

Solbad Nachrichten

Dezember 2017
Nr. 396

LC Solbad
Ravensburg



on

Schweizer Technologie

RUN ON CLOUDS.

Verbringe mehr Zeit in der Luft mit dem On Cloudsurfer: Seine patentierte CloudTec®-Sohle sorgt für eine weiche Landung, kombiniert mit einem harten Abstoß. Das bedeutet ein neues Laufgefühl, mit dem du bereits am Start einen Vorsprung hast.



ACTIVE
SPORTSHOP

Niederwall 6 • Bielefeld
www.active-sportshop.de

DEZEMBER

2 0 1 7



Solbad Intern

Seite 1-10
16-18
21-24

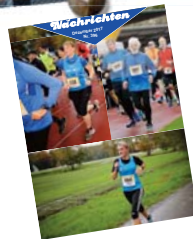


WESTPALEN-BLATT

Seite 7,13



Aktuelle Reisen auf der
Homepage



Fotos vom DJK-Straßenlauf

Skating



Walking



Seite 8

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

Laufftreff

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

Walking
Elke Kahmann
05421/4698

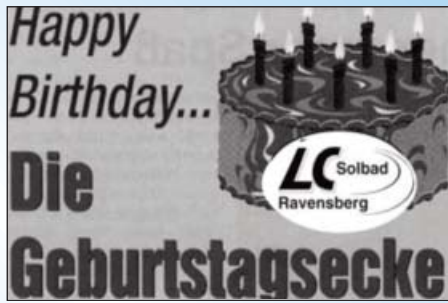
Birgitt Lange
adi.lange@t-online.de
05203/884823

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



- 02.12. Andreas Wend
- 03.12. Bernd Schmidt
- 03.12. Detlev Beune
- 03.12. Falk Kobusch
- 05.12. Eckhard Kleine-Tebbe
- 05.12. Wilma Meyer **75 Jahre**
- 05.12. Britta Uthmann
- 06.12. Joachim Möller **70 Jahre**
- 06.12. Gabriele Ortner
- 06.12. Lars Speckmann
- 06.12. Anja Siebert
- 07.12. Martina Kölsch
- 07.12. Ulrike Prill
- 08.12. Joachim Schwarz
- 09.12. Nicole Lucas **60 Jahre**
- 09.12. Karl-Heinz Mormann **80 Jahre**
- 09.12. Henning Roos **60 Jahre**

- 09.12. Neilan Kempmann
- 10.12. Gabriele Licher-Eversmann
- 10.12. Nils Ole Seidel
- 10.12. Friederike Hegemann
- 11.12. Werner Ahlemeyer
- 12.12. Florian Holtkämper
- 13.12. Horst Hammer
- 13.12. Jörg Lange **50 Jahre**
- 13.12. Matthias Haase
- 13.12. Dominik Walter **30 Jahre**
- 14.12. Peter Knaust
- 14.12. Günter Neuhalfen
- 14.12. Sina Unger
- 15.12. Ute Florenz **50 Jahre**
- 16.12. Björn Justus **30 Jahre**
- 18.12. Horst-Günther Brune **70 Jahre**
- 18.12. Sabine Engels
- 19.12. Ulrike Suchomel
- 20.12. Christian Hotmar
- 21.12. Gertrud Schulte
- 21.12. Karin Brodt
- 23.12. Werner Jacobs
- 24.12. Tobias Limberg
- 25.12. Zora Husmann
- 25.12. Jörg Hinrichs
- 25.12. Markus Peperkorn
- 27.12. Günter Schwab
- 30.12. Annemarie Bluhm-Weinhold

- 30.12. Karl-Heinz Hümer
- 30.12. Claus-Werner Kreft
- 31.12. Kirsten Genieser



Mitgliederstand: 666

Als neue Mitglieder begrüßen wir:




- | | |
|--------------------|----------------|
| Ellen Schmidt | Leichtathletik |
| Hannes Schweppe | Leichtathletik |
| Ingo Assmann | Leichtathletik |
| Finja Schürdt | Leichtathletik |
| Auf der Lanwer | Leichtathletik |
| Florian Holtkämper | Leichtathletik |
| Moni Stratbücker | Skater |

Austritte:

- | | |
|-----------------|----------------|
| Elmar Remus | Leichtathletik |
| Paul Hundeloh | Leichtathletik |
| André Göding | Skater |
| Ehepaar Schwarz | Leichtathletik |

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

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

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

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Januar

am 22. Dezember

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



Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135

Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785

e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)

Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05204/920785
Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen

Anzeigen:
Sabine Lünstroth (05204/920785)
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Für den Inhalt verantwortlich:
LC Solbad Ravensberg e. V.
Die mit Namen gekennzeichneten
Beiträge geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion oder
des Herausgebers wieder.

Erscheinungsweise: monatlich

Die Homepage des LC Solbad Ravensberg finden Sie im Internet unter: www.lcsolbad.de.
e-mail: markus.pape@lcsolbad.de
Wir bedanken uns beim Haller Kreisblatt und beim Westfalen-Blatt für Berichte und Fotos.



Die Redaktion der Solbad Nachrichten wünscht allen Mitgliedern, Inserenten und Lesern ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes erfolgreiches Jahr 2018. Ein besonderer Dank geht auch an die vielen Helfer bei unseren Veranstaltungen, auf die wir uns wieder das ganze Jahr verlassen konnten. Der LC Solbad dankt im Übrigen allen Förderern für die wertvolle Unterstützung.



**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

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.

Backe, Backe, Kuchen!

Weihnachtscross am 17.12.



DieKuchenspenden
werden am 17. Dezember
ab 9:00 Uhr m Forum der
Gesamtschule entgegen
genommen.

Vielen Dank!



Gerne
nehmen wir
Torten, Obst- und
Blechkuchen aller
Art. Ganz besonders
möchten wir darauf hin-
weisen, dass wir jede
Menge Kuchen benötigen.

Es reisen immer mehr Zuschauer und
Angehörige mit an, die ebenfalls
von uns beköstigt werden möchten
und sollen.



Auf einmal war sie verschwunden, unsere LC- Fahne, die immer ihren Einsatz beim Spalierstehen hatte. Alle Aufräumarbeiten und Suchaktionen waren erfolglos. Was nun, wer kann gut nähen? Da fiel mir Inge Schürmann ein. Anruf genügte, Foto von der alten Fahne geschickt, Stoff ausgesucht und Inge legte los. Ich finde, das Ergebnis kann sich sehen lassen. An dieser Stelle: Inge, vielen Dank , sagt der Verein.

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Weihnachten ...

.. Es ist bald wieder soweit!

Unsere letzten Trainingstermine in 2017 sind :

**Dienstag, 12.12. (9.30 Uhr ab Stadion)
und Mittwoch 20.12. (19.00 Uhr ab Stadion)**

Am **Dienstag, 19.12. 2017** wollen wir uns zu einem gemeinsamen Frühstück um 9.00 Uhr im Ladencafé Knaust treffen.

Anmeldung für das Frühstück bitte bis 12.12.2017 bei Birgitt Lange

Entweder unter Tel. : 05203 / 88 48 23 oder E-Mail : adi.lange@t-online.de

oder wie immer mündlich !

Das regelmäßige Training beginnt für die Dienstagsgruppe am 9.Jan. 2018

Das Mittwochstraining findet erst wieder ab 7.Febr. 2018 statt.

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

Birgitt Lange

Elke Kahmann



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



Der FÖRDERVEREIN des LC Solbad wünscht allen seinen Mitgliedern, auch denen des LC SOLBAD RAVENSBURG sowie den Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2018.

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

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

Dr. Hermann Mußnug
(Vorsitzender des Fördervereins)



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



Bei den westfälischen Crosslauf-Meisterschaften in Herten war der LC Solbad Ravensberg diesmal nur durch ein kleines Aufgebot vertreten, das sich dennoch über zwei 2. Plätze bei den Seniorinnen über 5,3 km freuen konnte. **Victoria Willcox-Heidner** (W40) und **Antje Strothmann** (W45) erliefen in ihrer Altersklasse jeweils die westfälische Vizemeisterschaft.

Im Rahmenprogramm der U14 konnten sich zwei LC-Nachwuchstalente mit starker Konkurrenz aus den Landesverbänden Westfalen und Nordrhein messen: über 2,5 km im aufgeweichten Gelände kam **Bjarne Heidner** (M12) auf den 9. Platz und **Malin Bruhns** (W13) wurde Zehnte.



SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Nachwuchs-Infos

Ein U12-Team des LC Solbad Ravensberg beteiligte sich erfolgreich an der Nikolaus-Olympiade in Versmold. Die Mädchen und Jungen waren alle nicht zum ersten Mal bei diesem Teamwettkampf in der Versmolder Sporthalle dabei und kamen vor Ort auch mal ohne Trainer-Unterstützung klar. **Vielen Dank an dieser Stelle an die Eltern, die den Transport übernommen haben!**

Für die Disziplinen Hindernis-Pendelstaffel, Wurfstaffel, Sprungstaffel und Biathlon hatten sich unsere jungen Nachwuchsathleten eine gute Team-Taktik überlegt und am Ende konnten sich **Henrieke, Rebecca, Julien, Kornelius, Julia, Lina, Lukas** und **Sarah** als „Der harte Kerne vom LC Solbad“ über den 1. Platz freuen.



Auch in diesem Jahr werden wir vor dem Weihnachtscross, Plätzchen backen, und diese im Rahmen unseres Laufes verkaufen. In diesem Jahr übernimmt die Freitags-Gruppe „Spieleleichtathletik“ das Backen. Am **Freitag, 15. Dezember 2017**, treffen wir uns von 15 bis 16 Uhr zum sportlichen Teil in der Turnhalle Nord und gehen dann anschließend in die Lehrküche der PAB Gesamtschule zum Backen (bis ca. 18.30 Uhr). Die Kinder bringen bitte den fertigen Teig vorbereitet mit, so dass wir uns auf das Ausstechen der Plätzchen und das Backen konzentrieren können. Das Rezept wird im Vorfeld an den vorausgehenden Trainingsterminen verteilt.

An der L&T Ossen-Cross-Serie im Osnabrücker Land beteiligten sich in diesem Jahr **Till Heienbrok** (M09) und **Sarah Strothmann** (W12). Nach dem witterungsbedingten Ausfall des Auftaktrennens in Burg Gretesch zählen die besten beiden Resultat der verbleibenden drei Rennen (Melle, Bissendorf und Bad Iburg) zur Cup-Wertung. Nachdem **Sarah** in Melle und Bissendorf jeweils beste W12-Läuferin war, ist ihr der Erfolg in der Jahrgangsklasse nicht mehr zu nehmen. **Till** liegt mit einem 3. und einem 4. Platz in der M09 ebenfalls gut im Rennen und will in Bad Iburg erneut punkten.

Beim Weihnachtscross in Borgholzhausen am 17. Dezember wird der Ausdauer begeisterte Teil unserer Schülergruppe über 5 Kilometer an den Start gehen. Wer die Strecke vorher noch einmal ablaufen möchte, kann sich am 2. Dezember 2017 zum Kessellauf bei „ewy sports“ einfinden, wo eine der Gruppen auf der 5-km-Runde vom Weihnachtscross unterwegs sein wird.

Das letzte Training der Donnerstags-Gruppe von Antje Strothmann & Werner Ahlemeyer ist am 21. Dezember 2017 von 16.30 bis 18 Uhr in der großen Sporthalle in Borgholzhausen. Die Freitags-Gruppe verabschiedet sich mit dem Plätzchen-Backen am 15. Dezember 2017 in die Weihnachtspause – am 22. Dezember findet für diese Gruppe keine Übungsstunde mehr statt. Nach den Weihnachtsferien geht es dann zu den gewohnten Zeiten weiter.

„Es macht den Mädels freitags immer so viel Spaß, dass sie sogar freiwillig Bilder davon malen“, schreibt Lillys Mutter und hängt ein Foto von dem Bild an, das ihre Tochter gemalt hat. Vielleicht können weitere Mädchen und Jungen ihrem Beispiel folgen und die Zeit am 22. Dezember nutzen, um ein Bild für den Malwettbewerb, den wir zur 43. „Nacht von Borgholzhausen“ veranstalten wollen. Teilnehmen können junge Künstler im Kindergarten- und Grundschulalter, die ihre Eindrücke zur „Nacht“ künstlerisch gestalten können.





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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





A collage of images related to t-shirt printing. It includes a red t-shirt with a white graphic, a green t-shirt with a white graphic, a white t-shirt with a red graphic, and a white t-shirt with a red graphic. The text "Atelier 82" is written in a stylized font. Below it, the text "T-Shirt und Trikot-Druck" and "Res Friedrichsdorf" is visible. The website "www.atelier82.de" and email "mail:info@atelier82.de" are also present. There are also images of printing equipment and a CD.



Arbeitsbühnen



Schneiker



05201 668570



Mittelstreckentag – 800m Läufe für Bielefelder und Gütersloher Schulen

1. Veranstaltung im Rahmen des Volksbank-Schülercups 2018

Freitag, 26. Januar 2018

Seidensticker Halle, 33602 Bielefeld, Werner Bock Str. 35

- Anlagen:** Die Seidensticker Halle verfügt über eine 200m-Bahn mit überhöhten Kurven und 8 Laufbahnen im Innenraum (Dornenlänge **max. 5mm**). Der Gebrauch jeglicher Klebebänder zur An-/Ablaufmarkierung ist untersagt.
- Bestimmungen:** Die Veranstaltung ist offen für Westfalen und angrenzende Landesverbände. Die Wettbewerbe werden nach den Bestimmungen der IWB und der DLO ausgetragen und stehen unter Aufsicht des FLVW, Kreis Bielefeld.
- Zeitmessung:** Schüler werden mit Handstoppung gemessen. Jugendliche mit elektronischer Zeitmessung.
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.
- Startgeld:** Schüler die für Schulen starten, bezahlen kein Startgeld!
- Meldungen:** bis zum 19. Januar 2018
per E-Mail an siegmund@svb-leichtathletik.de
Nachfragen an Manfred Siegmund, Lenbachstraße 6, 33615 Bielefeld, 0171- 4035999
- Auszeichnungen:** Urkunden für alle Schüler/innen. Am Veranstaltungstag können nur die drei Erstplatzierten mit einer Urkunde ausgezeichnet werden. Die weiteren Urkunden werden den Schulen nachgereicht.
- Sonstiges:** Mit der Meldung erfolgt die Zustimmung zur Aufnahme in die Ergebnisliste unter Nennung von Name und Schule.

Wettbewerbe nach Altersklassen :

	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001
800m	W08	W09	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W 16	W 17
	M08	M09	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M 16	M 17





**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

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
02.12.2017	16.Volksbank Nikolauf in Everswinkel	7,5 km / 15 km
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
10.12.2017	Paderborner Hallenmeeting	Männer, Frauen, Jugend
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

Ohne Gewähr

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

Auch auf facebook - täglich die neusten Laufnews.

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

Auszeit verschenken? - carpesol geht immer !



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



www.carpesol.de | 05424 - 22 14 600 | Bad Rothenfelde

Therme: 9.00 - 22.00 Uhr | Sauna: 10.00 - 23.00 Uhr | carpeSPA: 10.00 - 22.00 Uhr



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 • info@telecomfort.de

Versmold
 Münsterstraße 18
 Tel. 0 54 23/47 45 93
 www.telecomfort.de • info@telecomfort.de



ewy sports

Wenn Dein erster Laufschrift bevorsteht oder bereits hinter Dir liegt, würden wir uns freuen, wenn wir Dich auf Deinem Weg motivierend begleiten dürfen.

Dank der laufbegeisterten Inhaber - Britta und Andreas Ewert – dürft Ihr Euch auf eine erstklassige Beratung freuen!

Wir gewähren LC Solbad-Mitgliedern dauerhaft 10 % Rabatt auf Neuware und 30 % auf Auslaufmodelle.



**...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

Natürlich sind wir auch hier vertreten 

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




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



Oldie Wierum überzeugt in Essen

Borgholzhausen (cwk) . Langstreckler **Hans-Dieter Wierum** (LC Solbad Ravensberg, M 65) erzielte beim 27. Blumensaat-Lauf in Essen eine ansprechende Halbmarathonzeit. Mit 1:40:49 Std. wurde er Klassenzweiter und lief auf den 8. Platz der westfälischen M 65-Jahresbestenliste. Im Frauenrennen erreichte die Borgholzhausenerin Franziska Kenter nach 1:38:16 Std. als Neunte das Ziel.

Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 6. MAL

GANZ VORN!

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Quelle: NW, 28. März 2013

11 JAHRE
2005 - 2016
Kompetenz · Beratung · Service · Marken

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.
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).

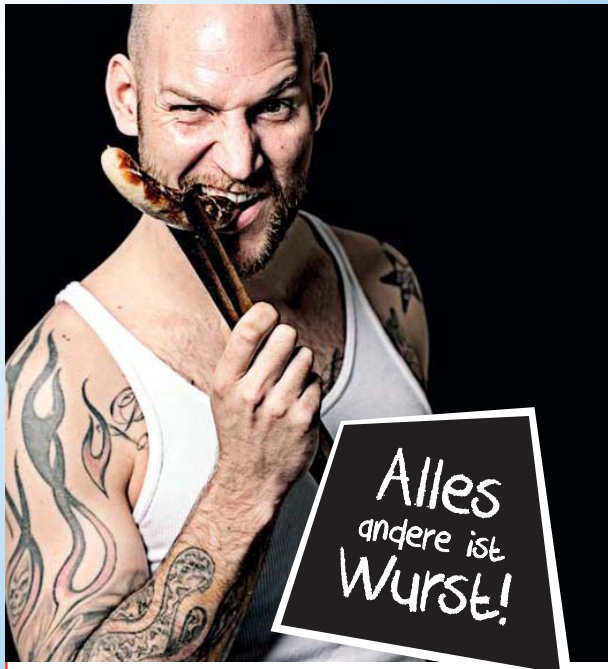


Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de



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

Schnelle
Hilfe

Volles
Vertrauen

Immer
für Sie da

Individuelle
Lösungen

Attraktive
Zusatzleistungen

„Wir geben nicht nur
Versprechen. Wir halten sie.“

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



Willkommen beim Neujahrsempfang am 7. Januar

Trainingslauf für die ganze Familie.

Alle Lauf- und Walking-Treffs sind eingeladen.
Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und dabei sein.
Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen sportlichen Anfang.

Ohne Zeitmessung – keine Sieger – keine Verlierer.

Wir treffen uns:

- 9.00 Uhr die Halbmarathon-Runde des Luisenturm-Laufes
- rund um „Pium“ mit Besuch des Luisenturmes
- 9.30 Uhr die 10 km Runde des Weihnachts-Crosslaufes durch
Barenberg und Teuto - auch mit Walking –
die 5 km Jedermann-Runde entlang des Barenberges
besonders geeignet für Schüler/innen, Anfänger.

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

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 HalleWestf. eG


von Ravensberg
Feinstes Borgholzheimer Tafelgebäck

Schnell »mit Gefühl und Wellenschlag« Zehn Siege wie Elias Sansar: Hermannsläufer »Kalle« Anwander wurde 75

Werther-Rotenhagen(WB). Zehn Siege beim Hermannslauf – diese Bilanz macht Elias Sansar in Ostwestfalens Läuferzene zum Star. Dass ein rüstiger Oldie aus Rotenhagen die gleiche Erfolgsserie aufzuweisen hat, wissen die wenigsten: Karl-Friedrich Anwander vom LC Solbad wird heute 75 Jahre jung und blickt beim »Hermann« auf zehn Altersklassen-Erfolge seit 2007 zurück.

Der Vollbart, die schlohweißen Haare, der federnde Schritt: Langjährige Laufsportfreunde erkennen den kaum 1,70 Meter großen Mann im Rennen sofort. Seit er 2007 in die M65 aufgerückt ist, hat er im Riesenfeld der fast 7000 Sportler bei jedem Start die Wertung seiner Altersklasse gewonnen. Fünfmal in der M65, viermal in der M70, in diesem Frühjahr erstmals in der M75, wobei er mit seiner Zeit von 2:47:58 Stunden Platz 1156 der Gesamtwertung belegte und fast 4500 Läuferinnen und Läufer hinter sich ließ.

Ist der flotte Rentner ein verbissener Trainingsweltmeister? Einer, der auch im Alter unersättlich den Rekorden hinterher hetzt? Ganz im Gegenteil! »Kalle« Anwander ist ein Gesundheitsläufer im besten Wortsinne: »Ich habe nie nach irgendwelchen Plänen trainiert, immer nach Gefühl und Wellenschlag. Wichtig: einmal die Woche zwei Stunden oder etwas länger – und vor dem »Hermann« natürlich viele Berge.«

Um seine nahezu einmalige Serie macht er nicht viel Aufhebens: » »Kalle« ist ein sehr bescheidener Mensch und stellt sich nie in den Vordergrund«, sagt Sabine Lünstroth, die Geschäftsführerin des LC Solbad. Sie betont zudem, dass der Jubilar auch als Helfer bei den Vereinsaktivitäten anpackt, wenn er gebraucht wird. Beim TSVE Bielefeld, dem Ausrichterverein des Hermannslaufs, sehen sie Anwander als Aushängeschild für einen Trend bei Westfalens größtem Landschafts-



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

lauf. Rudi Ostermann vom Organisations- team: »Die Läuferinnen und Läufer beim »Hermann« werden im Schnitt immer älter und die Spitze der höheren Altersklassen lässt viele Jüngere hinter sich. Zehnmal die Altersklasse zu gewinnen, ist eine absolut ehrenvolle Leistung.«

Seit einigen Jahren im ländlichen Rotingdorf bei Werther zuhause, hat Karl-Friedrich Anwander ideale Trainingsstrecken direkt vor der Haustür. Dreimal pro Woche zieht er in der Hermannslauf-Vorbereitung die Laufschuhe an, legt zudem möglichst viele Wege mit dem Fahrrad zurück. Pulsgerät, GPS-Uhr oder Energieriegel sind ihm fremd, die einzige Richtschnur heißt: »Ich laufe jetzt ein- einviertel oder anderthalb Stunden.« Mit diesem bescheidenen Trainingspensum hat es der Dauerläufer geschafft, dass seine Endzeiten beim »Hermann« trotz zunehmenden Alters lediglich um wenige Minuten nachlassen – 2004, mit 61, erreichte er die Sparrenburg nach 2:30:48 Std., 13 Jahre später war er in diesem Frühjahr nur 17 Minuten langsamer – trotz der bereits ab 50 Jahren nachlassenden Sauerstoffaufnahme des Organismus. Andere Altersgenossen mussten den Laufsport längst aufgeben.

Hat der Naturbursche aus Rotingdorf ein Erfolgsgeheimnis? Nein, allenfalls den natürlichen Bewegungsdrang und die trotz nur 1,70 Meter Körpergröße robuste Konstitution. Bis vor zwei Jahren blieb er – abgesehen von einer Meniskusoperation – fast völlig von Verletzungen verschont. Dann setzte ihn für Monate eine hartnäckige Fußverletzung außer Gefecht, sodass er den »Hermann« 2016 streichen musste: »Ich kann es überhaupt noch nicht begreifen, dass ich Sonntag nicht laufen werde. Aber die Schmerzen wären auf einer so lange Strecke einfach zu stark«, sagte der damals 73-Jährige, bevor seine Serie riss.

In diesem Jahr hat er sie mit dem Sieg in der M75 fortgesetzt und wartete auch im Herbst mit unverändert starken Leistungen auf. Im Landkreis Diepholz groß geworden lernte Karl-Friedrich Anwander Landwirt, war dann in Senne zuhause, wo er jahrelang im Erziehungsdienst der Stadt Bielefeld mit jugendlichen Heimbewohnern arbeitete: »Das Laufen, die Bewegung war für mich immer ein wichtiger Ausgleich zum Berufsalltag. Das gibt mir die innere Zufriedenheit.«

Seit 1981 ist er Mitglied im LC Solbad Ravensberg, war mit der M60-Mannschaft an der Seite von Siegfried Voßhenrich und Rudi Voss Deutscher Seniorenmeister im Halbmarathon. Seit 1980 gehört Anwander zum festen Inventar der heimischen Laufsportszene, hat beim Hermannslauf seither nur viermal gefehlt. Über die klassische Marathondistanz war er in den 80ern mit 2:45 Std. ebenfalls schnell unterwegs. Aber der »Hermann« ist für ihn ein Gefühlslauf: »Da bin ich wie ein Arbeitspferd, das auf dem Feld immer sein gleiches Tempo geht«, hat er vor dem Start 2014 einmal schmunzelnd gesagt. So soll es auch mit 75 Jahren 2018 wieder sein – ir-

Beeindruckende Leistungen in Serie

Karl-Friedrich Anwander hat den Hermannslauf 34 Mal absolviert und seine Bestzeit von 2:01:35 Std. im Jahr 1982 erzielt. Bei den fünf Starts in der Altersklasse M60 belegte er Plätze zwischen zwei und zehn. Mit dem altersbedingten Wechsel in die M65 begann die Siegesserie:

2007	1. M65	2:28:18 Std.
2008	1. M65	2:30:08 Std.
2009	1. M65	2:33:44 Std.
2010	1. M65	2:36:17 Std.
2011	1. M65	2:32:58 Std.
2012	1. M70	2:37:34 Std.

2013	1. M70	2:36:17 Std.
2014	1. M70	2:35:48 Std.
2015	1. M70	2:42:41 Std.
2016	wg. Verletzung	kein Start
2017	1. M75	2:47:58 Std.

Auch in der westfälischen Marathonbestenliste seiner Klasse ist Anwander Jahr für Jahr vertreten. Mit seinen 3:51:21 Std. vom 10. September in Münster ist er die Nummer zwei. Mit 1:49:33 Std. auf dem wie berichtet 400 Meter zu langen Halbmarathon von Gütersloh belegt er Platz vier in Westfalen.

für ihn ein Gefühlslauf: »Da bin ich wie ein Arbeitspferd, das auf dem Feld immer sein gleiches Tempo geht«, hat er vor dem Start 2014 einmal schmunzelnd gesagt. So soll es auch mit 75 Jahren 2018 wieder sein – irgendwo im großen Feld, aber auf den Spuren von Elias Sansar.

...aus dem Westfalen-Blatt, von Gunnar Feicht



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

- ✓ 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.



Campo 2017

Hallo miteinander,

ich fange einmal im September an, und zwar schon Mitte dieses Monats, weil es angeblich drängte!

Was denn? So früh schon die Weihnachtsfeier des Lauftreffs planen? Wir waren doch noch im Sommerurlaub! Zack! - Ist das Jahr herum und alle Räumlichkeiten werden besetzt für diese Events.

Kurz um, bei Campo, einer bekannten Partylocation in Pium habe ich wieder, wie schon mehrere Jahre zuvor einen Raum bekommen.

Schade war, dass ich zeitgleich (unwissentlich) zur Weihnachtsfeier des Tatenhauser Lauftreffs, den 24.11. gewählt hatte. Das spreche wir 2018 besser ab, schon um unsere Solbader nicht in die Zwickmühle einer Entscheidung zu bringen.

Nach unserem Urlaub ging es im Oktober quasi auf die Jagd nach Präsenten für die jährliche Tombola!

Dazu muss ich sagen, dass ich das anfangs durchaus befremdlich fand, in spätsommerlicher Zeit dafür zu starten. Aber es hieß ja auch, für jeden der ca. 45 bis 50 (geschätzten) Lauftreffer ein Geschenk zu bekommen.

Ein dickes Lob an unsere Borgholzhausener Geschäftswelt! Ich weiß, dass ich nicht die Einzige bin, die ab Spätherbst auf ‚Schatzsuche‘ geht, und daher möchte ich mich ausdrücklich bei folgenden Firmen für ihr Dazutun bedanken:

Ziegler'sche Apotheke, Westfalen Apotheke, Telekom, Schulze, EDEKA, Shell-Tankstelle, Getränke Steiner Westfalen-Blatt, Bertelsmann, ewy-sports, Sparkasse, Volksbank, Salon Wortmann, Welpinghus, Elektro Rohlmann, Liban, Goldbecker, Markant.

Da ich durch die Überweisung auf ein sog. Weihnachtsgeldkonto bei der Volksbank die Anmeldungen verfolgen konnte, war schnell die Teilnahme von 40 Personen überschritten. 1–3 Spätmelder dazu gerechnet wurden es schließlich noch einige mehr. 1 Krankmeldung an diesem Abend war zu verzeichnen. Schade.

Siegfried und Holger hatten ausnahmsweise um 18 h zum Lauftreff geladen, also ging es noch auf eine kleine Runde und ab 19.30 h trafen alle so nach und nach ein.

Franz und ich hatten wieder fleißige Helfer zur Hand, und dieses fing beim Päckchen packen an!

Sabine, Annemarie und Christine hatten alle Hände voll ‚zu packen‘, und Carsten hatte sich (Gott sei Dank !!) dazu überreden lassen, den vollen Rennstall-Postkasten mit den gestempelten Zetteln unserer FLEIßIGSTEN Laufreffteilnehmer der Saison 2017 zu zählen und in eine dementsprechende Reihenfolge zu bringen.

Der damit völlig geforderte Mann hat sich dann noch Christine zur Seite geholt, denn diese Aktion hat wohl Stunden gedauert und der Esszimmertisch war übersät mit kunterbunten bedruckten Zettelkes.....und – die Namen zu entziffern war obendrauf noch eine unvorhergesehene Herausforderung für die Beiden.

Pünktlich um 20 h habe ich eine kleine Eröffnung vorgetragen, die im Wesentlichen zusammenfasste, wie toll sich unser LC - Laufreff entwickelt hat und wie sehr es mich freut, dass sich innerhalb der Gruppen eigene Strukturen gebildet haben und die Motivation bei Vielen unglaublich hoch ist.

Dazu brauchen wir unsere Trainer und Betreuer, für die Runden im Wald, auf der Straße, auf der Bahn. Vorher werden von Holger oder Carsten Aufwärmübungen angeboten, nachher Cool-Down!

Es gibt mittlerweile nur noch wenige, die sich ‚weigern‘, ich meine sogar, dass die meisten es gar nicht abwarten können !!!

Franz macht den Läufern auf der Bahn ‚lange‘ und oftmals schnelle Beine, und nach kreativen, wöchentlich neuen Intervall- und Laufplänen geht es vor allem um Wettkampfvorbereitungen.

Ein bisschen stolz bin ich schon darauf, dass ALLE gerne kommen.

Alle gehören dazu !!

Schnelle Läufer, nicht ganz so schnelle, Ambitionierte, Gesundheitsorientierte, und natürlich auch all diejenigen, die sich einfach treffen wollen um sich über ‚tausend‘ Dinge auszutauschen.

Zu meinem ‚Leid‘ allerdings, und das sehr ausführlich oftmals noch vor dem Laufen. Da geht schon mal die ein oder andere Termininformation in der überschwänglichen Wiedersehensfreude komplett unter.

Also war es Freitag Abend wieder einmal an der Zeit ‚Danke schön‘ zu sagen:

Siegfried Kemper, Carsten Völz, Holger Ihlenfeld, Franz Dammann-Kölsch, Michael Schlie, Conny Schlie, Ilona Pfeiffer, (nur noch jede 2. Woche wegen wechselnder Dienstzeiten), **Andrea Kahl** (abwesend), sowie **Frank Oldemeyer** (abwesend) wurden nach vorne gerufen, und bekamen ein Präsent vom LC - Solbad, überreicht.

Ich kann es gar nicht oft genug erwähnen, wie viel Einsatz es bedeutet, sich bis zu 3 x wöchentlich in den Dienst der Sache zu stellen, neben den Aufgaben, wie Putzdienst, Schlüsseldienst, Tee und Getränkeversorgung, Gasflaschen kaufen, Trainingsvorbereitungen und vieles mehr zu absolvieren.

Es ist noch keiner Rentner, alle haben Beruf, Familie, und kaum zu glauben – noch ein zweites, manchmal sogar drittes Hobby oder Ehrenamt.

Also – DANKE SCHÖN !!!

Dann gab es noch wichtige Ehrenpreise, als da waren **Werner Kampwerth** für seine Vor-

bildfunktion, und seinen Trainingsfleiß noch im Seniorenbereich!

Britta Meyer – eine Powerfrau, die die Organisation der Frauenläufe von beispielsweise Köln, Hamburg oder oder incl. Bahnfahrt und Tagesplanung komplett in die Hand nimmt!! Super.

Heiko Redeker – der seine verletzungsbedingte Laufpause sehr kreativ genutzt hat! Er hat den Rennstall von außen komplett neu gestrichen!! Herzlichen Dank.

Ingo Assmann, der nach jahrzehntelanger Meller - Vereinszugehörigkeit zu unserem Verein wechselt (so einfach ist das nicht, da steckt ja auch Herzblut drin), UND für eine außergewöhnliche Leistung beim Jungfrau-Marathon 2017. Leider fehlte Ingo krankheitsbedingt.

Und **Britta Ewert**, bei der ich mich (auch wenn wir befreundet sind, darf man sich ausnahmsweise und ich glaube es war das 1. Mal, ehren) für ihre Unterstützung, sowohl durch Angebote ihres Laufladens in Pium, als auch immer mal Geschenke und Gutscheine, bedanken wollte. Sie nutzte die Gelegenheit, um für den Kessellauf am 02.12.2017 / 14 h, zu werben.

Dann wurde, immer noch im Zeitplan – DANKE an Karl Ludwig Horst – um 20.17 h das Buffet eröffnet.

Es gab Schnitzel, Geflügel, Gemüsepfanne, gefüllte Tomaten, 2 Sorten Nudeln, passende Soßen, Rosmarinkartoffeln, Salat, Geschnetzeltes und natürlich eine tolle Nachspeise, alles war sehr lecker und reichlich vorhanden.

Da wir ein ‚strammes Programm‘ zu absolvieren hatten, ging es nach dem Essen gleich über zur nächsten Ankündigung:

Die fleißigsten Läufer/innen der Saison 2017 wurden prämiert!

Es gab versehentliche ‚Doppelstempel‘, das lag wohl daran, dass man innerhalb einer Woche 3 x die Möglichkeit hatte EINEN Teilnahmenachweis zu erbringen. Es gab Läufer/innen, ohne eine einzige Urlaubspause, quasi durchgelaufen, es gab aber vor allem eine Statistik über eine unglaublich hohe Beteiligung zu den Lauftreffs:

Da hatte Carsten den vollen Durchblick – nach der stundenlangen Zählerei.

Die ersten 5 Plätze wurden dann wie folgt prämiert:

- **Katharina Kemper: 35 Stempel**
- **Werner Kampwerth: 30 Stempel**
- **Ute Florenz: 29 Stempel**
- **Connie Schlie: 28 Stempel**
- **Uwe Lachnitt: 26 Stempel**

Es waren insgesamt **849** Anwesenheitsbestätigungen, darüber hinaus 59 ungültige Abgaben.

Dabei fehlen im Prinzip noch die Stempel der Betreuer, die nicht prämiert wurden, und – all die Stempel derjenigen, die es schlicht-

Also in der Summe eine tolle Leistung von März – Ende Oktober gezählt.

Angesichts der wertvollen Brockhaus Bildbände, die Reinhard Stricker organisiert und gespendet hatte, waren Einige wohl doch etwas neidisch ? :-)

Aber natürlich haben auch alle anderen für ihren Trainingsfleiß ein Präsent erhalten. An jedem Sitzplatz lag eine vorab platzierte Tombola – Nummer, welche auf der Rückseite eines kleinen roten Advent - Gutscheines, gespendet von Britta Ewert, stand.

Da die Tombola-Präsente nummeriert waren, haben alle Gäste anhand der Losnummer ihr Geschenk schnell gefunden.

Gutscheine von Liban, Welpinghus, Schulze, Edeka, Brinkhege, ein Handy, Schulze Kekse, Bücher, Taschen, Blechschilder und vieles mehr. Allerdings waren die 3 Selfiestangen der absolute Kracher und sorgte für eine Riesenstimmung.

Ich hatte ehrlich gesagt keine Ahnung, ob das obligatorische Schrottwichteln, natürlich nach einer angemessenen Getränkepause, dieses noch toppen konnte ? Kurz und knackig, es gab wieder einmal tumultartige Begeisterungstürme, als tatsächlich wieder einmalig hässlicher Schrott ausgepackt wurde. Aber eigenartig ist, dass fast alles im Tausch noch seinen ‚Liebhaber‘ findet. Ich habe jetzt nicht mehr verfolgen können, ob Volkers STRECKENKÖNIGIN - Laufshirt in XXS und pinkfarben, noch eine zierlichere Läuferin gefunden hat, auch nicht, ob Meggys Strohhut mit rotem Band bei ihr geblieben ist. Auch die rote Sternchen - Brille von Britta Meyer hat für Stimmung gesorgt. Bernd Gräsner hatte eine erotische Keramik in Form einer Männerfigur mit einer Grünpflanze an exponierter Stelle !

Sicher ist, dass mein Grillbesteck bei Micha in der nächsten Grillsaison eingesetzt wird, und diverse Elefanten-Gänse-Mäuse Keramiken wohl keine neuen Besitzer gefunden haben. Ich habe ein besonders unförmiges Elefanten - Ungeheuer im blauen Müllsack entsorgt, (Sorry !) und dann beim Herausgehen bemerkt, dass der Chef, Karl Horst, beim Blick in den Müllsack zwar kurz zusammengezuckte, aber ganz professionell sich jeden weiteren Kommentar dazu verkniffen hat. Ich atmete tief durch und ging unauffällig weiter; ich wollte dieses Teil auf keinen Fall mit nach Hause nehmen!

Wir kommen gerne nächstes Jahr wieder zu euch. Auch der Service war klasse, Danke an Jette und Jasmin.

Ein toller Abend ging zu Ende, die letzte Truppe verließ mit uns dann kurz nach Mitternacht das Lokal, und ich war platt, aber zufrieden.

Es hat sich einmal mehr gezeigt, wie unser Laufftreff zusammen gewachsen ist, trotz unterschiedlicher Ansprüche in Ziel, Leistung, Umfängen u.s.w.

Es war ein Jahr voller Emotionen, und schade, dass einige Freundinnen und Freunde nicht kommen konnten, die auch sonst aktiv dabei sind.

Es gab Teilnahmen und auch Klassensiege auf tollen Laufveranstaltungen, von unseren eigenen Veranstaltungen abgesehen auch mal über die Landesgrenzen hinaus, am Brocken, im Sauerland, Marathonstarts in Berlin, Frankfurt, Essen, Interlaken, Frauenläufe, Bahnwettbewerbe, Teamläufe in Rheda, oder in Essen am Baldeneysee, auch auf den Nordseeinseln - der LC - Solbad und der Laufftreff zeigt sich – und zwar nahezu Alle und das sehr gerne in seiner ganzen

Bandbreite.

Richard, Doris, Ika, Andrea Kahl, Holger, Marion, Andrea, Tino, Heidi, Birgit, Thomas, Ulla, Ingold, Reiner, Daniel, Christine, Thomas, Heiner, Boljana, vielleicht klappt es im nächsten Jahr ?

Es gibt bereits einen neuen Termin, den wir schon nächste Woche in unserem Jahreskalender im Rennstall veröffentlichen.

Im RENNSTALL findet ihr übrigens den neuesten Zusammenschnitt der Laufftreff - Bildergalerie 2017, ihr seht keinen Tag älter aus als die Jahre zuvor !!!

Das ist auch der Vorteil von Bewegung, in diesem Sinne, kommt alle wieder und bleibt bitte gesund und fit, außerdem gut gelaunt und motiviert !

Wir wünschen allen eine schöne Adventszeit, so weit es geht stressfreie Feiertage und einen tollen Jahreswechsel.

Martina und Franz



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

Ergebnisse November zusammengestellt von Peter Polomsky

04.11. Fürstenaauer Herbstlauf 5, 1 km

4. W50	Marion Kühnel	35:36 Min.
1. M 60	Rainer Eversmann	35:37 Min.

05.11. Halbmarathon Gütersloh 21,1 km

2. M 45	Heiko Redecker	1:25,29 Std.
1. W 45	Sabine Engels	1:36,00 Std.
2. W 30	Stefanie Limberg	1:37,14 Std.
9. M 55	Udo Kerwien	1:40,41 Std.
8. M 60	Reinhard Stricker	1:45,44 Std.
1. M 75	Karl Friedrich Anwander	1:49,28 Std.
4. W 45	Mechtild Böhme	1:50,04 Std.
41. M 45	Jörg Geesmann	1:50,46 Std.
9. W 40	Ilka Grabau	1:50,46 Std.
2. W 50	Christine Diekhaus	1:52,25 Std.
22. M 55	Carsten Völz	1:52,25 Std.
7. W 45	Annemarie Bluhm – Weinhold	1:53,17 Std.
5. W 50	Christiane Scheele	1:55,16 Std.
4. W 55	Andrea Kampmann	1:57,22 Std.
31. W 40	Marion Stolpmann	2:11,51 Std.

10 km

2. M 55	Gunnar Feicht	45:20 Min.
9. M 45	Heiko Furtmann	45:24 Min.
12. M 50	Uwe Graf	45:25 Min.
1. W 60	Dr. Anne Marie Calder	46:35 Min.
8. M 55	Daniel Glück	48:35 Min.
1. W 45	Heike Furtmann Schauties	52:11 Min.
17. M 45	Uwe Lachnitt	53:36 Min.
12. M 55	Franz Dammann Kölsch	53:36 Min.
13. M 30	Stefan Thorwarth	58:48 Min.
9. W 35	Olivia Neudorf	59:15 Min.
7. W 45	Sabine Lachnitt	1:09,40 Std.

5 km

2. WJU 14	Malin Bruhns	21:29 Min.
-----------	--------------	------------

2 km

3. MKU 10	Czerny Cedric	9:45 Min.
-----------	---------------	-----------

05.11.2017 Meller Crosslauf

7.400 m

3. M 35	Daniel Knoepke	32:13 Min.
3. W 45	Antje Strothmann	40:29 Min.

3100 m

1. M	Jan Geisemeier	11:17 Min.
3. MJU 20	Tim Habighorst	11:24 Min.
2. WJU 20	Carla Habighorst	12:43 Min.
2. F	Sophie Habighorst	12:44 Min.
3. F	Janna Geisemeier	13:58 Min.

2.050 m

1. W 12	Sarah Strothmann	9:16 Min.
---------	------------------	-----------

1.125 m

3. M 9	Till Heienbrok	5:11 Min.
--------	----------------	-----------

05.11. Herner St. Martini-City-Lauf 10 km

7. M 55	Detlef May	52:39 Min.
---------	------------	------------

12.11.2017 Steinhart 500 14 km

380. W	Marion Kühnel	1:49:00
--------	---------------	---------

Ironman Mexiko am 12.11.2017

9. M 35	Tim Esselmann	
---------	---------------	--

17.11.2017 Martinslauf Paderborn 10 km

34. M 40	Mike Budde	51:59
----------	------------	-------

19.11.2017 Bissendorf Cross

1.300 m

4. U 10	Till Heienbrock	5:47,4
---------	-----------------	--------

2.300 m

1. M 20	Jan Geisemeier	7:54,6
4. U 20	Nina Geisemeier	10:47,7
2. U 14	Sarah Strothmann	10:53,1
3. M 55	Fritz Geisemeier	12:23,7

6.700 m

2. M 35	Elmar Remus	25:42,5
3. M 35	Daniel Knöpke	25:58,5
2. W 45	Sabine Engels	30:26,2
2. W 45	Antje Strothmann	32:32,2

25.11.2017 27. TUSEM Blumensaat-Lauf Essen 10 km

12. M 55	Gunnar Feicht	43:59 Min
----------	---------------	-----------

21,1 km

2. M 65	Hans Dieter Wierum	1:40,49 Std.
---------	--------------------	--------------

25.11.2017 Westfälische Crossmeisterschaften in Hertfen

2.500 m

9. M 12	Bjarne Heidner	10:09,0 Min.
12. W 13	Malin Bruhns	10:12,0 Min.

5.300 m

2. W 40	Victoria Willcox Heidner	21:50,0 Min.
2. W 45	Antje Strothmann	24:26,0 Min.



Jahreshauptversammlung

09.03.2018



Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 9. März 2018,

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

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

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Vorstandswahlen

Anträge

Stand des Integrations-Projektes

Entwicklung des Projektes 2018

Veranstaltungen

Trainingsangebote- Kurse- Reiseplanungen

Aussprache/Verschiedenes

*Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 23. Februar 2018
in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.*

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg

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
„Böckstieggelauf“	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 gelaufenen 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

M
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-BRUNNEN classic
Graf Metternich-QUELLE medium
Graf Metternich-QUELLE naturalle

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

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



Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Die Volksbank Halle/Westf. eG wünscht Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2018.



**Volksbank
Borgholzhausen**

Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

Wir sind für Pium.