:47,18 Std.
-----------	----------------	--------------

15.04. Paderborner Osterlauf

21,1 km

4. W 40	Ilona Pfeiffer	1:36,40 Std.
69. M 45	Peter Rostek	1:43,57 Std.
2. W 55	Doris Potthoff	1:48,05 Std.

10 km

57. MHK	Jan Geisemeier	36:36 Min.
5. W 35	Heidi Bowenkamp	40:53 Min.
6. W 45	Mechtild Böhme	45:41 Min.
34. M 55	Franz Dammann Kölsch	48:46 Min.
5. W 55	Andrea Kampmann	49:53 Min.
209. M 45	Burghard Jagusch	55:55 Min.
125. W 40	Isabel Bertels	1:09,02 Std.

23.04. Steinbecker Osterlauf 10 km

1. W 45	Antje Strothmann	44:46 Min.
---------	------------------	------------

23.04. Haster Volkslauf 10,2 km

10. M	Markus Schlie	55:52,7 Min.
-------	---------------	--------------

23.04. Hamburg Marathon

Matthias Landwehr	3:29,59 Std.
Detlef May	4:56,11 Std.

15.04. Eggermühlener Volkslauf 10,2 km

2. M 35	Elmar Remus	38:08 Min.
---------	-------------	------------

29.04. NRW Meisterschaften in Neuss 5.000 m

3. WJU 20	Carla Habighorst	18:03,18 Min.
-----------	------------------	---------------

29.04. Bahneröffnung Bad Salzuflen 800 m

1. W 13	Malin Bruhns	2:31,63 Min.
---------	--------------	--------------

29.04. Osnabrücker Gipfelsturm 10 km

1. M 35	Elmar Remus	39.24,6 Min.
---------	-------------	--------------

23.04. London Marathon

Tim Esselmann	3:21,50 Std.
---------------	--------------

30.04. Hermannslauf

1. W40	Victoria Willcox-Heidner	02:24:58
36. M50	Gerd Strathkötter	02:25:35
43. M45	Markus Peperkorn	02:27:37
63. M40	Frank Oldemeyer	02:34:18
118. M35	Benedikt Brockmann	02:41:20
1. W60	Marianne Niemann	02:42:23
112. M40	Thorsten Schnelle	02:42:56
149. M50	Ingold Klee	02:44:49
177. M45	Heiko Furtmann	02:46:06
158. M50	Ralf Niemann	02:46:12
6. W45	Nicole Micheel	02:47:14
1. M75	Karl-Friedrich Anwander	02:47:58
99. M55	Udo Kerwien	02:56:01
24. W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	02:56:38
261. M50	Lutz von der Heydt	02:56:40
38. M60	Reinhard Stricker	02:58:51
37. W45	Cordula Reinhardt	03:01:25
136. M55	Gunnar Feicht	03:01:33
140. M55	Ulli Look	03:02:04
362. M45	Peter Rostek	03:03:55
16. M65	Hans Dieter Wierum	03:07:52
49. W35	Frauke Schnelle	03:12:01
203. M55	Martin Pleitner	03:12:34
462. M50	Jörg Lange	03:15:26
23. W55	Andrea Kampmann	03:18:59
31. W55	Birgit Vogt	03:24:37
100. W40	Marion Stolpmann	03:25:37
115. W45	Claudia Gutknecht	03:27:12
300. M55	Carsten Völz	03:31:24
94. W50	Britta Ewert	03:37:35
338. M55	Franz Dammann Kölsch	03:41:25
42. W55	Heike Kappler-Deppe	03:41:39
670. M50	Karsten Conrad	03:43:44
50. W55	Martina Kölsch	03:47:47
499. MH	Tino Diekhaus	04:12:02
153. W30	Heidi Ostkämper	04:12:02
518. M35	Dirk Wannke	04:22:30

644. M45	Uwe Lachnitt	03:42:32
----------	--------------	----------

171. W45	Sabine Lachnitt	03:45:53
----------	-----------------	----------

44. W40	Petra Middendorf	03:05:15
---------	------------------	----------



TOURSTOPP

**Sportabzeichen-Tour 2017
Rheda-Wiedenbrück**
Freitag, 23. Juni 2017
Flora-Westfalica-Park, Mittelhegge 13, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Anmeldung und Start am Reethus

8.30 – 14.00 Uhr **Wie fit ist Eure Schule?**
Teilnahme nur für angemeldete Schulen

14.30 - 17.00 Uhr **Wie fit bist Du? Angebot für Jedermann!**
Kostenfreie Sportabzeichen-Abnahme und Ausprobieren der Sportabzeichen-Disziplinen für Deine Familie, Deinen Verein, Deinen Betrieb, Deine Freunde und Dicht!
Buntes Rahmenprogramm für Groß und Klein

15.00 Uhr **Bürgermeister-Wette**
Vorbeikommen, Anfeuern und Mitfiebern!

Moderation: **Hans Fuß** und **Andree Pfitzner**

Weitere Informationen unter www.ksb-gt.de sowie www.deutsches-sportabzeichen.de

Nationale Förderer:


Sportabzeichen-Tour 2017 am 23. Juni 2017

Das Deutsche Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ist die höchste Auszeichnung für sportliche Leistung außerhalb des Wettkampfsports. Das Sportabzeichen kann jeder ablegen – egal, ob sportlich erfahren oder Neuling, ob jung oder alt. „Mitmachen und Spaßhaben“ lautet das Motto. Mehr zum offiziellen Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland unter: www.deutsches-sportabzeichen.de

Bei der Sportabzeichen-Tour können sich Schulen, Unternehmen, Familien, Vereine und alle Interessierten einen ganzen Tag sportlich betätigen und im besten Sinne miteinander wetteifern. Aktiv dabei sein ist Deine Herausforderung!

Jetzt die individuellen Leistungsanforderungen für **Deine Herausforderung** nachschauen und mitmachen: www.sportabzeichen.splink.de

Das erwartet Dich in Rheda-Wiedenbrück!

Neben dem Erwerb des Deutschen Sportabzeichens ermöglichen wir Euch mit unserem bunten und abwechslungsreichen Rahmenprogramm Spaß und Spiel für Groß und Klein. Durchlaufe zusammen mit Deinen Kindern oder Freunden den Familien-Parcours. Teste Deine Reaktion und Schnelligkeit am Tapping Board oder Deine Treffsicherheit bei der Wurfwand.

Als Sportbotschafter der Nationalen Förderer des Deutschen Sportabzeichens stehen der ehemalige Stabhochspringer Danny Ecker, Action-Model und Stuntfrau Miriam Höller und der Olympiazweite Frank Busemann mit Rat und Tat zur Seite. Es wird auch eine Autogrammstunde geben!

Informationen zum Programm unter www.ksb-gt.de.

Vorbeikommen, Mitmachen und Sport erleben!



Nimm Deine Herausforderung an!
Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen

Nationale Förderer:




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

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

