

# Solbad Nachrichten

LC Solbad  
Ravensburg

August 2017  
Nr. 391



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](http://www.active-sportshop.de)

# AUGUST

2 0 1 7



**Solbad Intern**

Seite 1-10  
15-19  
21-24



**WESTPALEN-BLATT**



Aktuelle Reisen auf der  
Homepage

**Radsport**



Foto vom Nordcup  
Foto: Privat

**Skating**



**Walking**



**Leichtathletik**



Seite 11-14



**Ergebnisse**

Seite 25-26

**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



- 01.08. Jörg Eggers
- 01.08. Amadeus Hegenbarth
- 02.08. Frauke Schnelle
- 03.08. Ina Bories
- 03.08. Jost Kobusch
- 05.08. Anne Dreier
- 05.08. Heike Hohnhorst
- 05.08. Volker Meise
- 05.08. Bettina Scheller
- 05.08. Udo Kerwien
- 06.08. Ralf Jording
- 06.08. Carsten Schoster
- 07.08. Claudia Hagemann
- 07.08. Andrea Kahl
- 07.08. Helga Rüter
- 07.08. Bernd Heilmann
- 08.08. Werner Kampwerth

- 09.08. Linus Ernst
- 10.08. Jörg Ermshausen
- 10.08. Max Szymanski
- 11.08. Petra Beckers
- 12.08. Lasse Buschmaas
- 12.08. Alma-Luise Skarupke
- 13.08. Stefanie Limberg
- 13.08. Marion Kühnel
- 14.08. Herbert Höke
- 14.08. Marieke Stieg
- 16.08. Johannes Reinhardt
- 18.08. Elmar Hälbig
- 18.08. Thanakorn Songkhrohart
- 18.08. Kristina Suchomel
- 19.08. Karoline Brömmelsiek
- 19.08. Ines Dickob
- 19.08. Erika Potthoff
- 19.08. Cordula Harke-Fechner
- 20.08. Klaus Nienaber
- 21.08. Heiko Redecker
- 21.08. Delia Orgel
- 22.08. Gunnar Feicht
- 22.08. Hella Nolkemper
- 22.08. Annette Bossow
- 23.08. Thomas Maisel
- 23.08. Ingrid Rademacher
- 23.08. Silas Klaucke
- 23.08. Smilla Klaucke

- 24.08. Daniela Kreie
- 25.08. Armin Ruhe
- 27.08. Katharina Dissmann
- 27.08. Hanna Limberg
- 28.08. Jason Oldemeyer
- 28.08. Sabine Lachnitt
- 28.08. Stefan Thorwarth
- 29.08. Gabriela Hanneforth
- 29.08. Matthias Meiwes
- 29.08. Andreas Metten **50 Jahre**
- 29.08. Sarah Strothmann
- 29.08. Alexandra Herbers
- 30.08. Dagmar Beune
- 30.08. Juliane Ermshausen **20 Jahre**
- 30.08. Georg Pieczonka-Herz
- 30.08. Aurelius Kapp
- 30.08. Axel Bartling
- 31.08. Jenny Ewert
- 31.08. Gerd Strathkötter

80 Jahre



Mitgliederstand: 662

### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Stefan Thorwarth Leichtathletik

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](http://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  
September  
am 24. August**

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](mailto: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](mailto: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](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)  
Wir bedanken uns beim Haller Kreisblatt und beim Westfalen-Blatt für Berichte und Fotos.



Kleine, aber sehr feine Runde! Es war ein toller Abschlussabend in der Eisdielen ☺. Nicht nur die Laufkursteilnehmer erhielten Geschenke, auch die Trainer wurden mit kreativen Geschenken, z.B. einem Schlüsselanhänger mit eingraviertem LÄUFER, sowie ein Diplom im dekorierten Bilderrahmen für die besten Trainer, überrascht!

**Jetzt noch schnell für den Active-Trail- und Road-Cup 2017/18 anmelden!**



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

**... Laufbandanalysen**

**... elektronische Fußvermessung**

**... und Erstellung einer**

**Belastungsdiagnose**



seit  
2009

**Schuhe + Sport  
Reichelt**

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle  
Tel. 05201-2356  
[mail@schuhsport-reichelt.de](mailto: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.



Der morgendliche Kreis um das jeweilige Motto/Ziel auszugeben. Einer für alle, Alle für einen und Alle zusammen!!!!

### Tour für Teilhabe

Nachdem wir jetzt schon knapp 14 Tage zurück vom Nordkap sind und der Alltag uns zurück hat, möchte ich noch einen kleinen Rückblick geben und ein kleines Fazit ziehen.

Aber erst mal zurück zum Anfang. Die Idee mit dem Rad zum Nordkap zu fahren, schwelte schon länger bei Udo im Kopf, genau genommen seit kurz nach der Rückkehr aus Gibraltar. Wir, das heißt, Ralf Beckwermert, Udo Lange und ich sprechen über diesen Ritt seit ca. 3 Jahren. Verschiedene Optionen (Welche Räder, mit Packtaschen etc.) wurden angedacht, durchdacht und wieder verworfen.

Unterschiedliche Sportler angesprochen und so weiter. Irgendwann war klar, es geht nur mit Rennrädern und in Begleitung von mind. einem Wohnmobil. Da alle außer Udo noch im Erwerbsleben stehen, durfte der Zeitraum von insgesamt vier Wochen nicht überschritten werden.

Restaurant  
**Haus Hagemeyer  
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://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](http://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

Da man mit Wohnmobilen nur ca. 400 – 600 km am Tag da oben im Norden schafft, war klar, die Rückfahrt dauert fünf – sechs Tage, also musste der Rest in drei Wochen erledigt werden.

Vor ca. 20 Monaten war klar das Bernhard und Doris Potthoff mit dabei sein werden und wir uns ein Wohnmobil kaufen, um auszuprobieren wie es damit läuft. Doris und Bernhard hatten sich im letzten Sommer eins geliehen und Maren und ich ein älteres Modell gekauft, wir verbrachten unseren Urlaub darin und sammelten Erfahrungen.

Im vergangenen Winter hat Udo sich stundenlang mit der Strecke beschäftigt, geplant, verworfen und ausgearbeitet und in eine große Liste verpackt.

Über das Training und welches Material verwendet werden sollte, wurde gesprochen.

Doris und Bernhard, sowie Maren und Hubert kümmerten sich intensiv um die Wohnmobile, da gab es auch einiges zu beachten, Zuladung, Gasversorgung unterwegs, welche Nahrungsmittel sollten besorgt werden, leicht musste alles sein, aber trotzdem schmackhaft und kalorienhaltig. Verschiedene Trockenprodukte wurden getestet und von allen bewertet. Mehrere Treffen waren nötig um die verschiedensten Absprachen zu treffen.

Im Februar wurde dann der Spendenzweck festgelegt Flyer gedruckt und Pressetermine festgelegt. Die Tour sollte für Menschen mit Handicap gefahren werden, um aufzuzeigen, dass es dort immer noch Grenzen und Barrieren gibt.

Wir wollten Grenzen (Landesgrenzen, körperliche Grenzen 3200 km und 32000 HM in 23 Tagen) überwinden um zu zeigen, dass es auch anderen gelingen kann mit unser aller Unterstützung und unser aller Verständnis. Die Vielfalt unter den Menschen macht uns aus. Das wir nicht behindert sind, ist nicht unser Verdienst, sondern ein Geschenk.

Am 10. Juni war es endlich soweit, der Startschuss am Stodiekshof (eine Wohnstätte des Wertkreises) fiel pünktlich um 10 Uhr bei Kaiserwetter, nachdem wir uns dort mit Brötchen und Kaffee gestärkt hatten. Wir wurden begleitet von Radsportlern des RC Teuto Halle und dem kleinen HSV (der rote Zug) aus Siedinghausen, die uns Windschatten bis hinter Rödinghausen gaben. Die Presse berichtete.



Der Start in Halle

Am Abend kamen wir nach einer Pause in Wagenfeld, wo ein Kollege von Ralf uns mit Brötchen und Kaffee, Wasser etc. versorgte, in Bremen an.

Am dritten Tag überquerten wir schon die Grenze nach Dänemark und am 6. Tag waren wir dann in Norwegen.

Am 23.6. überquerten wir den Polarkreis 66°33' und am 2. Juli um 12:13 Uhr erreichten wir das Nordkap bei 19° C und Sonnenschein. Das waren so Eckpunkte auf der Tour.



Polarkreisüberquerung in Norwegen



Rückweg in 6 Tagen über Finnland und Schweden, am Samstag 08.07. gegen 16:30 Uhr waren wir zurück.

Hubert Kaiser, Maren Potthoff, Ralf Beckwermert, Udo Lange, Bernhard und Doris Potthoff sowie Lotte und Paul.

Als Rückblick kann man sagen, es war eine Belastungsprobe für Mensch und Material, bemerkenswert ist, das wir keinen Plattfuß hatten und die Erkenntnis, das 6 Leute Unmengen an Essen vertilgen, wenn sie jeden Tag Sport treiben.

Außerdem ist Dänemark nicht flach und Norwegen ein wunderschönes Land, wo die Menschen sehr entspannt sind. Davon könnten wir uns hier was abschauen.

Möchte mich nochmal bei allen ganz herzlich bedanken, die uns unterstützt, mitgefiebert und begleitet haben. Außerdem ein ganz großes Dankeschön an das Supportteam unterwegs, ohne die heiße Suppe, das Teilchen, den Kaffee, das Butterbrot, die Regenjacke, das abwechslungsreiche Abendbrot und und..... wäre das alles nicht möglich gewesen.

Natürlich auch den Dank an das gesamte Team(Doris, Maren, Bernhard, Ralf und Udo) 4 Wochen vom Jahresurlaub zu opfern ist nicht selbstverständlich.

Wir hoffen das wir dazu beitragen konnten/können, das Menschen mit Handicap Teilhabe haben können am gesellschaftlichen Leben, sei es im Theater, beim Sport, beim therapeutischen Reiten oder in der Kunst.

Der wertkreis ist eine Rehabilitation Einrichtung für Menschen mit Behinderung mit verschiedenen Standorten im Kreis Gütersloh um diese Menschen zu betreuen, in ihrer Entwicklung zu fördern und nicht nur Teilhabe am Erwerbsleben zu bieten, sondern auch die Freizeitgestaltung zu unterstützen.

Es darf auch immer noch gespendet werden unter Stichwort Tour für Teilhabe bei der Kreissparkasse Wiedenbrück

IBAN: DE 21 4785 3520 0000 0566 63 BIC:

WELADED1WDB

Hubert Kaiser



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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



### 5-Kilometer-Lauf zum Geburtstag

Für **Julien Schlie** gab es zum 9. Geburtstag ein ganz besonderes Geschenk. Er durfte erstmals bei einem 5-Kilometer-Lauf starten und zwar beim Dorpsloop unseres holländischen Partnervereins, der Loopgroep De Lutte. Im großen Teilnehmerfeld lief Julien als jüngster Teilnehmer leichtfüßig mit und kam vor vielen Erwachsenen ins Ziel. Mit dabei waren in De Lutte über 5 km auch sein Onkel, **Markus Schlie**, sowie seine Großeltern **Michael und Conny** und andere LC Mitglieder.



### Nachwuchs trainiert auch in den Ferien

Der Leichtathletik-Nachwuchs des LC Solbad Ravensberg trainiert auch während der Sommerferien weiter. Allerdings findet das Training während der Ferienzeit jeweils **mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr** im Ravensberger Stadion statt. Die Übungsleiter **Antje Strothmann, Tobias Limberg und Werner Ahlemeyer** gewährleisten, dass mittwochs angeleitetes Training möglich ist. Zusätzlich kann das Sportabzeichen-Training **freitags ab 17.15 Uhr** zum „freien Training“ genutzt werden. Sprint, Sprung, Werfen und Ausdauer können auch hier trainiert werden.

Die Übungsleiter Horst Hammer und Igor Rebkaló führen ihr Training in Absprache mit den Athleten durch. So steht für **Carla Habighorst** am 4. August bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm der Start über die 3000-Meter-Strecke als Höhepunkt der Bahnsaison auf dem Programm.

hat dafür eigens seinen geplanten Urlaub verschoben.

### Startgelegenheit in Melle am 25. August 2017

Gegen Ende der Ferien bietet der Läuferabend des SC Melle 03 eine nahe gelegene Startgelegenheit auf der Bahn. Für die Schülerklassen stehen neben Sprints die 800 Meter und 2000 Meter auf dem Programm, für die übrigen Altersklassen 1500 Meter (Jugend), 3000 Meter und 5000 Meter. Vielleicht noch eine gute Gelegenheit für eine Bestenlisten taugliche Zeit über die Bahndistanzen.

Die Schüler-Kreismeisterschaften des Kreises Bielefeld finden voraussichtlich im September statt und sind dann eine letzte Gelegenheit, sich für die Kreisauswahl zum empfehlen, die am 3. Oktober traditionell zum Vergleichskampf der OWL-Kreise antritt.



Beim **Volksbank-Schüler Cup 2017** in Bielefeld schafften drei Nachwuchsläufer vom LC Solbad Ravensberg den Sprung auf's Siebertreppchen in der Serienwertung: Bei den Mädchen W12 erreichte **Sarah Strothmann** (Evangelisches Gymnasium Werther, 4 Punkte) zusammen mit der Punkt gleichen Maya Sohrmann (Helmholtz gymnasium) den 1. Platz. Jeweils Zweite in ihrer Jahrgangsklasse wurden **Cedric Czerny** (Laborschule) in der M08 und **Till Heienbrok** (Grundschule Babenhausen) in der M09 mit jeweils 7 Punkten. Gute Chancen hätte in der W11 auch **Maxine Schley** (Kreisgymnasium Halle) gehabt, die zwei Rennen klar gewinnen konnte, aber auf einen erforderlichen dritten Start verzichtete.

## Sommer, Sonne, Urlaubsfeeling...



### Genießen Sie den Sommer mit tollen Angeboten!

**Sommertarife:** bis 15. September 2017

**Happy sunshine**

2 Stunden Therme & Sauna **11,50 €**

**Sommer upgrade**

Tageskarte Therme **12,70 €**

**Sommer-Chill-Out:** Jeweils freitags im Juli & August

Powern Sie den Alltagsstress weg und schalten Sie ab!

Testen Sie unseren „Aqua-Power-Mix“ von 17.30 - 18.10 Uhr.

Nähere Informationen unter [www.carpesol.de](http://www.carpesol.de)

[www.carpesol.de](http://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



### NRW-Laufveranstalter-Tagung in Bergkamen am 8.Juli 2017

v. Antje Strothmann

Die diesjährige Tagung der Laufveranstalter aus NRW fand am 8.Juli 2017 in Bergkamen statt. Hier waren die Veranstalter aus den Verbandsgebieten Nordrhein (LVN) und Westfalen (FLVW) vertreten. Im Gegensatz zur Tagung vor zwei Jahren, als intensiv und kontrovers über die „Lauf-Maut“ diskutiert wurde, die 2015 später dann immerhin auf eine Verbandsabgabe von 50 Cent pro Laufteilnehmer (anstatt des vom DLV und seinen Landesverbänden angedachten Euros) gesenkt werden konnte, verlief die diesjährige Tagung harmonisch.

Den Auftakt bildete ein umfassender Vortrag des Fachreferenten Dieter Ostertag zum Thema „Sporthilfe-Versicherung“. Die Sportvereine zahlen jährlich pro Mitglied 1,55 € für die Sporthilfe NRW e.V. und der Versicherungsschutz umfasst die Bereiche Unfall-, Haftpflicht-, Vertrauensschaden-, (Auslands-) Reisegepäck-, Rechtsschutz- und Krankenversicherung. Versichert sind auf diesem Weg Mitglieder, Funktionäre, Übungsleiter und Trainer sowie Kampfrichter und Helfer bei allen satzungsgemäßen Tätigkeiten. Dazu zählen neben dem Trainingsbetrieb u.a. auch gesellige Veranstaltungen, Ausflüge und Sportreisen etc.

Die Sporthilfe versteht sich dabei nicht als Ersatz für eine private Vorsorge sondern als Ergänzung zu dieser. Unfälle sind im Büro der Sporthilfe NRW in Lüdenscheid über den Verein anzuzeigen, um ggf. Ansprüche anmelden zu können.

Über die „Nichtmitgliederversicherung des FLVW“ sind bei Kursprogrammen, Probetraining und Lauf-Treffs alle aktiven Teilnehmer versichert – auch solche, die keinem Verein angehören. Insofern besteht bei jedem Lauf-Treff, der von einem dem FLVW angehörenden Verein ausgerichtet wird, auch ein Versicherungsschutz über die Sporthilfe NRW.

Über die Nichtmitgliederversicherung des DLV sind die Teilnehmer bei allen vom DLV genehmigten Volks- und Straßenläufen versichert. Der Versicherungsschutz beginnt mit dem Eintreffen auf dem Veranstaltungsgelände und umfasst auch den direkten Rückweg. Dieser Schutz besteht nicht bei solchen Veranstaltungen, die nicht beim Verband angemeldet sind! Normalerweise kann man dies in der Ausschreibung erkennen, denn alle genehmigten Veranstaltungen dürfen ein entsprechendes DLV-Logo verwenden.

Im zweiten Teil der Tagung standen zum einen Verbandsinformationen und Terminkoordination der Laufveranstaltungen 2018 auf dem Programm. Einige der Infos dürften nicht nur für die Veranstalter sondern auch für alle Läufer interessant sein.

- **Aus Sicherheitsgründen** ist das Tragen von Musikgeräten und Kopfhörern im Wettkampf nicht erlaubt. Bei Volksläufen kann dies gestattet werden, wenn andere Teilnehmer dadurch nicht behindert werden.
- **Babyjogger** sind bei Bestenlisten fähigen Veranstaltungen nicht gestattet; gleiches gilt für das Mitlaufen von Hunden. Nur bei ausdrücklich als solchen ausgeschriebenen „6-Pfoten-Läufen“ dürfen Mensch und Hund gemeinsam mitlaufen.
- **Die Startnummer** ist bei Läufen auf der Brust zu tragen. Die im Triathlon üblichen Startnummernbänder sind bei offiziellen Wettkämpfen nicht gestattet.
- **Im Wettkampf** ist keine private Radbegleitung erlaubt.
- **Laufen** und Nordic Walking sollte bei Veranstaltungen getrennt gestartet werden.
- **Wenngleich** bei vielen Läufen die Zeitmessung per Chip erfolgt und somit eine Trennung in Brutto- und Nettozeit möglich ist, sollte das Ranking nach Bruttozeit erfolgen und die Nettozeit ergänzend in der Ergebnisliste verzeichnet werden. Für die Platzierungen bei Siegerehrung sind die Bruttozeiten maßgeblich. In die Bestenlisten finden Nettozeiten Einzug, sofern sie bei Läufen auf DLV-vermessenen Strecken erzielt wurden.
- **Im Landesverband** Nordrhein wird derzeit ein Bestenlisten-Tool eingeführt, das eine Sortierung nach Teilnehmern mit und ohne Start pass erlaubt und für 2017 auch auf den FLVW ausgedehnt werden soll, um ab 2018 eine NRW-Rangliste zu führen.
- **Mannschaftswertungen** erfolgen nur dort, wo sie auch ausgeschrieben worden sind.
- **2018 finden** folgende deutschen Meisterschaften des Laufbereichs in NRW statt: die Marathon-DM im Rahmen des Düsseldorf-Marathon, die 10000-Meter in Essen-Stoppenberg und die 10-km-Straßenlauf in Siegburg.
- **Am 2./3.Dezember** 2017 findet wieder das DLV-Symposium in Siegen-Krombach statt.



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](http://www.telecomfort.de) • [info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)

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



**Muldenservice  
& Baustoffe**

- ⇒ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ⇒ Baustoffe aller Art
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen
- ⇒ zuverlässig und preiswert

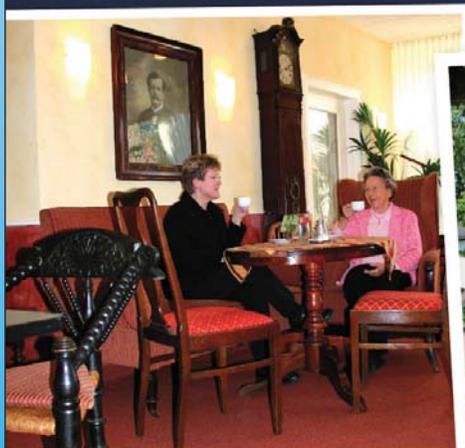
**Telefon 0 54 25/18 56**  
**[www.elbracht-muldenservice.de](http://www.elbracht-muldenservice.de)**



# 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**

Reisebericht Stockholm-Marathon vom 02.06. - 05.06.2017

v. Markus Peperkorn



Im Oktober 2016 habe ich mich für den Stockholm-Marathon angemeldet. Nach Rom 2012 und Barcelona 2014 sollte es der dritte Auslandsmarathon sein und der neunte insgesamt.

Am Freitag (02.06.) sollte unser Flug um 09:00 Uhr ab Düsseldorf starten. Leider haben meine Frau und ich den Hinflug über Air Berlin gebucht, die uns einen Tag vor Abflug per Mail mitteilten, dass der Flug gecancelt sei. Zum Glück konnten wir alternativ mit Eurowings nach Stockholm fliegen. Nach einem Zwischenstopp in Göteborg, sind wir dann um 11:00 Uhr in Stockholm angekommen. Nach dem Einchecken in unserem

Hotel ging es dann mit der Fähre in die Stadt. Am Nachmittag konnten wir einen Teil der Stadt mit einem Segway erkunden. Die Tour hatten wir von zuhause gebucht. Gegen Abend ging es dann zur Marathonmesse, um die Startunterlagen abzuholen. Es war für mich die erste Messe bei der man für Pasta und Salat (sehr lecker) nichts bezahlen musste. Dafür lag die Startgebühr aber auch bei EUR 94. Die Messe war direkt hinter dem ehrwürdigen Olympiastadion, wo am nächsten Tag auch der Zieleinlauf sein sollte.

Nach einem sonnigen Freitag war das Wetter am Wettkampftag optimal. Es war bewölkt, windstill und 14 Grad warm. Um 12:00 Uhr

gingen dann über 15.000 Läufer auf die Strecke.

Der Lauf begann in Östermalm, führte in der ersten ca. 16 km langen Runde erst nach Südosten, dann nach Westen in die Altstadt, am königlichen Schloss vorbei nach Södermalm, über die Västerbron-Brücke auf die Insel Kungsholmen, passierte das Rathaus und führte dann über Norrmalm zurück nach Östermalm. Die zweite, ca 26 km lange Runde verlief zunächst nach Osten, um den Kaknästurm in Gärdet, dann über die Halbinsel Djurgården und mündete kurz vor der Altstadt auf den Kurs der ersten Runde. Durch die Streckenführung war es meiner



**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**



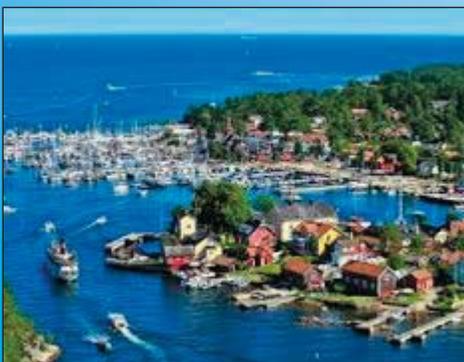
**Öffnungszeiten:  
Dienstag-Freitag: 10.00-13.00 Uhr  
15.00-18.30 Uhr  
Samstag: 10.00-13.00 Uhr**

Frau auch möglich an insgesamt 5 Stellen zu stehen und mich anzufeuern. An der Strecke durch die Stadt machten die vielen Zuschauer und Bands ordentlich Stimmung. Beeindruckend waren auch die 10 km in der wunderschönen Landschaft von Djurgården. Absolutes Highlight war dann der Zieleinlauf im Olympiastadion. Anders als z.B. beim München-Marathon, bei dem der Einlauf ebenfalls im Olympiastadion ist, war die Haupttribüne sehr gut gefüllt und die Zuschauer näher am Geschehen. Und mit einer Zeit von **03:25:27** konnte ich beim 9. Marathon sogar meine bisherige Bestzeit steigern.

Der Marathon war top organisiert. Das einzige was mich wunderte, waren die aus meiner Sicht geringen Sicherheitskontrollen bei so einer Großveranstaltung.

Das liegt wahrscheinlich an der Mentalität der Schweden, was sich auch in der Stadt widerspiegelte. Überall war eine relaxte Stimmung, anders, als man es aus anderen Großstädten kennt.

Die restliche Zeit bis zum Abflug am Montagabend haben meine Frau und ich für viele Besichtigungen, Schiffs- und Fahrradtouren genutzt. Wer selbst mal wieder einen Auslandsmarathon plant, dem kann ich Stockholm nur empfehlen. Eine außergewöhnlich schöne Stadt mit einem tollen Marathon. Auch vom Zeitpunkt (erstes Juniwochenende) lässt er sich gut mit dem Hermannslauf kombinieren.



- 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](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.  
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns  
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

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

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO<sub>2</sub>-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  
1905 - 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



Wer hilft mit beim

## Böckstiegel Lauf

**Vorbereitung der Startunterlagen, Donnerstag**

**Dauer, je nach Helfer, ca. 60 - 90 Minuten**

**Ausgabe der Startunterlagen**

**Freitag, 29.09. ab 16:45 Uhr, Samstag ab 10:45**

**Ausgabe der Präsente, Werther, Mühlenstr.**

**Samstag, 30.09. ab 14:00 Uhr, Dauer ca. 2,5 Std.**

**Zielverpflegung, Venghaussplatz, Werther**

**Samstag, 30.09. ab 14:00 Uhr, Dauer ca. 2,5 Std.**

Freundlich zugedachte Helferangebote bitte an die Geschäftsstelle 05425/7135, [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de). oder 0170/9892277

## Danke!

## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

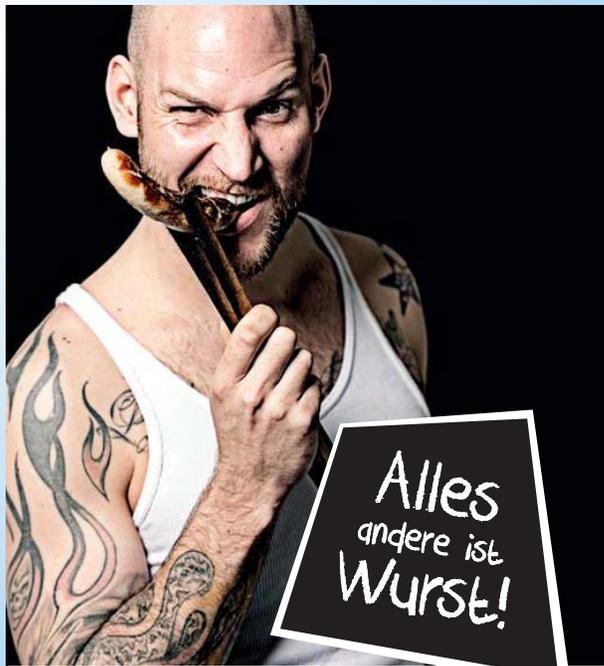


**Glocken-Beune**



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

[www.glocken-beune.de](http://www.glocken-beune.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](http://www.facebook.com/laufenweltweit)  
[www.laufenweltweit.de](http://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](mailto:lars.lehmann@allianz.de)  
[www.allianz-Lars-Lehmann.de](http://www.allianz-Lars-Lehmann.de)

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

Allianz 

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**

#### **Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen**

Samstag, 05.08.2017 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**

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 noch bis zum 14. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

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





Danke, lieber Heiko,

für das Streichen des  
Rennstalles!

1517-2017 | 500 Jahre Reformationsjubiläum



**REFORMATIONS  
LAUF**

1 Lauf | 500 Läufer

**07.10.2017** Halle (Westf.)  
auf dem Kirchplatz

10:00 Uhr - Begrüßung und Andacht  
10:30 Uhr - 600 / 1000 m - Bambini / Kinderläufe\*  
11:00 Uhr - 3 km - Schulen, Konfilauf\*  
11:45 Uhr - 5 km - Walker, Gemeinden- und Firmenlauf\*  
13:00 Uhr - 10 km - Hauptlauf "Einfach frei"  
14:30 Uhr - Siegerehrung  
14:45 Uhr - Ein feste Burg ist unser Gott

Anmeldung Hauptlauf: [www.mikatiming.de](http://www.mikatiming.de)  
\*Anmeldebogen im Gemeindeamt oder bei: [reformationslauf@evkzhalle.de](mailto:reformationslauf@evkzhalle.de)

**Komm, mach mit!**  
 **reformationslauf**  
 ...und dann 



Bäckerei - Konditorei  
  
 WELPINGHUS

**Genießer  
gesucht.**

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.

[www.konditorei-welpinghus.de](http://www.konditorei-welpinghus.de)

## August

04.08.2017	3. Abendsportfest in Minden	Weserstadion
04.08.2017	34. Abendlauf Rund um den Aasee in Ibbenbüren	1 km / 5 km / 10 km / HM
06.08.2017	40. Intern. Volkslauf in Vinsebeck	5 km / 10 km / 20 km
12.08.2017	Kettelkamper Volkslauf bei Osnabrück	2,2 km / 5 km / 10,2 km
12.08.2017	37. Volkslauf um den Espelkamper Auesee	1,7 km / 3,6 km / 10,3 km / 21,6 km
12.08.2017	13. Volksbank-Bever-Lauf in Ostbevern	2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
13.08.2017	32. Bad Driburger Brunnenlauf	4,5 km / 10 km / HM
19.08.2017	26. Detmolder Residenzlauf	1,5 km / 2,5 km / 5 km / 10 km
20.08.2017	Rund um die Aabachtalsperre" in Wünnenberg	5 km / 10 km / HM
25.08.2017	35. Lemgoer Hanselauf	1,8 km / 3,3 km / 6,6 km / 10 km
25.08.2017	Meller Läuferabend	mit 5.000 m
26.08.2017	40. Lutterlauf in Marienfeld	1,2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
26.08.2017	43. Mindener Volkslauf	5 km / 10 km / 21,1 km

## September

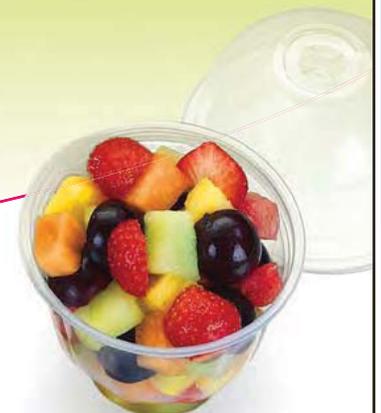
02.09.2017	33. Berg-Stadt-Lauf in Oerlinghausen	1,6 / 5 km / 10 km
08.09.2017	14. Westenholzer Abendlauf	4 km / 10 km / 20 km
09.09.2017	28. Holzhausener Volks- und Straßenlauf	5 km / 10 km / 21 km
10.09.2017	14. Stadtwerke run & roll day in Bielefeld	2,1 km / 5 km Firmenlauf / 10 km
17.09.2017	1. Rewe-Citylauf in Schloss Holte - Stukenbrock	0,8 / 2,5 km / 5 km / 10 km
30.09.2017	14. Böckstiegel-Lauf in Werther	3 km / 10 km / 18 km

### Ohne Gewähr

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

## ●●●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](http://www.bartling-verpackungen.de)



## Ergebnisse Juli zusammengestellt von Peter Polomsky

### 30. Juni Malteser Lauf Bad Iburg 6,5 km

1. W Sen.	Marion Kühnel	47:01,40 Min.
4. M Sen.	Rainer Eversmann	50:17,37 Min.

### 1. Juli Isselhorster Nacht 9,2 km Frauen

1. W 40	Ilona Pfeiffer	35:38 Min.
1. W 45	Nicole Micheel	41:41 Min.
2. W 45	Mechtild Böhme	41:52 Min.
4. W 50	Christiane Scheele	45:03 Min.
3. W 50	Andrea Kampmann	45:43 Min.
6. W 20	Luka Wiedey	47:01 Min.
8. W 30	Katharina Kemper	47:05 Min.
18. W 20	Sara Kobusch	51:16 Min.
10. W 50	Ute Florenz	53:09 Min.
14. W 50	Cornelia Schlie	58:29 Min.

### Männer

4. M 45	Henning Weißling	35:00 Min.
5. M 45	Heiko Redecker	35:05 Min.
8. M 45	Dr. Arnd Bruhns	37:00 Min.
1. MJ U 18	Lasse Buschmaas	38:03 Min.
23. M 50	Uwe Graf	41:16 Min.
8. M 55	Thomas Steiner	41:44 Min.
38. M 50	Falk Kobusch	45:15 Min.
31. M 40	Louis Zwaan	45:25 Min.
32. M 40	Mike Budde	45:59 Min.
2. M 70	Horst Günter Brune	53:08 Min.

### 4,2 Km

2. MJ U 14	Bjarne Heidner	16:56 Min.
------------	----------------	------------

### 1.000 m

6. MK U 10	Czerny Cederic	4:20,0 Min
18 MK U 10	Florentin Heidner	4:56,7 Min.

### 1. Juli Waldburger Burglauf 10 km

7. U 30	Markus Schlie	55:48,8 Min.
---------	---------------	--------------

### 2. Juli Münster City Run 10 km

30 M 50	Andreas Metten	53:18 Min.
---------	----------------	------------

### 8. Juli Bad Essener Abendlauf 10 km

69.	Andreas Metten	53:18 Min.
-----	----------------	------------

### 3,3 km

39.	Rainer Eversmann	20:53,9 Min.
-----	------------------	--------------

### 7. Juli Bahnmeeting

#### 1500 m

1. Mä	Geisemeier, Jan	4:51,04
1. M35	Knoepke, Daniel	5:00,18
1. U20	Habighorst, Carla	4:51,46

#### 3000 m

1. W40	Willcox-Heidner, Victoria	11:06,48
2. W40	Pfeiffer, Ilona	12:11,11
1. W45	Micheel, Nicole	12:59,81

#### 5000 m 1. Lauf

1. M45	Bruhns, Arnd	19:54,81
1. M75	Anwander, Karl-Friedrich	23:35,53
2. Fr	Geisemeier, Janna	22:21,76

#### 5000 m 2. Lauf

1. M45	Strothmann, Dirk	16:49,27
3. Mä	Geisemeier, Jan	17:32,81
3. M40	Strothmann, Jörn	18:41,43

#### 800 m

1. M13	Gerling, Paul	3:05,93 min
2. M12	Heidner, Bjarne	2:49,90 min.
3. M 12	Bartling, Lukas	3:10,85 min.
1. M10	Köhler, Kornelius	3:17,57 min
1. M08	Heidner, Florentin	3:34,40 min.

#### 800 m

1. W13	Haschke, Linnea	3:53,74 min
1. W12	Strothmann, Sarah	2:54,32 min
1. W11	Schley, Maxine	2:40,43 min.
3. W11	Speckmann, Julia	3:05,32 min.
4. W11	Speckmann, Lina	3:10,11 min.
1. W09	Bartling, Rebecca	3:15,30 min.
1. W09	Knehans, Jule	3:33,50 min.
2. W09	Koch, Lara	3:45,60 min.
3. W09	Grube, Nika	4:03,60 min.

#### 300 m

2. W15	Strothmann, Lisa	54,31 sec.
1. W13	Bruhns, Malin	46,89 sec.

### 3. Juli 4. Buke-L- Run 20 km Frauen

2. W 45	Mechtild Böhme	1:52,12 Std.
3. W 45	Claudia Gutknecht	2:06,20 Std.
2. W 55	Martina Kölsch	2:13,23 Std.

### Männer

8. M 55	Thomas Steiner	1:54,34 Std.
9. M 55	Franz Dammann Kölsch	2:13,22 Std.



# Arbeitsbühnen

# Schneiker

# ☎ 05201 668570



## 1.200 m

3. MK U 10	Czerny Cederic	4:20 Min.
------------	----------------	-----------

## 14. Juli Lauf im Park 8,8 km

1. W 40	Ilona Pfeiffer	34:32 Min.
---------	----------------	------------

## Juli 2. Abendsportfest Minden 800 m

3. M 12	Bjarne Heidner	2:43,14 Min.
15. M	Christopher Wolf	2:55,83 Min.

## 5.000 m

1. W 40	Victoria Willcox Heidner	19:02,46 Min.	
<b>Diskus</b>	1. U 18	Aaron Thieß	36,14 m
<b>Speer</b>	1. U 18	Aaron Thieß	46,88 m

## Juli Dorps Loop de Lutte / NL 5 km

53. M	Markus Schlie	25:05 Min.
16. W	Lisa Strothmann	25:28 Min.
57. M	Julien Schlie	26:47 Min.

22. W	Sarah Strothmann	27:59 Min.
21. F 45	Cornelia Schlie	31:45 Min.

## 10 km

1. M 40	Dirk Strothmann	34:38
---------	-----------------	-------

## 15. Juli Sudbracklauf in Bielefeld

### 10.000 m

8. M 45	Matthias Landwehr	51:58 Min.
13. M 50	Andreas Metten	53:05 Min.

### 5.000 m

1. M 17	Lasse Buschmaas	20:13 Min.
1. M 75	Dr. Hermann Mussgnug	32:14 Min.

## 15. Juli Norderney 10 km

2. M 65	Hans Dieter Wierum	47:03 Min.
---------	--------------------	------------

## 21. Juli Citylauf Haren 10 km

9. M40	Frank Oldemeyer	43:21 Min.
--------	-----------------	------------



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



**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

**M**  
Graf  
Metternich  
QUELLEN

Natürlich-GLAS klarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

**viel Magnesium**  
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

**viel Calcium**  
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

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

FOR BUSINESS  
MEHR WERT

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**Mehr. Wert. AOK**

„Mein Tipp für Sparfüchse: Mit unserem Bonus-Wahltarif bekommen Sie pro Jahr bis zu 300 EUR.“

aok.de/nw/mehrwert

Jürgen Hesse  
AOK-Mitarbeiter Wissensmanagement, Dortmund

AOK NordWest –  
Gesundheit in besten Händen

**www.C14-bikes.com**

**C14 TIME TRIAL “Custom”  
Carbon Monocoque**

**C14 Speed Pro “C  
Carbon Monocoque**

# Das kostenlose Upgrade für Ihr Online-Banking.



Jetzt für  
paydirekt  
freischalten!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



#### Sicher online shoppen

Profitieren Sie von paydirekt, dem sicheren Online-Bezahlverfahren made in Germany. Jetzt im Online-Banking-Bereich freischalten oder informieren auf [vb-halle.de](http://vb-halle.de)

**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

