Solbad Nachrichten

November 2017
Nr. 395

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

NOVEMBER

2017

Solbad Intern

Seite 1-10
16-18
21-24

Die Nr. 1 Haller Kreisblatt

WESTFALEN-BLATT

Seite 7,13

Aktuelle Reisen auf der Homepage

„Guten Appetit“ Sabine Engels beim Essen-Marathon.

Skating

Walking

Leichtathletik

Seite 12-13

Ergebnisse

Seite 27-28

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

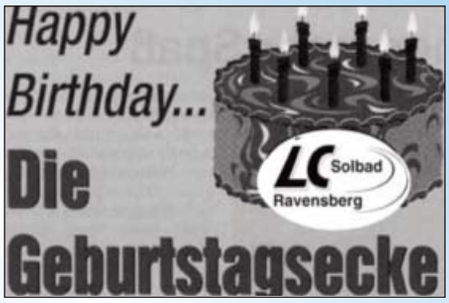
Lauftreff
Martina Kölsch
(05425/7026)
dammann.koelsch@t-online.de

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



01.11. Melanie Bunte
01.11. Oliver Damme
02.11. Erik Bossow
02.11. John Oldemeyer
03.11. Hans-Dieter Wierum
04.11. Ilona Pfeiffer
06.11. Richard Schürmann
06.11. Thomas Vogt
07.11. Thomas Steiner
08.11. Dietrich Schröter
08.11. Farina Jording
10.11. Halabis Wojciech **30 Jahre**
11.11. Antje Strothmann
11.11. Katrin Schlie
12.11. Carolin Dickob
13.11. Christine Diekhaus
14.11. Michael Kranzmann
15.11. Nick Joel Engelhardt
16.11. Michael Schlie
16.11. Liv Kempmann
18.11. Christian Bandemer
18.11. Dieter Hotmar
18.11. Nils Strothmann **20 Jahre**
19.11. Holger Ihlenfeld **60 Jahre**
19.11. Andreas Kindermann **30 Jahre**
20.11. Detlef May
20.11. Heike Furtmann-Schauties
20.11. Wilfried Möller
22.11. Martin Hirschfeld
23.11. Renate Willsch
23.11. Henning Wulf
24.11. Christine Glück
24.11. Günter Schillings
24.11. Claudia Rohde-Wulf **50 Jahre**
25.11. Karolina Kierzkowski
25.11. Insa Franke
26.11. Frank John
26.11. Sebastian Grandt
27.11. Ilka Grabau
27.11. Ausma Kobusch
27.11. Sandra Blume
27.11. Rieta Kobusch
27.11. Vita Engelmann
29.11. Bernhard Kreft
29.11. Andreas Becker
30.11. Karl-Friedrich Anwander **75 Jahre**

Mitgliederstand: 664

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Michael Kranzmann Leichtathletik
Ralf Schleicher Leichtathletik

Austritte:
Thomas Urban Leichtathletik
Ina Bories Leichtathletik

Redaktionsschluss für die Ausgabe

Dezember

am 24. November

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.

Änderung der Öffnungszeiten!

Liebe Mitglieder,
ab sofort ändern sich die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle.

Mo. und Di. 9:00 – 13:00 Uhr
Mi. und Do. 9:00 – 18:00 Uhr durchgehend

Am Freitag bleibt die Geschäftsstelle geschlossen.

In dringenden Fällen, die keinen Aufschub bis Montag dulden, bin ich unter der Tel.-Nr. 05204/920785 erreichbar.

Schon mal in den Terminkalender eintragen:

Zum Neujahrsempfang laden wir am **07. Januar** 2018 ein.
Die Jahreshauptversammlung findet am **09. März** 2018 statt. Es stehen Vorstandswahlen an!

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

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung
... und Erstellung einer Belastungsdiagnose

Jack Wolfskin
adidas
PUMA
asics

ausgezeichnet 1a Fachhändler
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.

3079

3059

Baldeneysee
3079
Baldeneysee

LC Solbad beim Essen-Marathon | Top-Staffelergebnisse

...aus dem WB v. Gunnar Feicht

Altkreis (guf). In den Staffelwertungen haben die Aktiven des LC Solbad Ravensberg beim traditionsreichen Marathon am Baldeney-See aufgetrumpft: In Essen schaffte das Damen-Quartett sogar den Sprung aufs Treppchen.

Christine Diekhaus, Heidi Ostkämper, Annemarie Bluhm-Weinhold und **Sabine Engels** freuten sich über den Pokal für Platz drei – mit einer Gesamtzeit von 3:33:20 Stunden für die 42,2 km, nur fünf Minuten hinter der siegreichen Staffel. In der Mixed-Wertung liefen die Solbader unter 49 Vierer-Teams auf Rang neun: **Reinhard Stricker, Andrea Kampmann**, **Christiane Scheele** und **Udo Kerwien** (alle aus den Altersklassen Ü50) waren insgesamt 3:32:12 Stunden unterwegs. Platz 37 unter mehr als 70 Männer-Staffeln liefen **Carsten Völz**, **Uwe Lachnitt, Franz Dammann-Kölsch** und **Tino Diekhaus** heraus. Der Schlussläufer war nach 3:40:08 Stunden im Ziel.

Als einzige Teilnehmerin vom LC nahm **Andrea Kahl** die 17,5 km lange Seerunde in Angriff und war nach 1:58 Std. im Ziel.

Training bei Bauer Grewe

Im Oktober haben wir das Donnerstag-Training des Leichtathletik-Nachwuchs einmal nach Barnhausen verlegt. Statt Laufen, Springen und Werfen im Stadion oder in der Sporthalle stand für 21 sportliche Mädchen und Jungen Training auf dem Gelände des Erlebnishofes Grewe auf dem Programm.
Natürlich haben wir erst mal eine Lauf-Runde um den Wiesengolf-Platz von „Bauer Bernd“ gemacht und danach ausgiebig das Hüpfkissen, den Stroh-Parcours und die Trampoline und vielen anderen Spiel- und Sportmöglichkeiten genutzt. Die Fahrt mit dem „Fliegenden Teppich“ war angesichts des Regens der Vorwoche eine matschige, aber trotzdem (oder gerade deswegen) spaßige Angelegenheit. Um den Fußball-Platz zu erreichen, musste eine tiefe Matsch-Passage durchquert werden. Aber auch das war natürlich kein Hindernis.

Für die im November beginnende Crosslauf-Saison sind wir nun bestens gerüstet. Matsch und Dreck können uns nicht schocken!

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

Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty?
Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen.
Und sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

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

Zum Abschluss der Bahnsaison traten vier LC-Schüler mit der Bielefelder Kreisauswahl zum Vergleichskampf der OWL-Kreise in Minden an. Zum wiederholten Male konnte das Bielefelder Team hier gewinnen, doch angesichts von organisatorischen Problemen, die zu erheblichen Zeitplan-Verzögerungen geführt hatten, erfuhren sie das erst später. **Maxine Schley** (WKU12) verbuchte mit 1,24 Metern beim Hochsprung und 2:39 min als 800-Meter-Siegerin persönliche Bestmarken. So gelang es ihr erstmals, die 2:40-min-Grenze zu unterbieten. **Malin Bruhns** (WJU14) wurde in Minden Zweite in ihrem 800-Meter-Lauf und **Bjarne Heidner** (MJU14) zeigte kurz nach seiner Saisonbestzeit erneut ein solides Rennen. Auch **Julia Speckmann** (WJU12) kam aufgrund der langen Wartezeit nicht mehr ganz an ihre schnellste Saisonzeit heran.

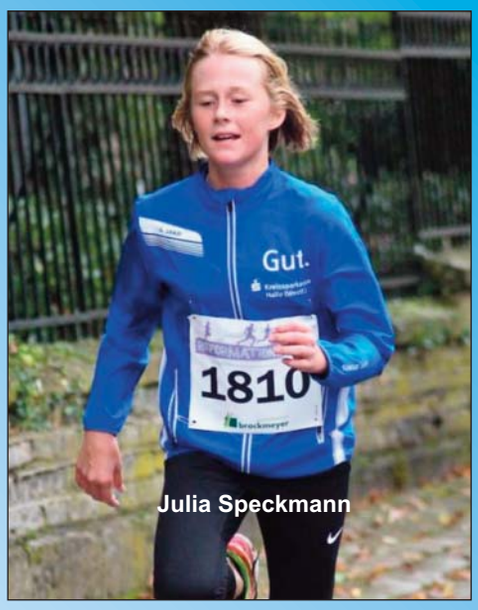
In Halle war der LC Solbad Ravensberg in den Nachwuchswettbewerben des Reformationslaufes wie auch der Stadtmeisterschaften bestens vertreten: **Bjarne Heidner** überzeugte bei beiden Rennen und zeigte

Bjarne Heidner

sein Können auf den längeren Geländestrecken. Beim Reformationslauf siegte er vor **Lukas Bartling** und **Paul Gerling**, während die Reihenfolge bei den Mädchen im „Konfi-Lauf“ **Julia Speckmann** vor **Sarah Strothmann** und **Lina Speckmann** lautete. Im Schülerlauf über rund einen Kilometer mischten **Rebecca Bartling**, **Kornelius Köhler**, **Insa Franke** und **Emma Hotmar** vorne mit.

Bei den Stadtmeisterschaften über 2,5 km der U12 war **Maxine Schley** Gesamtsiegerin, **Kornelius Köhler** kam bei den Jungen vor **Florentin Heidner** und **Till Heienbrok** ins Ziel, Julien Schlie folgte auf dem 5.Platz. Ihren ersten langen 2,5 km-Lauf bestand **Insa Franke** mit Bravour (drittes Mädchen). Über 5 km lieferte der 12jährige **Bjarne Heidner** eine Zeit unter 21 Minuten ab und ließ im Spurt seine Mutter, **Victoria Willcox-Heidner,** knapp hinter sich. Jugend-Stadtmeisterin über 5 km wurde **Sarah Strothmann,** deren Schwester **Lisa** (15 Jahre) sich erfolgreich an den 10 km probierte und mit 51 min drittschnellste Läuferin war.

Nach den Herbstferien findet das Training nach dem Winterplan statt!



Julia Speckmann

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

Es ist wieder soweit ! Der LC Lauftreff feiert in die Weihnachtszeit

24.11.2017

wir sind bei Campo in Pium

um 19.30 h / Buffet mit leckerer Auswahl wie immer !

Unsere Höhepunkte des Abends sind:

- Unverzichtbar unser beliebtes SCHROTTWICHTELN !

Sucht in euren Kellern/Dachböden/Regalen alles was skurril, ‚schräg' oder auch schön ist

- Tombola mit wertvollen Preisen
- Preise für die fleißigsten ‚Lauftreffler'
- Ehrungen

Eurer Kostenbeitrag für das Essen beträgt pro Person 15,- Euro/ Getränke sind exclusiv

Eure Überweisung auf u.g. Konto gilt als erfreuliche Zusage/Anmeldung

Martina Kölsch

Volksbank Halle/W

iBAN: DE61 4806 2051 0211 1150 03

Stichwort: ‚Weihnachtsfeier Stadion'

Gäste/Angehörige sind uns sehr willkommen !

LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik
Trainingszeiten ab 1.November 2017

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 17– 19 Uhr	Bahntraining Jugend U14-U20; Ravensberger Stadion	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20.30 Uhr	Bahntraining / Intervalltraining im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Mittwoch 18.30 - 20.30 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Donnerstag 16.30 - 18 Uhr	Leichtathletik-Training für Schülerinnen und Schüler U10 bis U16 / 16.30 Uhr Treffen an der Sporthalle; Hallenzeit 16.45 bis 18 Uhr	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Donnerstag, 19 - 20.15 Uhr	Stabilisation & Athletik-Training für Jugend & Erwachsene in der Turnhalle Süd	Martina Kölsch Antje Strothmann
Freitag 15 -16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U14 in der Turnhalle Nord	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 16 - 18 Uhr	Leichtathletik-Training Jugend U14 bis U20: 16 Uhr Lauf-Training ab Turnhalle Nord, 16.30 bis 18 Uhr Hallentraining	Igor Rebkalo
Freitag 18.30 - 20.30 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Sonntag 9.30 – 11.30 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 und Conny Schlie, Andrea Kahl, Frank Oldemeyer und Ilona Pfeiffer.

Bestzeiten auf nassem Belag

Haller Kreisblatt

Brockhagen (max). Hendrik Pohle hatte sich rasch von seinen Strapazen beim Böckstiegel-Lauf erholt. „Am Mittwoch habe ich mich wieder gut gefühlt“, sagte der 28-jährige Athlet des SV Brackwede, der am vergangenen Wochenende in Werther über 18 Kilometer gewonnen hatte. So gut, dass er spontan entschied, die fünf Kilometer in Brockhagen in Angriff zu nehmen. Eine richtige Entscheidung, wie sich herausstellen sollte.

Denn Pohle gewann in 15:37 Minuten und stellte so einen neuen Streckenrekord auf. „Ich bin zufrieden“, sagte Pohle. Auch, weil er sein ursprüngliches Ziel um acht Sekunden unterboten hatte. Die ersten dreieinhalb Kilometer lief Pohle an der Seite von Clemens Erdmann vom TSVE Bielefeld – dann zog der spätere Sieger davon. „Es war rutschig, aber die flache Strecke eignet sich perfekt, um die Grundschnelligkeit zu trainieren“, sagte Pohle. Bei den Frauen war **Ilona Pfeiffer** vom LC Solbad derweil fast eine Minute schneller als ihre Vereinskameradin **Malin Bruhns** und feierte nach dem Haller Reformationslauf am Morgen den zweiten Sieg des Tages.

Über die Distanz von zehn Kilometern lief in Florian Bochert ein Trainingspartner von Clemens Erdmann beim TSVE dem restlichen Feld davon. „Ich habe direkt am Anfang versucht wegzuziehen und den Abstand zu halten“, beschrieb der 16-jährige Bielefelder seine erfolgreiche Taktik auf nasser und rutschiger Straße. Mit seiner Siegerzeit in 33:41 Minuten unterbot Bochert sogar seinen eigenen U 18-Kreisrekord um 20 Sekunden.

Michelle Rannacher machte mit ihrem Erfolg in Brockhagen ein persönliches Triple perfekt: Die Athletin des DJK Gütersloh hatte jüngst den »Böckstiegel« sowie den Verler Citylauf jeweils über dieselbe Distanz gewonnen. Zufrieden aber war sie nur bedingt. „Die ersten vier Kilometer waren okay. Danach war die Luft und die Motivation raus“, sagte Rannacher, die eine Zeit von 36:40 Minuten angepeilt hatte und den Streckenrekord von Ilona Pfeiffer um sieben Sekunden verfehlte. Bemerkenswert war auch die Leistung des ehemaligen Hörster Handballtorhüters **Heiko Redecker**, der als Siebter des Gesamtklassements ins Ziel lief.

Eckhard Kleine-Tebbe, Vorsitzender des LAC, war „angesichts der Witterung und des Reformationslaufs“ mit der Zahl von 84 Finishern einverstanden. 2019 soll der Volkslauf übrigens ein letztes Mal stattfinden. Inklusive der drei Straßenläufe aus den 80ern seien es für Kleine-Tebbe und den Verein dann 50 Läufe in Brockhagen gewesen – ein idealer ZeitpunktzumAufhören.

Ihr Malermeister
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ
sehr gut
Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht
www.malertest.de

Damme
Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

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

LäuferGlück in Südtirol

Meine Frau und ich hatten einen aktiven Urlaub mit vielen Bergwanderungen und sightseeing rund um Meran u. Bozen im Augenschein.

Das Meraner Umland ist bekannt für seinen goldenen Oktober mit seinem milden Klima, mit den Weinbergen, und den Apfelplantagen und natürlich seinen Bergen. Aber auch im Urlaub gibt es Zufälle, die ein Läuferherz höher schlagen lässt. Denn es sollte am 01.10. ein Jubiläumslauf (Eppaner Weinstraßenlauf) stattfinden. " Den könnte man ja mal mitlaufen. " Also fuhren wir an dem Tag spontan in die Ortschaft Girlan, um die begehrte Startkarte für den 10km Lauf zu ergattern. Und tatsächlich, ich durfte starten. Das Läufer Glück war perfekt. Es war ein kleiner aber fein organisierter Lauf mit ca. 100 Läufer und Läuferinnen. Die Läufe waren strikt getrennt. 10KM Herren u. AK 5km Damen u. AK 2300m Jugend u. AK 600m Kinder u. AK Die einzelnen Starter wurden namentlich in der jeweiligen Kategorie durch den Stadionsprecher an den Start gerufen.
Das hatte eine tolle Atmosphäre.

Meine persönliche Platzierung für den 10km Lauf 4. AK 55 in 50 : 38 Min

Daniel und Christine Glück

Elbracht
Muldenservice & Baustoffe
➠ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
➠ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen
➠ Baustoffe aller Art
➠ zuverlässig und preiswert
Telefon 0 54 25/18 56
www.elbracht-muldenservice.de

November

05.11.2017	Gütersloher DJK Halbmarathon	10 km / 21,1 km
05.11.2017	Meller Crosslauf 2 . Lauf Osnabrücker Cross-Cup	1.125 m / 2.05 km / 3,1 km / 7,4 km
12.11.2017	Steinhart 500 in Steinfurt	14 km / 28 km / 42 km / 56 km
17.11.2017	2. Paderborner Martinslauf -ausgebucht-	6 km / 10 km
19.11.2017	22. Bissendorfer Crosslauf 3. Lauf Osnabrücker Cross-Cup	0,63 km / 1,3 km / 2,3 km / 6,7 km

Dezember

01.12.2017	25. Wiedenbrücker Christkindllauf -ausgebucht -	10 km
02.12.2017	16.Volksbank Nikolauf in Everswinkel	7,5 km / 15 km
02.12.2017	Fichte Schüler Hallensportfest	Seidenstickerhalle
03.12.2017	2. Bad Iburger Crosslauf	1,3 km / 2,2 km / 3,1 km / 10 km
10.12.2017	19. Adventslauf in Lage	1 km / 5 km / 10 km
15.12.2017	14. Ahlener Wintercitylauf	0,4 km / 2,1 km / 5 km / 10 km
16.12.2017	11. Rietberger Adventslauf	10 km
17.12.2017	**45. Int. Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen**	**5 km / 10 km / 16 km**
17.12.2017	Weihnachtslauf in Lipperreihe	10 km

Silvesterläufe am 31. 12. 2017

30. Silvesterlauf Altenrheine	0,6 km / 5 km / 10 km
34. Gütersloher Silvesterlauf	5 km / 10 km
29. Galeria Kaufhof Silvesterlauf in Münster	3 km / 5 km / 10 km
38. OTB Silvesterlauf in Osnabrück	5,6 km / 10 km
Silvesterlauf in Rödinghausen	5,5 km / 11 km
36. Int. Silvesterlauf von Werl nach Soest	5 km / 15 km

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/

Heiß erleben und genießen !

Sauna-Event „Licht & Schatten“
Samstag, 28. Oktober 2017:

Von 19 bis 1 Uhr zaubern wir Ihnen ein phantasievolles Eventprogramm. Ab 22 Uhr textilfreies Schwimmen in der Therme. Inklusive Buffet von 19.00 - 22.00 Uhr.

Tickets sind erhältlich im Online-Shop oder an der carpesol Kasse.

Vorverkauf: 39,00 € **Abendkasse: 42,00 €**

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

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

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

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

ewy sports

Wenn Dein erster Laufschritt 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

• 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

JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT

AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN

ALLE MITGLIEDER SIND
HERZLICH WILLKOMMEN

...es läuft...

Beim Volkslauf in Beelen...konnten sich nicht nur **Martina** (1.W55) und **Britta** (1.W50) über Klassensiege beim 5km-Lauf freuen. Sehr erfolgreich war auch **Familie Geisemeier:** während Bettina (1.W55) als Gesamtzweite über die Halbmarathonstrecke überzeugte, dominierten im 5km-Lauf ihre Kinder Jan (Gesamtsieger) sowie Janna und Nina (erste und zweite Frau).

Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.
ZUM 6. MAL GANZ VORN!
11 JAHRE 2005 – 2016 · Kompetenz · Beratung · Service · Marken
Olafs Laufladen auf Platz eins
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Quelle: NW, 28. März 2013
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

SIMPLY CLEVER

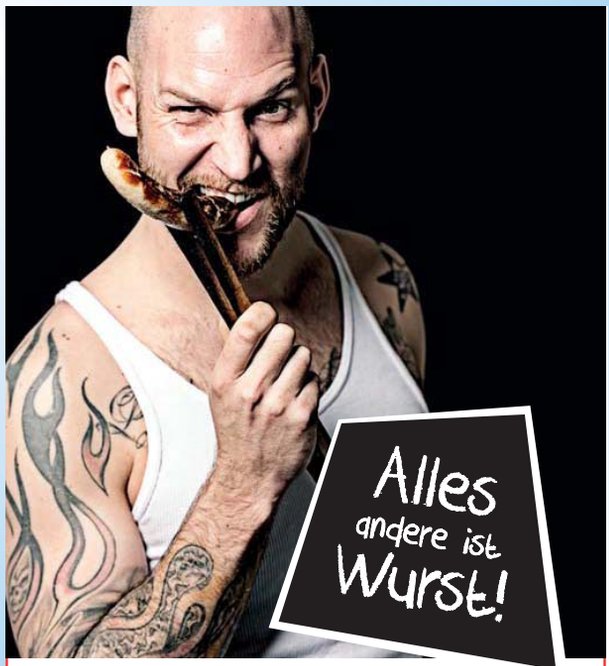
ŠKODA

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_2-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).

Autohaus BRINKER

Autohaus Brinker GmbH
Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst
Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111
info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de



Familienfleischerei
Lammerschmidt
QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®
gegr. 1898

jährlich prämiert durch die deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

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

Grosse-Coosmann Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

REISEN2017

Neu im Programm
01.04. Prag Halbmarathon
07.05. Prag Marathon
28.05. Edinburgh Marathon
Herbst Medoc Marathon

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

Hot spots für Herbst 2016
09.10. Chicago Marathon
06.11. New York City Marathon
13.11. Athen Marathon

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

Versprochen ist versprochen!

Sie erwarten mehr von Ihrer Versicherung. Wir sind für Sie da, persönlich, telefonisch, online und natürlich vor Ort. Wir beraten Sie umfassend in allen Lebenslagen.Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.

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
Fax 0 54 25.93 02 23

Allianz

ALTE SCHENKE

Emils WIRTSHAUS

Hallo,
Emils Wirtshaus aus Bockhorst
sucht Verstärkung im Bereich Service/Theke…

Wir sind ein junges, lockeres Team
und suchen zuverlässige und flexible fleißige Helfer…

Sie sind über 18. Jahre alt,
freundlich und können idealerweise drei Teller tragen –
Würden gerne eine neue Herausforderung auf 450 Euro Basis
oder gar auf Teilzeit annehmen-
DANN melden Sie sich doch mal bei uns in Bockhorst!

Viele Grüße vom **EMILS WIRTSHAUS** TEAM

Bockhorst 3

D- 33775 Versmold

ÖFFNUNGSZEITEN
Von Mittwoch bis Sonntag geöffnet.
Mittwoch bis Samstag ab 17.30 Uhr
Sonntag ab 12.00 Uhr

Telefon 0 54 23-94 28 0
info@emils-wirtshaus.de

Weihnachtscrosslauf

17.12.2017

LC Solbad Ravensberg

Start: 11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

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

ACTIVE Trail- und Road-Cup 17/18 classic

Volksbank Borgholzhausen
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

von Ravensberg
Feinstes Borgholzhauser Tafelgebäck

In Gesellschaft läuft sich's leichter | Carla Habighorst verlässt LC Solbad schweren Herzens in Richtung Melle

Altkreis (WB). Eines der größten heimischen Leichtathletik-Talente verlässt den LC Solbad Ravensberg: **Carla Habighorst** (18) wird vom 1. Januar 2018 an für den SC Melle 03 starten. Die leistungsstarke Mittel- und Langstrecklerin erhofft sich dort in einer Trainingsgruppe mit der gleichaltrigen Ann-Christin Opitz und einigen jüngeren Talenten mit hohen Zielen bessere Bedingungen.

»Ich bin vor anderthalb Jahren in den Verein eingetreten, um mich durch das Laufen in der Gruppe mit Trainingskollegen zu verbessern.« Dass dies inzwischen beim LC nicht mehr gegeben, ist bedauert die 18-Jährige – ebenso wie Coach **Horst Hammer**, dessen erfolgreiche Trainingsgruppe sich aus unterschiedlichen Gründen aufgelöst hat: **Paul Hundeloh** trainiert wegen seines Studiums in Hamm nur noch reduziert und auf eigene Faust, **Jan Geisemeier** ist wegen seiner Berufsausbildung ebenfalls stark beansprucht und seine Schwester **Janna** läuft auf einem anderen Leistungslevel.
Dass Carla Habighorst aus diesem Grund abwandert und bereits ab sofort in Melle bei René Romdane-Hebbe und Frank Rüdiger trainiert, tut Horst Hammer einerseits weh, doch der erfahrene Coach hat auch Verständnis: »Ich kann die gleichstarken Trainingspartner leider nicht herbeizaubern und wünsche ihr alles Gute. Carla hat sich im Training immer voll reingehängt und eine tolle Entwicklung genommen.«
Anfang 2016 bestritt sie als talentierte Volksläuferin ihren ers ten ernsthaften Wettkampf, inzwischen hat sie sich für Deutsche Meisterschaften qualifiziert, startete bei der Jugend-DM über 5000 m und über 3000 m. In der westfälischen U20-Bestenliste rangiert sie derzeit über 1500 m (4:51,46 Min.) auf Platz 11, über 3000 m (10:27,22) auf Platz 6 und über 5000 m (18:03,18) auf Platz 5.

Eine steile Karriere, die sie nicht zuletzt Horst Hammers Erfahrung verdankt. Deshalb ist ihr die Entscheidung zum Wechsel auch nicht leicht gefallen: »Horst hat mal gesagt, dass er die Athleten wie seine eigenen Kinder behandelt und das ist nicht übertrieben. Er hat mein Leistungsvermögen immer sehr gut eingeschätzt und genau die richtigen Anforderungen gestellt.« Die rustikale, aber herzliche Ansprache des 72-Jährigen hat die Läuferin stets motiviert – »nur die Krafteinheiten mit dem schweren Motorradreifen haben ihr nicht so gefallen«, sagt Hammer, und beide müssen schmunzeln.

Gestern hat sich die angehende Abiturientin am Wertheraner Gymnasium auf der Sportanlage mit einem herzlichen Dankeschön von ihrem Mentor verabschiedet.
Hammer, der in den vergangenen Jahren schon die Jugendlichen **Patrick Meyer, Max Köhne, Pascal Birke, Paul Hundeloh** und **Jan Geisemeier** zu Erfolgen geführt hat, überlegt noch, ob und in welcher Form er seine Trainererfahrung künftig weiter in den Dienst des LC Solbad Ravensberg stellen kann. Er bedauert sehr, dass kaum leistungsbereite Jugendliche zwischen 15 und 20 Jahren für den Mittel- und Langstreckenlauf zu begeistern sind: »Leider gibt es da bei den Sportlehrern an den Schulen auch keine Unterstützung.
« Bessere Erfahrungen hat der LC Solbad da mit der Borgholzhausener Grundschule gemacht, über die dem Verein immerhin einige jüngere Talente »zugelaufen« sind.

WB, Gunnar Feicht

Redecker nah an der Traumgrenze (WB)

Altkreis (guf). Beim Köln-Marathon hat **Heiko Redecker** mit einer weiteren Steigerung über die 42,2-km-Distanz überzeugt. Der 45-Jährige vom LC Solbad Ravensberg ist mit 3:03:40 nicht mehr weit von der begehrten Drei-Stunden- Grenze entfernt. Die Halbmarathon-Marke passierte er in 1:30:24 Std., für die zweite Hälfte brauchte er 1:33:16. Damit belegte der ehemalige Handball- Torwart, der 2015 noch mit der TG Hörste in die Verbandsliga aufstieg, in seiner Altersklasse Rang 17 und unter insgesamt gut 6000 Läuferinnen und Läufern im Ziel den 132. Platz der Männer-Gesamtwertung. Sein Vereinskollege **Frank Oldemeyer** kam in 3:18:56 Std. nicht ganz an seine Vorjahresbestmarke (3:16:45) heran und belegte Platz 346 (58. der M40).

Teutolauf (HK)

Borgholzhausen (cwk). Den anspruchsvollen, 29 Kilometer langen Teutolauf bei Lengerich-Hohne hatte **Dirk Strothmann** (LC Solbad Ravensberg) schon mehrmals gewonnen. Jetzt wiederholte er auf den nach Regenfällen rutschigen Pfaden seinen zweiten Gesamtplatz vom Vorjahr: In 1:57:36 Std. unterlag er nur dem hier auch schon von ihm bezwungenen, aber deutlich verbesserten und 20 Jahre jüngeren Holländer Erik Leusink (1:46:05).

Fast hätte ein Sturz vier Kilometer vor Schluss verhindert, dass der Solbader überhaupt das Ziel erreichte. „Ich war wohl ein wenig unkonzentriert, als es passierte“, berichtet Strothmann, „plötzlich bin ich umgeknickt und lag im Matsch. Den Rest konnte ich dann nur humpelnd bewältigen, das war schon hart und hat wohl rund zwei Minuten Zeit gekostet.“ Mit geschwollenem rechten Fuß muss der Routinier jetzt erst mal pausieren. Aber er darf seinen überlegenen Altersklassensieg und den 2. Gesamtplatz vor dem Meller Ingo Assmann (1:59:05) als Achtungserfolg verbuchen. Immerhin zählte das Hauptrennen 500 männliche Finisher.

Nach 2:10:49 Std. lief **Jörn Strothmann** (7. M 40) auf Rang 25 ein, als dritter LC-Läufer überquerte dann **Gerd Strathkötter** (2:14:53/5. M 50) die Ziellinie. Und bei den M 75-Senioren feierte **Karl-Friedrich Anwander** (2:40:12) einen weiteren Klassensieg in dieser Saison.

Den Frauenwettbewerb beendete Kerstin Vahrenhorst (LiVe-Lauftreff in Versmold, 2:51:45) als 31. von 141 Läuferinnen, in ihrer Klasse W 50 wurde sie Fünfte.

Mit 277 Frauen war die 12,2 km lange Mitteldistanz noch stärker besetzt. Hier platzierte sich **Sabine Engels** (54:58 Min.) als Gesamtsiebte und W 45-Klassenzweite hinter einer Konkurrentin aus Holland; aber sie war schneller als die W 40-Siegerin. Der jüngste LC-Starter, **Cedric Czerny** (M 8), wurde in 28:57 Min. Klassenbester über 6 km.

...auf den verschiedenen Laufstrecken gucken wir Läufer auch schon mal in die Röhre…… Foto: Andrea Kahl)

„Aktiv- Osterferien“ auf Texel 2018

(von Antje Strothmann)

Wir möchten die Tradition der Texel-Fahrten fortsetzen und hoffen, dass sich auch 2018 einige sportliche Familien finden, die mitmachen. In der ersten Woche der Osterferien 2018 (Freitag 23.März bis Freitag 30.März) soll es wieder auf die holländische Nordseeinsel gehen, die für Läufer (aber auch für Radfahrer, Triathleten und Inline-Skater) prima Trainingsmöglichkeiten bietet. Der Termin in den Osterferien ist besonders für Familien geeignet, denn wer nicht auf schulpflichtige Angehörige Rücksicht nehmen muss, findet auf Texel außerhalb der Ferien meist deutlich günstigere Unterkünfte bei gleichem Komfort. Für Familien können wir den „Kustpark Texel“ nahe De Koog empfehlen, der vom günstigen Chalet für 4 Personen (45 qm) bis hin zu komfortablen 130 qm-Ferienhäusern (für 4 bis 6 Personen mit 2 bis 3 Schlafzimmern, z.T. sogar mit Sauna) 13 verschiedene Unterkunftstypen bietet. https://www.roompot.de/ferienparks/niederlande/nordseeinseln/kustpark-texel

Bei der günstigsten Variante (4 Personen in einem Chalet) muss man pro Person für eine Woche ungefähr 120 € für die Unterkunft im Chalet (bei Selbstverpflegung ohne Nahrungsmittel) veranschlagen – für ein 4- Personen-Haus mit 130 qm (und zwei Badezimmern) etwa das Doppelte. In einigen Häusern sind auch Haustiere willkommen, andere sind „Haustier frei“ bzw. „Nichtraucher“-Häuser.

Die Fährfahrt von Den Helder nach Texel kostet für einen PKW 37,50 € für Hin- und Rückfahrt (Stand: Oktober 2017). Da alle Chalets und Häuser mit Kochgelegenheiten ausgestattet sind, bietet sich natürlich Selbstverpflegung an; Lebensmittel kann man in De Koog und Den Burg einkaufen und an der Park-Rezeption gibt es auch noch einen Shop. In allen Unterkünften des Kustparks haben die Gäste des Parks freien Eintritt ins “Schwimmparadies Calluna“ (25m-Sportbecken, Wellenbad, Whirl-Pools & 80m-Rutsche), was bei dem nicht immer konstant sonnigen Wetter im Frühjahr seine Vorteile haben kann. Kostet der Tageseintritt doch sonst 9,50 € für Erwachsene und 6,50 € für Kinder. Baden in der Nordsee ist im März oft noch ein „eiskaltes Vergnügen“ … ;-) WLAN ist bei den Ferienhäusern inbegriffen und kann bei den Chalets für 15 € pro Woche hinzu gebucht werden. Direkt vom Park aus

kann man auf vielfältige Laufstrecken durch den Wald, die Dünenlandschaft oder auch zum Strand starten. Der Wald bietet Windschutz und ist von einem Wegenetz aus Naturpfaden und asphaltierten Wegen durchzogen. Hier gibt es außerdem eine abwechslungsreiche Mountainbike-Runde, die schon etwas Konzentration und Kondition erfordert. Aber auch für ganz „normale“ Fahrräder gibt es auf Texel viele interessante Routen über die Insel bis hinauf zum Leuchtturm im Norden der Insel. Leihräder kann man im Kustpark mieten, wenn man nicht die eigenen Räder mitbringt. Und die asphaltierten Radwege eignen sich natürlich auch für die Skater.

Ganz gleich, ob wir das ganze „Aktiv-Urlaub“ oder „Trainingslager“ nennen, sollten sich die Texel-Fahrer zu „Wohngemeinschaften“ zusammenfinden, die ihr Quartier selbst buchen und ihre Verpflegung und die Anreise gemeinsam organisieren. Zur besseren Absprache und Vorbereitung der Trainingsangebote sollten sich alle Texel-Reisenden mit Antje Strothmann (antje@sspin.de) in Verbindung setzen und „anmelden“.
(bis zum 1.März 2018).

Die Trainings- und Sportangebote werden wir so koordinieren, dass sowohl die Kinder und Jugendlichen als auch die Erwachsenen auf ihre Kosten kommen können. Aber: alles kann, nichts muss! (Wer mal eine Pause braucht, sollte sie sich nehmen dürfen – es sind schließlich Ferien.) Da wir vier Wochen vor dem Hermanns- lauf wieder daheim ankommen, kommen auf Texel sicher auch die „Kilometer-Fresser“ auf ihre Kosten (z.B.Leuchtturm-Runde „hin- und zurück“) und haben noch Zeit, diese Trainingsreize wirken zu lassen.
Für den sportlichen Nachwuchs gibt es ein vielfältiges Programm mit Laufen, Springen, Werfen, Radfahren, Spielen (z.B. Hockey), Schwimmen und Rutschen (80m-Rutsche im Calluna). Es gibt sogar einen Kletterpark auf Texel, den wir in diesem Frühjahr getestet und für gut befunden haben. Und für jüngere Kinder haben wir noch Tipps, wo man die schönsten Spielplätze auf Texel findet.

Programmablauf für den 23. bis 30.März 2018:

Datum	**Angedachtes Programm**
23.03.18	Anreise / Bezug der Unterkünfte ab 15 Uhr möglich; noch kein offizielles Training.
Sa 24.03. bis Do 29.03.	(Lauf-) Training am Vormittag; ein gemeinsames Aktiv-Angebot am Nachmittag => 6 Tage mit offiziellen Trainings-angeboten in Gruppen, differenziert nach individueller Zielsetzung.
30.03.18	Rückreise / Verlassen der Unterkunft bis 10 Uhr; auf Texel kann man natürlich noch länger bleiben ;-)

Sportliche Texel-Tops:

- Leuchtturm-Lauf (oder Radtour) – Strandläufer können bei Niedrigwasser den „Slufter“ durchqueren
- (aber *NUR* bei Niedrigwasser); Radfahrer sollten den Radweg hinter den Dünen bevorzugen
- Orientierungslauf bzw. „Schatzsuche“ ab Waldpavillion (Aussichtsdüne)
- Berganläufe oder Fahrtspiel auf der „Cross-Runde“ im Wald
- (mindestens) eine Runde über die MTB-Strecke fahren
- Dauerläufe durch Wald und Dünengebiete
- Inselrunde mit dem Fahrrad
- Strandläufe

Was man sonst noch auf Texel machen kann:

- Pommes essen – die besten Pommes gibt’s beim „Bospavillion“ neben der Aussichtsdüne ;-)
- eine Kutterfahrt ab Oudeschild zu den Seehundsbänken
- am Strand buddeln und/oder Sandskulpturen bauen
- eine Seehundsfütterung im „Ecomare“ besuchen
- montags auf den Markt in Den Burg gehen
- in einem der Strandpavillions einkehren
- Lenkdrachen steigen lassen
- Lämmer streicheln
- Pony reiten
- Klettern

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

Bartling GmbH & Co. KG Haller Weg 4 33829 Borgholzhausen Telefon (05425) 9495-0 Telefax (05425) 7198

Ergebnisse Oktober zusammengestellt von Peter Polomsky

24.09. Berlin Marathon

Andrea Kampmann	4:27,31 Std.
Mike Budde	4:55,53 Std.

30.09. Böckstiegellauf

1. MJU14	Bjarne Heidner	8:42,1 Min.
1. WJU14	Malin Bruhns	8:54,7 Min.
2. WJU14	Sarah Strothmann	9:23,6 Min.
6. MJU14	Lukas Bartling	9:27,8 Min.
1. WKU12	Julia Speckmann	9:38,3 Min.
1. MKU10	Till Heienbrok	9:45,8 Min.
2. MKU10	Cedric Czerny	10:00,4 Min.
15. MJU14	Paul Gerling	10:03,6 Min.
3. WKU12	Lina Speckmann	10:06,2 Min.
3. WKU10	Rebecca Bartling	10:16,8 Min.
2. WJU16	Lisa Strothmann	10:20,2 Min.
6. MKU10	Florentin Heidner	10:34,6 Min.
10. MKU10	Julien Schlie	10:59,0 Min.
5. WKU10	Henrieke Wacker	11:14,9 Min.
21. MKU12	Moritz Hülsewedde	11:15,4 Min.
23. MKU12	Kornelius Köhler	11:16,1 Min.
10. WJU14	Tabea Koop	13:05,6 Min.
19. WKU10	Nika Grube	13:27,3 Min.
12. WJU14	Linnea Haschke	13:50,5 Min.

10 km

1. M20	Jan Geisemeier	36:08 Min.
2. MJU20	Lars Lüdorff	41:04 Min.
2. MJU18	Lasse Buschmaas	42:16 Min.
1. W45	Siemke Lüdorff	47:18 Min.
5. W20	Janna Geismeier	47:28 Min.
12. M20	Tino Diekhaus	49:00 Min.
1. W50	Christine Diekhaus	52:01 Min.
2. W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	52:38 Min.
2. M60	Rainer Schirmbeck	54:04 Min.
6. W45	Heike Furtmann- Schauties	54:08 Min.
2. W50	Beatrice Knippschild	54:17 Min.
14. M30	Christopher Wolf	54:48 Min.
8. W30	Heidi Ostkämper	55:27 Min.
19. M40	Dirk Speckmann	55:30 Min.
1. W55	Martina Kölsch	58:27 Min.
18. M30	Stefan Thorwarth	58:46 Min.
30. M50	Kai Drees	1:00:23 Std.
1. W60	Karin Brodt	1:00:34 Std.
9. W35	Olivia Neudorf	1:02:01 Std.
15. W20	Katrin Thorwarth	1:03:35 Std.
33. M45	Jens Meyer	1:03:34 Std.
8. W50	Ute Florenz	1:03:51 Std.
21. M35	Dirk Wannke	1:05:59 Std.
11. W50	Cornelia Schlie	1:14:32 Std.
4. M60	Rainer Eversmann	1:15:51 Std.

18 km

1. M45	Dirk Strothmann	1:07:08 Std.
4. M45	Henning Weßling	1:14:59 Std.
2. M40	Jörn Strotmann	1:15:26 Std.
5. M45	Dr. Arnd Bruhns	1:15:31 Std.
7. M50	Gerd Strathkötter	1:17:41 Std.
3. M60	Reiner Vemmer	1:23:17 Std.
2. W45	Sabine Engels	1:25:37 Std.
1. W60	Marianne Niemann	1:30:22 Std.
31. M50	Ralf Niemann	1:30:50 Std.
41. M45	Jörg Geesmann	1:32:37 Std.
1. M75	Karl Friedrich Anwander	1:33:07 Std.
38. M50	Ingold Klee	1:33:38 Std.
8. W50	Hilke Engel-Majer	1:38:48 Std.
52. M50	Markus Majer	1:38:49 Std.
9. M65	Dr. Matthias Stratmann	1:48:26 Std.
20. W30	Katharina Kemper	1:51:41 Std.
15. W40	Marion Stolpmann	1:53:09 Std.
74. M50	Lutz Von der Heydt	1:54:41 Std.

01.10. Köln Marathon

17. M 45	Heiko Redecker	3:03,40 Std.
58. M 40	Frank Oldemeyer	3:19,32 Std.

02.10. Citylauf in Verl

10 km	21. M 50	Andreas Metten	51:04 Min.
5 km	48. M 20	Michael Schlie	24:52 Min.

03.10. Volkslauf Beelen

21,1 km

1. W 55	Bettina Geisemeier	1:41,03 Std.
3. W 40	Ilka Grabau	1:53,22 Std.

10 km

2. W 30	Katharina Kemper	53:10 Min.
5. M 55	Fritz Geisemeier	53:58 Min.
10. M 60	Siegfried Kemper	1:03,15 Std.

5 km

1. W 20	Janna Geisemeier	22:41 Min.
2. W 20	Nina Geisemeier	23:15 Min.
6. M 45	Uwe Lachnitt	26:10 Min.
1. W 55	Martina Kölsch	26:28 Min.
1. W 50	Britta Ewert	27:05 Min.
5. M 55	Franz Dammann Kölsch	29:59 Min.

07.10. Reformationslauf in Halle

Aufgeführt sind nur Läufer/innen die sich mit LC Solbad Ravensberg angemeldet haben.

Schülerlauf

1.W	Bjarne Heidner	16:09 Min.
2.W	Julia Speckmann	18:40 Min.
1.M	Lukas Bartling	18:48 Min.
3.W	Sarah Strothmann	19:21 Min.
4.W	Lina Speckmann	19:23 Min.
2.M	Paul Gerling	20:10 Min.

5 km

1. W	Ilona Pfeiffer	23:20 Min.
2. W	Victoria Willcox Heidner	24:33 Min.
4. W	Lisa Strothmann	27:43 Min.
13. M	Rainer Schirmbeck	30:40 Min.
28. W	Birgit Toben	38:01 Min.
34. W	Sabine Wagenfuehrer	39:27 Min.
36. W	Ula Anderson	39:43 Min.
36. M	Hermann Mußgnug	42:30 Min.

10 km

1. M	Dirk Strothmann	39:17 Min.
5. M	Lars Lüdorff	44:16 Min.

2. W	Siemke Lüdorff	52:10 Min.
29. M	Markus Schlie	56:56 Min.
38. M	Kai Drees	1:03,19 Std.
10. W	Marion Stolpmann	1:06,13 Std.
13. W	Melanie Varnholt	1:07,29 Std..

7.10. Volkslauf Brockhagen

5 km

2. MHK	Jan Geisemeier	17:10 Min.
1. M 45	Arnd Bruhns	18:39 Min.
1. W 40	Ilona Pfeiffer	20:15 Min.
1. M 50	Andreas Ewert	20:39 Min.
1. WSB	Marlin Bruhns	21:12 Min.
1. WHK	Janna Geisemeier	22:31 Min.
1. W 30	Katharina Kemper	25:42 Min.
1. W 50	Britta Ewert	27:01 Min.

10 km

1. M 45	Heiko Redecker	38:23 Min.
1. W 30	Stefanie Limberg	40:43 Min.
3. M 55	Uwe Kerwien	44:32 Min.
1. M 75	Karl Friedrich Anwander	47:41 Min.
9. M 50	Andreas Metten	49:14 Min.
3. M 30	Christopher Wolf	55:11 Min.

08.10. Essen Marathon Seerunde

17,4 km

33. W 50	Andrea Kahl	1:58,26 Std.

Marathon Staffel

3. W	Chr. Diekhaus, M. Kölsch, A. Blum - Weinhold, S. Engels	3:33,20 Std.
33.M	C. Völz, U. Lachnitt, F. Dammann Kölsch,T.	3:40,08 Std.
3. Mix	R. Stricker,A. Kampmann,Chr. Scheele Wiedey U.Kerwien	3:32,12 Std.

15.10. Asentallauf Bad Salzuflen

2.000 m

3. MU10	Cedric Czerny	7:59 Min.

15.10 Wälle Lauf in Herford

10 km

1. M 60	Reiner Vemmer	42:41 Min.

15.10. Amsterdam Marathon

Friederike Hegemann	5:24,24 Std.

17.10. Bahnkehraus Wiedenbrück

5.000 m

1. M U23	Jan Geisemeier	17:02,6 Min.
1. W U23	Janna Geisemeier	23:03,1 Min.

21.10. Rothaarsteig Marathon

6. M 60	Peter Knaust	4:32,45 Std.

22,1 km

8. M 55	Gunnar Feicht	2:05,57 Std.
3. M 65	Hans Dieter Wierum	2:15,02 Std.

21.10. Teutolauf Lengerich - Hohne

29,0 km

1. M 45	Dirk Strothmann	1:57,36 Std.
7. M 40	Jörn Strothmann	2:10,49 Std.
7. W 55	Andrea Kampmann	3:04,10 Std.

12,2 km

2. W 45	Sabine Engels	54:58 Min.
13. M 50	Rolf Niemann	59:25 Min.
50. M 45	Uwe Lachnitt	1:09,12 Std.
35. M 30	Christopher Wolf	1:11,35 Std.
34. M 55	Franz Dammann Kölsch	1:15,11 Std.
41. M 30	Stefan Thorwarth	1:19,13 Std.
20. W 35	Olivia Neudorf	1:19,13 Std.
43. W 50	Ute Florenz	1:20,16 Std.
47. W 50	Ellen Schmidt	1:23,40 Std.
52. W 50	Cornelia Schlie	1:27,22 Std.
44. M 55	Michael Schlie	1:28,26 Std.

6,0 km

1. Sch D	Cedric Czerny	28:57 Min.
10. F	Katrin Thorwarth	36:07 Min.
12. W 45	Sabine Lachnitt	40:37 Min.

21.10. Finnenbahn Meeting in Schloss Holte - Stukenbrock

8.	**Kommando Pferdesalbe** Jan Geisemeier, Tim Habighorst, Michael Beune	19 Runden a 1.450 m	1:43,47 Std.

Stadtmeisterschaften Halle 22.10.

2,5 km

1. M10	Köhler, Kornelius	11:20,62 Min.
1. M08	Willcox-Heidner, Florentin	11:34,32 Min.
1. M09	Heienbrok, Till	11:42,28 Min.
2. M09	Schlie, Julien	12:12,48 Min.
1. W11	Schley, Maxine	10:48,45 Min.
2. W09	Franke, Insa	14:25,70 Min.

5 km

1. M11	Willcox-Heidner, Bjane	20:24,83 Min.
1. W12	Strothmann, Sarah	22:58,35 Min.
1. M45	Willcox-Heidner, Uwe	18:43,84 Min.
1. M30	Wolf, Christopher	26:30,20 Min.
1. M75	Mussgnug, Hermann	34:27,38 Min.
1. W40	Willcox-Heidner, Victoria	20:30,28 Min.
1. W45	Lüdorff, Siemke	23:09,30 Min.

10 km

1. M35	Knoepke, Daniel	37:26,11 Min.
1. M45	Redecker, Heiko	40:37,82 Min.
1. Mä	Lambrecht, Oliver	40:47,79 Min.
1. W45	Strothmann, Antje	46:29,78 Min.
1. W15	Strothmann, Lisa	51:11,85 Min.
1. W50	Vietzke-Wagenführer, Sabine	65:02,94 Min.

22.10. Volksbanklauf in Hilter 10 km

1. W 30	Katharina Kemper	1:10,44 Std.
3. M 60	Siegfried Kemper	1:10,44 Std.

Mit dem LC Solbad zum ‚Hermann' durchstarten !!

Ab dem 07. Januar geht's endlich los!

Wir starten direkt durch und wer auf jahrzehntelange Lauferfahrung erfahrener Langstreckler nicht verzichten will der kommt ab dem 07.01.2018, mit anschließendem Neujahrsempfang des LC-Solbad im Bürgerhaus, zum

Solbad's Hermannslauf Lauftreff 2018

ins Borgholzhausener Stadion, sonntags um 09.30 h.

Die Läufe finden jeden Sonntag um 9:30 Uhr ab dem Borgholzhausener Stadion in 4 Gruppen mit folgenden Zielzeiten statt.

Gruppe	***Hermannslauf-Zielzeit***
„Luisentumlauf"	2:20 h - 2:40 h
„Die Nacht"	2:50 h - 3:00 h
„Böckstiegellauf"	3:00 h - 3:20 h
„Weihnachtscross"	3:20 h - 3:40 h

Ausnahmen sind wegen Lauf-Veranstaltungen der 04. März (Luisenturm Lauf), 08.04. (Halbmarathon Berlin), 01.04 (Ostersonntag evtl. Ostermontag alternativ)

Das erwartet die Teilnehmer:

- 13x abwechslungsreiche Trainingsläufe im Teutoburger Wald mit Betreuung
- 1 Freistart für den Luisenturmlauf (12,5 km oder 21 km nach Wahl)
- 1 Busfahrt nach Hilter, Wellendorf (Lauf zurück nach Borgholzhausen)
- Trainingsplan nach Wunsch
- Getränkeversorgung während des Trainings (ab dem 14.01. ungefähr zur Hälfte der gelaufenden Strecke)
- Getränke im Rennstall mit abschließender Besprechung und Duschen nach dem Laufen

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

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

Um euch besser kennen zu lernen, und dementsprechend im Januar in die Gruppen einzuteilen, laden wir alle Teilnehmer gerne dazu ein, ab November an unseren Trainingsläufen teilzunehmen.
Die Lauftreffs des LC-Solbad finden jeweils mittwochs 19:00 Uhr, freitags um 18:30 Uhr und am Sonntag 9:30 Uhr im Stadion statt.
Dort habt Ihr ausreichend Gelegenheit die Gruppen-Betreuer anzusprechen und Pläne für den ‚Hermann' zu schmieden.

Wir freuen uns auf Euch! **Anmeldung wird Mitte November freigeschaltet!**

Anmeldung Online und weitere Infos auf der Homepage des LC-Solbad Ravensberg www.lcsolbad.de

Info-Tel: 0170 9036394 - Franz Dammann-Kölsch
0160 93827522 - Carsten Völz

Graf Metternich QUELLEN
Natürlich-GLASklarer 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

AOK
Die Gesundheitskasse.
Mehr. Wert. AOK
„Mein Tipp bei Blockaden: Wir zahlen sogar Osteopathie – die sanfte Bewegungstherapie ohne Spritzen und Medikamente."
Simon Hoeppe
AOK-Krankengeldmanager, Soest
aok.de/nw/mehrwert
AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen

www.C14-bikes.co
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**

Volksbank Halle/Westf. eG