

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg

August 2018
Nr. 404





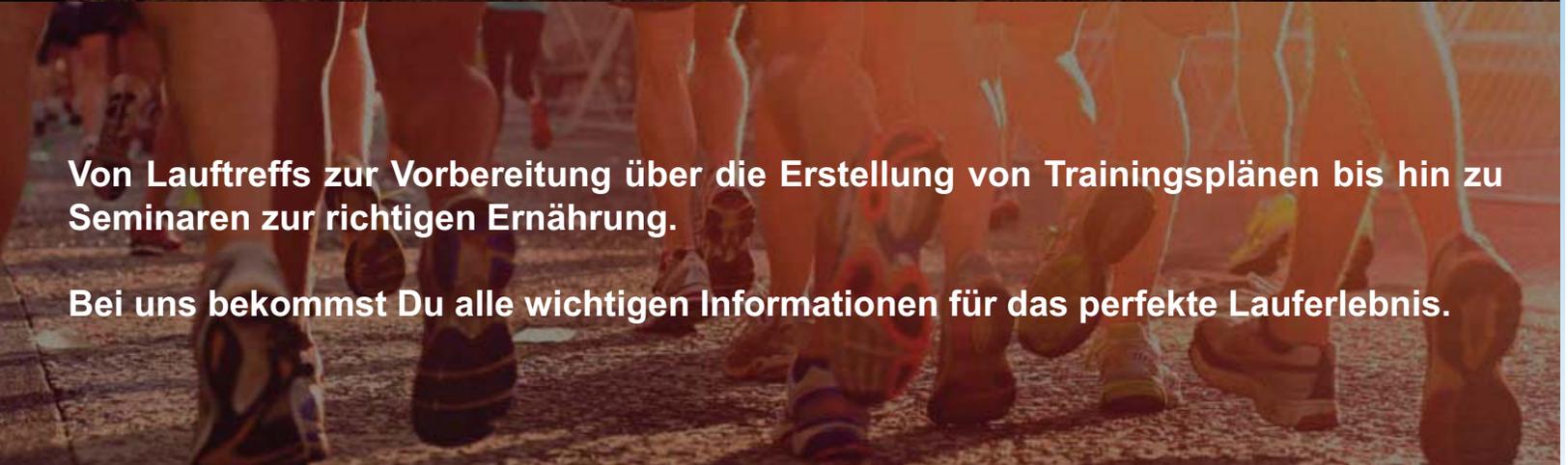
ACTIVE SPORTSHOP

Geballte Lauf- und Ausdauersportkompetenz.
Professionelle Bewegungsanalyse in allen Filialen.
Funktionelle Top-Textilien und Accessoires.



ACTIVE Trail & Road Cup 2018/19

Natur- und Laufgenuss für alle!



Von Lauftreffs zur Vorbereitung über die Erstellung von Trainingsplänen bis hin zu Seminaren zur richtigen Ernährung.

Bei uns bekommst Du alle wichtigen Informationen für das perfekte Lauferlebnis.

🕒 Öffnungszeiten Bielefeld

Montag – Freitag 10:00 – 18:30

Samstag 10:00 – 17:00

☎ +49(0)521 – 17 11 16

bielefeld@active-sportshop.de





Vorsitzender:
Hubert Kaiser
 (0151/14292351)
 hubert.kaiser@lcsolbad.de

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
 05425/7135
 info@lcsolbad.de

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

Sportabzeichen
Wilhelm Habighorst
 (05428/929680)
 wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik
Antje Strothmann
 (05425/930547)
 antje@sspin.de

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

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

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

Ergebnisse
Peter Polomsky
 p.polomsky@web.de

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





- 01.08. Jörg Eggers
 01.08. Amadeus Hegenbarth
 02.08. Frauke Schnelle
 03.08. Jost Kobusch
 05.08. Anne Dreier
 05.08. Heike Hohnhorst
 05.08. Volker Meise
 05.08. Udo Kerwien
 06.08. Ralf Jording
 06.08. Carsten Schoster
 07.08. Claudia Hagemann
 07.08. Andrea Kahl
 07.08. Helga Rüter
 07.08. Bernd Heilmann
 08.08. Werner Kampwerth
 09.08. Linus Ernst **20 Jahre**
 10.08. Jörg Ermshausen

- 10.08. Max Szymanski **20 Jahre**
 11.08. Petra Beckers
 12.08. Lasse Buschmaas
 12.08. Alma-Luise Skarupke
 13.08. Stefanie Limberg
 13.08. Marion Kühnel
 14.08. Herbert Höke
 14.08. Marieke Stieg
 16.08. Johannes Reinhardt
 18.08. Elmar Hälbig
 19.08. Karoline Brömmelsiek **75 Jahre**
 19.08. Ines Dickob
 19.08. Erika Potthoff **75 Jahre**
 19.08. Cordula Harke-Fechner
 20.08. Klaus Nienaber
 21.08. Heiko Redecker
 21.08. Delia Orgel
 22.08. Gunnar Feicht
 22.08. Hella Nolkemper
 22.08. Annette Bossow
 23.08. Thomas Maisel **60 Jahre**
 23.08. Ingrid Rademacher
 23.08. Silas Klaucke
 23.08. Smilla Klaucke
 24.08. Daniela Kreie
 24.08. Sascha Ellerbrock
 25.08. Armin Ruhe
 27.08. Katharina Dissmann

- 27.08. Hanna Limberg
 27.08. Nadine Auf der Lanwer **30 Jahre**
 28.08. Jason Oldemeyer
 28.08. Sabine Lachnitt **50 Jahre**
 28.08. Stefan Thorwarth
 29.08. Gabriela Hanneforth
 29.08. Matthias Meiwes
 29.08. Andreas Metten
 29.08. Sarah Strothmann
 29.08. Alexandra Herbers
 30.08. Dagmar Beune
 30.08. Juliane Ermshausen
 30.08. Georg Pieczonka-Herz
 30.08. Axel Bartling
 31.08. Jenny Ewert
 31.08. Gerd Strathkötter

**Liebe Mitglieder,
 wer seine Daten in Zukunft nicht mehr
 in der Geburtstagsliste veröffentlicht
 haben möchte, teilt das bitte schrift-
 lich oder per Mail der Redaktion mit.**

Mitgliederstand: 674

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- Shari-Eileen Petrich Leichtathletik
 Annika Grotevent-Nagel Leichtathletik

Austritte:
 keine

GERRY WEBER WORLD

**GERRY WEBER
SPORTPARK**

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

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

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
September
am 25. August**

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



Impressum:

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

Redaktionsanschrift:
Amshausener Weg 4
33790 Halle
Tel.: 05201/8578825

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05201/8578825)

Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05201/8578825
Amshausener Weg 4, 33790 Halle

Anzeigen:
Sabine Lünstroth (05201/8578825)
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: info@lcsolbad.de
Wir bedanken uns beim **Haller
Kreisblatt** und beim **Westfalen-
Blatt** für Berichte und Fotos.



Ich süßer Fratz heiße Mats. Auf dem Foto mache ich gerade ein kleines Nickerchen um dann meine Eltern, Familie Grabau, wieder auf Trab zu halten.

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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

**... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose**

**Jack
Wolfskin**



adidas

PUMA

asics



seit
2009

**Schuhe + Sport
Reichelt**

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle
Tel. 05201-2356
mail@schuhsport-reichelt.de

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

Deutsche Post Ladies Run

v. Britta Meyer



Auch da wurden wir nicht enttäuscht eine wunderschöne Strecke vom Marktplatz an der Weser entlang zurück zum Rathaus.....ins Ziel.

Froh gelaunt und total begeistert, machten wir uns auf den Rückweg.

Pünktlich auf die Minute stiegen wir in Melle aus dem Zug

Fazit: Bremen ist wunderschön und sehr gut und günstig mit der Bahn zu erreichen, nicht nur zum Laufen.



Am Sonntag den 01.07 fuhren 10 "Ladies" bei schönstem Wetter von Melle mit dem Zug nach Bremen!

Ohne besondere Vorkommnisse und pünktlich sind wir dort mit dem Zug angekommen (das muss mal erwähnt werden)

In Bremen angekommen holten wir unsere Startunterlagen und staffierten uns mit den gelben Post Shirts aus!

Bis zum Start hatten wir noch 2 Stunden Zeit.....welch ein GlückBirgit hat ein paar Jahre in Bremen gewohnt und somit....Tada private Stadtführung für ein Sternchen und die Freundinnen des Lc Solbad!

Vom Roland über die Bremerstadtmusikanten, die Böttchergasse und das Schnoorviertel, Danke Birgit

Ach....aber wir waren ja zum Laufen hier.....



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Wer hilft mit?

Wer hilft mit?

Wer hilft mit?

Große Helferparty am 7. September im Rennstall

Wer hilft mit?



ab 19:00 Uhr
 bitte Hunger, Durst und gute Laune mitbringen!

Nacht von Borgholzhausen am 17.06. *Bitte wegen Umfang nicht möglich!*

| | | | | |
|----------------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|
| Eintüten/Start-Nr.-Ausgabe | Aufbau/Abbau | Verpflegung | Präsentausgabe | Streckenposten |
|----------------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|

Böckstiegeellauf am 30.09.

| | | | | |
|----------------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|
| Eintüten/Start-Nr.-Ausgabe | Aufbau/Abbau | Verpflegung | Präsentausgabe | Streckenposten |
|----------------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|

Weihnachtscross am 17.12.

Dienstreise Ausland

| | | | | |
|----------------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|
| Eintüten/Start-Nr.-Ausgabe | Aufbau/Abbau | Verpflegung | Präsentausgabe | Streckenposten |
|----------------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|

Luisenturmlauf am 04.03.2018

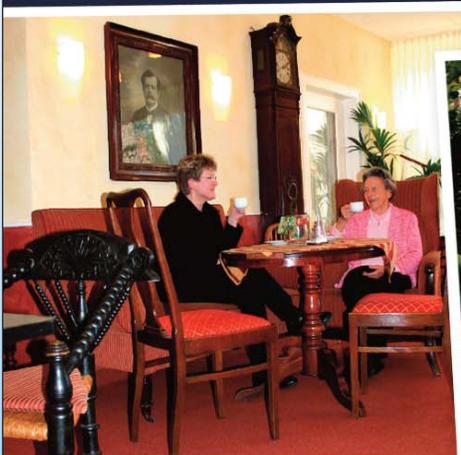
Egal wo und was!

| | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-------------|-----------------------------|----------------|
| Eintüten/Start-Nr.-Ausgabe | Auf <input type="radio"/> /Abbau | Verpflegung | Stadi <input type="radio"/> | Streckenposten |
|----------------------------|----------------------------------|-------------|-----------------------------|----------------|



Hereinspaziert

- in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
 - ausgesuchte Torten
 - herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
 - besondere Angebote für Gruppen bis 50 Personen



Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 08:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Sa. 08:30 bis 18:00 Uhr, So. 14:00 bis 18:00 Uhr
Tel. 05425 - 4455, Internet: www.schulze-ladencafe.de, Heinrich Schulze Ladencafé GmbH

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

Meine Insel Lauf – Norderney

v. Bernd Lüdemann

Es war ein perfekter Lauftag für den dritten „Meine Insel Lauf – Norderney“. Der Start- und Zielbereich, der historische Norderneyer Kurplatz vor dem Konservationshaus und dem Thalassobad, hat sich erneut als perfekter Standort bei besten sommerlichen Laufwetter erwiesen. Die Athleten hatten nicht nur eine eindrucksvolle Kulisse vor sich, sondern auch viele Zuschauer beim Start und Finish, die die Läuferinnen und Läufer bei ihren Start- und Schlusspurs anfeuerten. Genau 1114 meldeten ihre Teilnahmen am maritimen Straßen- und Volkslauf auf Norderney.

Die Laufstrecke bot den Teilnehmern neben der starken Anfeuerung durch die zahlreichen Zuschauer viele Norderneyer Sehenswürdigkeiten und „Hot Spots“, wie z. B. die Napoleon-Schanze, die Norderneyer Mühle, den Nordstrand, die Georgshöhe, das Surf Café, die Milchbar und die Marienhöhe.

Der meine Insel Lauf ist ein absolutes Highlight auf Norderney. Alle Athleten werden von tausenden begeisterten Zuschauern an der Strecke und im Ziel – darunter viele gutgelaunte Urlauber – kräftig angefeuert. Mit rund 200 Teilnehmer mehr als im Vorjahr konnte die „magische Grenze“ von 1.000 Läufern mit Leichtigkeit überschritten und die Erwartungen mehr als nur erfüllt werden.

Auch vom LC Solbad Ravensberg genossen Läuferinnen und Läufer die sportliche sommerliche auf der Nordseeinsel. Um 20:00 Uhr erfolgte der Start über 5km, um 20:15 Uhr über 10km.

Als schnellster Läufer aus der Laufreisegruppe präsentierte sich Altmeister **Hans-Dieter Wierum** über 10 km mit einer Zeit von 49:05 Min. u. belegte in der AK M65 einen guten 2. Platz. Es folgte ihm **Bernd Lüdemann** in 52:38 Min. und belegte in der M60 Platz 4. **Michael Schlie** benötigte 59:46 Min. und war mit 20. Platz in der AK 55 zufrieden. Bei den Frauen überzeugte **Andrea Kahl** in 62:41 Min. mit Platz 15 in der W50. Für **Conny Schlie** endete der Citylauf nach 64:44 Minuten und Platz 16 der W50. Unsere Geschäftsführerin vom LC Solbad, Sabine Lünstroth, war selbst nicht am Start, unterstützte aber die vielen Sportler aktiv mit sehr viel Applaus!

Es war wieder ein ganz besonderes Laufereignis auf der Insel Norderney und der Tenor der Teilnehmer vom LC Solbad: „Es hat unheimlich Spaß gemacht und schön, dass die traditionelle Veranstaltung auch wieder im Sommer 2019 stattfinden wird.“

Alle Aktiven vom LC Solbad erlebten von Freitag bis Sonntag ein stimmungsvolles Wochenende mit anderen Lauffreundinnen und Lauffreunden aus dem Münsterland. Ein besonderer Dank der Truppe galt den Reiseorganisatoren **Hans-Dieter Wierum** und **Bernd Lüdemann** vom LC Solbad Ravensberg. Der nächste „meine Insel Lauf Norderney“ findet am 13. Juli 2019 statt. Das Hotel und die Zimmer sind schon fest gebucht. Der Reisettermin: 12. – 14. Juli 2018.



Terminankündigung:

Für die Laufreise vom **31. August bis 02. September 2018** zum **Borkumer Meilenlauf** haben die Reiseorganisatoren vom LC Solbad Ravensberg noch 6 Mitfahrplätze frei. Der Lauf auf der Nordseeinsel ist schon seit Wochen mit 1.200 Startern restlos ausgebucht. Der LC Solbad hat aber noch 6 Startplätze.

Die Laufstrecken: 5km, 10,9 km oder 21,8 km. Gewalkt werden kann auch über 3,2 oder 6,4 Seemeilen. Der Reisepreis beträgt nur 140,- €. Weitere Auskünfte unter: www.lcsolbad.de – Reisen.



Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Liebe Walkerinnen und Walker der Dienstagsgruppe, und plötzlich ist es Sommer!



Nun könnte und sollte unser Sommerprogramm wieder starten.

Elke und ich haben uns überlegt, dass wir das Programm etwas verändern wollen, damit es allen Teilnehmern gerecht wird.

An folgenden Terminen treffen wir uns bereits um

Beginn : 9.00 Uhr am Stadion
Termine : 8.5. / 5.6. / 3.7. / 7.8. und 4.9. 2018

Je nach Wetterlage werden wir dann in Fahrgemeinschaften zu unseren Zielen fahren bzw. am Stadion bleiben.

Die Ziele sind innerhalb einer Viertelstunde erreichbar und werden vor Ort entschieden.

Wer nicht mit „auf die Reise“ gehen möchte, kann mit Betreuung weiterhin sein Training am Stadion absolvieren.

Wir hoffen, damit auch die Walker(innen) anzusprechen, die in letzter Zeit nicht mehr teilnehmen konnten, aber gerne wieder mit-walken möchten.

Birgitt Lange

Elke Kahmann



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

Hammer holt Doppelbronze

Borgholzhausen (cwk). M 70-Senior **Horst Hammer** vom LC Solbad Ravensberg hat bei den deutschen Meisterschaften der Para-Leichtathleten in Kienbaum bei Berlin zwei Mal Platz drei belegt. Die 4-kg-Kugel stieß der 73-Jährige auf 8,95 m, der 1 -kg- Diskus landete bei 19,92 m. „20 Meter hätten ja besser ausgesehen, leider habe ich diese Marke nur gestreift“, bedauerte er. Bei den 70- bis 79-Jährigen traten auf dem Sportgelände des bekannten Leistungszentrums sieben Teilnehmer an. „Für mich war diese DM ein besonderes Wettkampferlebnis an historischem Ort“, freute sich der ehemalige Mittelstreckenläufer. „Zu meiner aktiven Zeit war ich hier zweimal im Trainingslager.“



Thieß siegt im Speerwurf

Borgholzhausen (cwk). Nach seiner leichten Verletzung, die ihn bei den N RW-Jugendmeisterschaften in Duisburg eingeschränkt hatte, nutzte Aaron Thieß (LC Solbad Ravensberg, U 18) das zweite Mindener Abendsportfest zu einem Test. Der war vor allem im Speerwurf erfolgreich: Hier siegte der 17-Jährige mit mehr als acht Metern Vorsprung und erzielte mit 53,06 m sein bislang zweitbestes Wettkampfergebnis nach den schon am 21. April in Geseke vorgelegten 54,15 m. Diese Weite ist auch Kreisjugendrekord mit dem 700-Gramm-Speer. Der Sprint zählt zu den schwächeren Zehnkampf-Disziplinen des Solbaders, der aber im Wasserstadion mit 12,55 Sekunden über 100 m andeutete, dass es aufwärts geht. Unter Wert blieb er im Diskuswurf, mit 30,89 m war er gut sechs Meter von seiner Bestweite (37,00 m) entfernt.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- PC-Service

.....T.....

Partner

Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0
www.telecomfort.de

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

bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

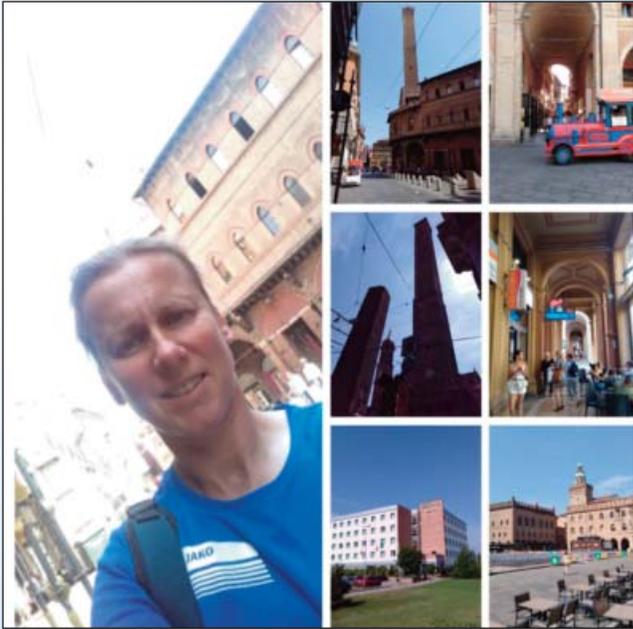
Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen 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

Retrorunning-WM in Bologna(13.bis 15.7.2018)

v. Antje Strothmann



Nachdem ich 2016 in Essen erstmals einen Start bei der WM der Rückwärtsläufer gewagt hatte, sollte es diesmal nach Bologna/Italien gehen. Der Termin lag gleich zu Beginn der Sommerferien und nach einigem Suchen im Internet hatte ich einen bezahlbaren Direktflug von Köln/Bonn nach Bologna gefunden, mit dem ich passend zum Wettkampf das Stadion würde erreichen können. In den letzten Wochen legte ich zur Vorbereitung beim Bahntraining den Rückwärtsgang ein, erreichte dabei ganz ordentliche Trainingsergebnisse und entwickelte ein gutes Laufgefühl. Auch die Übergänge aus der Kurve auf die Gerade liefen immer besser. Es konnte also losgehen.

Dass auf dem Flug zu einem Wettkampf die Wettkampfkleidung ins Handgepäck gehört, hatte ich noch aus „alten Zeiten“ verinnerlicht. Bislang war ich aber noch nie in eine Situation geraten, in der das wirklich von Belang gewesen wäre. Mit dem Zug ging es von Gütersloh nach Köln/Bonn und dann mit dem Flieger weiter nach Bologna. Naja, zunächst hatten wir schon 45 Minuten Verspätung beim „Boarden“. Damit nicht genug: aufgrund eines „kleinen technischen Problems“ mußten wir kurz vor dem Start nochmal umkehren und ein Techniker ran. Der leistete ganze Arbeit und mit knapp zwei Stunden Verspätung ging's in die Luft. Ein ruhiger Flug bei bestem Wetter, Landung in Bologna allerdings knapp zwei Stunden später als erwartet und somit nur noch knapp anderthalb Stunden bis zum Start. Beim Warten am Gepäckband entdeckte ich zwei weitere Retrorunner mit Begleitung und wir beschlossen, gemeinsam ein Taxi zum Stadion zu nehmen. Kurz nach 17 Uhr saßen wir im Taxi und waren guter Dinge, noch rechtzeitig anzukommen, da die Fahrt eigentlich nur 10 bis 15 Minuten

dauern sollte. Ernüchterung dann auf der Autostrada Adriatica. Stau! Also runter von der Tangentiale, rein in den Feierabendverkehr von Bologna. Innerlich hatte ich den 800 Meter-Start schon abgehakt. Per Whatsapp aufmunternde Worte aus der Heimat: „Das klappt schon noch!“ - Aber wie? Die 1500 Meter waren zum Glück erst am Samstag. Die Reise also keinesfalls völlig vergebens.

Kurz vor 18 Uhr erreichten wir das „Centro Sportivo Arcoveggio“. Raus aus dem Taxi, hin zur Startnummernausgabe, Trikot an, Nummer anbringen und ab zur Startlinie, an der sich das Feld der 800-Meter-Läuferinnen schon versammelt hatte. „Auf die Plätze – los!“ Die erste Runde lief ich recht defensiv, denn außer dem Sprint vom Taxi zur Startlinie war nix mit einlaufen. Zum Glück fand ich trotzdem rasch einen guten Rhythmus und konnte mich bald deutlich an die Spitze des Feldes setzen. Eigentlich eine völlig verrückte Aktion, die so sicher auch nur in der Retrorunning-Szene überhaupt möglich ist - und in Italien... Nichts für schwache Nerven jedenfalls.

Auch der Rest des Abends bot noch einige nicht ganz alltägliche Erlebnisse: nach der Siegerehrung ging's zum „Reverse Dinner“ - irgendwo außerhalb von Bologna. Mitfahrgelegenheit im Fiat des Organisators, zusammen mit dem frischgebackenen 200-Meter-Rekordler Fleury Contreras (aus der Domenikanischen Republik) und zwei weiteren Retrorunnern. Ein kurzer Anruf im Hotel, dass ich erst später kommen würde. Kein Problem, die Rezeption sei rund um die Uhr besetzt. Zu später Stunde begannen wir das Essen also mit einer süßen Nachspeise, um uns dann Gang für Gang zu den Antipasti durchzufuttern. Dazu allerei Gespräche mit den Sportkollegen aus Deutschland und aus „aller Welt“ und einem Auftritt von Fleury, der in seiner Heimat auch als Sänger („Mr. Sincero“) bekannt ist. Kurz nach Mitternacht kam ich schließlich in meinem Hotelzimmer an...

Die 1500 Meter waren erst am späteren Samstagnachmittag angesetzt, so dass ich den Vormittag nutzen konnte, mich in der Innenstadt von Bologna umzuschauen, auf den fast 100 Meter hohen Asinelli-Turm zu steigen und durch die Arkaden zu schlendern. Nach den 1500 Metern (1. bei den Masters/ Gesamtzweite in 7:43 min) stand noch ein Einsatz in der 4x400 Meter-Staffel an. Zusammen mit den Hauptklassenläuferinnen Eva, Mauela und Jenny sprang ein deutlicher Sieg mit einer Zeit um die 7 Minuten heraus – so schnell war (unseres Wissens nach) noch keine Damenstaffel über diese Distanz.

Am Sonntagmorgen starteten die Halbmarathon- und Marathonläufer schon um 7 Uhr in einem Park nicht weit von meinem Hotel entfernt. So joggte ich schon vor dem Frühstück rüber zur Strecke, um die beiden Münsteraner Markus Jürgens und Jenny Wehmschulte zu unterstützen und mit Getränken zu versorgen. Markus war schon nach 1:44:26 Stunden als Erster im Ziel, Jenny gewann bei den Frauen. Zurück ins Hotel, Frühstücksbuffet und bereit machen für die Rückreise.

Mit dem Bus in die City, dann weiter zum Flughafen – warten auf den Flieger, der (wen wundert's) mal wieder Verspätung hat. Diesmal sind es rund anderthalb Stunden, doch zum Glück hatte ich bei der Planung der Zugfahrt von Köln nach Gütersloh genug Reservezeit eingeplant. Der Zug startete mit rund 20 min Verspätung in Köln, holte dann aber Minute um Minute auf, so dass ich in Gütersloh sogar früher als erwartet eintraf...



Wer sich auf einen Herbst-Marathon vorbereitet, steht in warmen Sommern vor dem Problem, dass ein Großteil der Vorbereitung in die heißeste Phase des Jahres fällt. Was tun, wenn im Juli und August die Sommersonne vom Himmel brennt und ein langer Lauf auf dem Trainingsplan steht?

Das Ausweichen in die frühen Morgenstunden und die Abendstunden ist die eine Möglichkeit. Das ist jedoch nicht immer praktikabel, wenn berufliche oder familiäre Pflichten auch noch erledigt werden wollen – und genügend Schlaf gehört ja ebenfalls zu einem guten Training dazu. Gerade in der ersten Hälfte der Marathonvorbereitung kann man prima eine Rad-Ausfahrt und einen sich daran anschließenden (nicht mehr ganz so langen) Lauf zu einer Grundlagen-Ausdauerinheit koppeln.

Das Radfahren lässt sich auch bei hohen Temperaturen ganz zu praktizieren, da der Fahrtwind einerseits etwas Kühlung bietet, andererseits beim Radfahren die Aufnahme von Getränken einfacher ist als beim Laufen. Das bedeutet nicht nur, dass ihr euch so allmählich an das Trinken unter Belastung gewöhnen könnt, sondern auch noch besser hydriert in den anschließenden Lauf starten könnt. Und Schwitzen ist bekanntlich die Klima-Anlage unseres Körpers. Das Rennradfahren (im Flachland) bietet verglichen mit dem Mountainbiken die gleichmäßigere Belastung. Mit dem MTB kann man im schattigen Wald natürlich ebenfalls prima trainieren. Wichtig dabei, relativ hohe Trittfrequenzen mit mäßigem Krafteinsatz zu fahren.

Ein zwei-Stunden-Lauf lässt sich anfangs auch durch beispielsweise 1:30 Stunden Radfahren plus 45 Minuten Laufen ersetzen oder 2 Stunden Rad plus 30 Minuten Lauf. Je näher der Marathonlauf rückt, umso wichtiger wird es, die spezifische muskuläre (Lauf-) Belastung zu üben. Das heißt, allmählich sollte der Lauf-Anteil gegenüber dem Radanteil erhöht werden. Und die spezifischen Einheiten im Marathontempo sollten möglichst im Laufschrift stattfinden – anfangs ruhig auch im Wald, später dann vermehrt auf der Straße, wenn ihr euch auf einen Straßen-Marathon vorbereitet oder zunehmend im Gebirge, wenn es ein Berg-Marathon ist.

Macht euch keinen zu großen Kopf um den Umrechnungsfaktor, wie lange man Radfahren muss, um eine gewisse Laufzeit zu ersetzen. Wichtig ist, dass Training überhaupt stattfindet und man Spass daran behält. Und die eine oder andere lockere Regenerations-Einheit kann man ebenso gut ins Freibad oder an den Badensee verlegen. Ob Schwimmen oder Aqua Jogging den lockeren Lauf ersetzen, hängt dabei ganz von den Vorlieben und Fähigkeiten des Trainierenden ab. :-)



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

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

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

Natürlich sind wir auch hier vertreten



...der wohl kleinste Laufshop Deutschlands...

...von Läufern für Läufer

Besuch uns doch demnächst in unserem Laufshop. Bei uns findest Du die individuell perfekte Ausrüstung, wir unterstützen Dich bei Deinem Training zu mehr Gesundheit und größerer Fitness.

Mittelstrasse 3
33829 Borgholzhausen
E-Mail: post@ewy.de
Tel.: 05425 7228



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



ZUM **8. MAL**
GANZ VORN!

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



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



Arbeitsbühnen



Schneiker

05201 668570



**LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik
Trainingszeiten ab 09.April 2018 (Sommerplan)**

| Wochentag & Zeit | Zielgruppe und Trainingsort | ÜL / Betreuer |
|------------------------------|--|---------------------------------------|
| Dienstag 17- 19 Uhr | Bahntraining Jugend U14-U20; im Ravensberger Stadion | Igor Rebkalo |
| Mittwoch 18.30 - 20 Uhr | „Bahnzeit“ / Intervalltraining im Ravensberger Stadion | Franz Dammann- Kölsch |
| Mittwoch 19 - 20 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 im Ravensberger Stadion; bei Regen alternativ: 16.45 bis 18 Uhr in der großen Sporthalle | Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer |
| Freitag 15 -16.30 Uhr | Spiel-Leichtathletik U08 bis U14 im Ravensberger Stadion; bei Regen alternativ: in der Turnhalle Nord | Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer |
| Freitag 16 - 18 Uhr | Leichtathletik-Training Jugend U14 bis U20: im Ravensberger Stadion | Igor Rebkalo |
| Freitag 17.15 – 19 Uhr | Sportabzeichen-Training und Abnahme für alle Altersgruppen (ab 27.04.2018) im Ravensberger Stadion | Wilhelm Habighorst & Team |
| Freitag 18.30 – 20 Uhr | Fahrtspiel oder intensive DL im/ab Ravensberger Stadion | Franz Dammann- Kölsch |
| Freitag 18.30 - 20 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,
Cornelia & Michael Schlie, Andrea Kahl, Frank Oldemeyer und Ilona Pfeiffer.

August

| | | |
|------------|------------------------------|--|
| 01.08.2018 | 14. Osnabrücker Landmarathon | 5,25 km / 10,5 km / 21,1 km / 42,2, km |
| 04.08.2018 | Volkslauf Espelkamp | 3,6 km / 10,3 km / 21,6 km |
| 10.08.2018 | 3. Abendsportfest Minden | mit 10.000 m |
| 11.08.2018 | 4. Volksbank-Bever-Lauf | 0,4 km / 2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km |
| 17.08.2018 | Meller Läuferabend | mit 5.000 m |
| 26.08.2018 | 41. Lutterlauf in Marienfeld | 1,2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km |

September

| | | |
|------------|---|------------------------------------|
| 01.09.2018 | 14. Osnabrücker Landmarathon in Bissendorf | 5,25 km / 10,5 km / 21,1 km / 42,2 |
| 07.09.2018 | 30. Bielefelder Feuerwehrlauf | 1 km / 5 km / 10 km |
| 08.09.2018 | 16. Meller Stadtlauf | 1,2 km / 1,7 km / 3,8 km / 10 km |
| 09.09.2018 | 17. Volksbank Münster Marathon | 42,2 km / Staffelmарathon |
| 16.09.2018 | 2. Rewe-Citylauf in Schloss Holte-Stukenbrock | 0,8 km / 2,5 km / 5 km / 10 km |
| 16.09.2018 | 17. Druffeler Volkslauf | 1 km / 5 km / 10 km |
| 29.09.2018 | 15. Böckstiegel-Lauf | 3 km / 10 km / 18 km |

Ohne Gewähr

Auf facebook - täglich die neusten Laufnews, Ergebnisse, u.v.m.

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



**JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT**

**AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN**

ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

Harmonische Sommerwochen im carpesol



„España Olé!“

20. - 26. August

Wir bringen Spanien ins carpesol!

Wir entführen Sie ins Land der Tradition & Moderne. Genießen Sie kostenfreie Wohlfühlangebote in der Therme, Sauna und im Römisch-Irischem SPA sowie spanische Köstlichkeiten im Bistro.

So lässt sich der Sommer genießen!

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

Wettkampfbericht Ironman Frankfurt 2018



Meine Triathlon-Geschichte begann vor exakt zehn Jahren in Frankfurt. Mit 13 Jahren startete ich zum ersten Mal beim sogenannten „Ironkids“, während mein Papa Holger seinen ersten Ironman am folgenden Tag absolvierte. Nach acht Kilometern auf dem Rad und schließenden 2,5km laufen kam ich überglücklich mit roten Bäckchen ins Ziel. Während ich ca. 30 Minuten unterwegs war, sollten es bei Holgi mehr als elf Stunden werden. Unsere Passion zum Triathlon-Sport war geboren.

Während wir in den kommenden Jahren immer Stammgast in Frankfurt waren, dauerte es bis 2016, bis Vater & Sohn erstmals gemeinsam bei einem Ironman an der Startlinie standen. Zusammen, am selben Tag auf den selben Strecken, also die 3,86km Schwimmen im Langener Waldsee, 180km

- 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

Radfahren durch den Norden Frankfurts und abschließend 42,2km Laufen rund um den Main im Herzen der Stadt, absolvieren. Der Zieleinlauf befindet sich mitten auf dem Römerberg, und entschädigt für jegliches Leiden während des sehr langen Tages.

Davor trainierten wir immer zusammen, wann immer es ging, auch als meine Studienzzeit in München begann. In Ligawettkämpfen haben wir uns gemessen. Unabhängig davon war, wer als erstes ins Ziel kam: Am Ende haben wir beide immer gewonnen. Während wir 2016 beide mit Zeiten von unter zehn Stunden ins Ziel kamen, erwischten wir 2017 jeweils einen durchwachsenden Tag in Frankfurt. Während Papa mit einer Verletzung im Vorhinein zu kämpfen hatte und entsprechend beim abschließenden Marathon Tribut zollen musste, bekam ich als Führender meiner Altersklasse zwei Plattfüße auf dem Rad. Das Rennen gab ich schließlich bei Laufkilometer 24 völligst entnervt auf.

Am 09. Juli diesen Jahres sollte also unser zehnjähriges Jubiläum in Frankfurt stattfinden. Die Radstrecke wurde um 5km verlängert, was uns als gute Radfahrer entgegenkommen sollte. Morgens um 6:40 Uhr ertönte der Startschuss und wir gingen auf unsere Reise mit 2800 anderen Startern. Nach 56:00 Minuten sollte ich als 67. Starter den Langer Waldsee wieder verlassen und nach dem Wechsel auf die Radstrecke begeben. Bei so einer langen Wettkampfdauer ist die Krafteinleitung enorm wichtig. Das Rennen entscheidet sich nicht in der ersten Stunde auf dem Rad, sondern bei Kilometer 30 des abschließenden Marathons. Entsprechend gemächlich für meine Verhältnisse begann ich den Radpart und sollte einige Positionen verlieren. Ganz viele davon sollte ich ab Kilometer 120 wieder gewinnen, denn da beginnt das Rennen erst so wirklich. Beim Überholen eines Konkurrenten übersah ich leider ein Schlagloch auf der Strecke und verlor früh im Wettkampf meine Eigenverpflegung. Das bedeute das Wechseln auf die offizielle Rennverpflegung, die ich zuvor nie getestet habe. Na super, aber im Nachhinein hat es dann anscheinend sehr gut funktioniert. Davon habe ich mich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Bei Kilometer 70 dann ein erstes Highlight für mich: Auf der Durchfahrt eines Stimmungsnestes mit Live-Musik wurde doch tatsächlich „Rock me Amadeus“ von Falco gespielt. Da habe ich schon geahnt, was für ein toller Tag es bis hierhin war und auch bleiben sollte. Mit Gänsehaut und zwei Tränchen in den Augen war das Radfahren schnell beendet. Mit einer Radzeit von 5:09 für offizielle 185,5km (36,0km/h/99. Gesamt) sollte ich als 55. Athlet zum Laufen wechseln. Durch mein unglaublich motivierendes Supporter-Team erfuhr ich dann, dass ich meine Altersklasse um sieben Minuten anführe. Das ist auf der einen Seite echt super, denn man führt. Auf der anderen Seite ist es schlecht, denn es folgt noch ein kompletter Marathon bei mittlerweile 28°C um den Main herum. Also alle Gedanken daran erst einmal zurückstellen und sich auf das Rennen kon-

zentrieren. Jedes Mal, als ich dann an „meinem“ Team vorbeigelaufen bin, hat es Party gemacht. Unglaublich, wie beflügelnd das war. Meine Mama, sowie Freundin und ganz viele Trainingskollegen und Bekannte waren dabei. Nico und Gianni von TriTrain haben mich dabei immer über den Vorsprung informiert. Nach der ersten 10,5km-Runde waren es zehn Minuten, danach 13 und nach 31,5km schon 16. Unter anderem war hinter mir der amtierende Doppel-Weltmeister über die Duathlon-Langdistanz in meiner Altersklasse. Ich war mir also nie sicher, dass es klappen würde – bis Kilometer 41, und nach der letzten Überquerung des Mains. Die Brücken, pro Runde zwei Stück, werden am Ende des Rennens zu den größten Bergen. Einen Kilometer vor Schluss habe ich es dann realisiert, dass es reichen wird.

Nach einem Marathonlauf von 3:43 Stunden (323. Gesamt) durfte ich endlich auf den roten Teppich in Richtung Ziel laufen. Mit einer Gesamtzeit von 9:56 Stunden sollte ich als einziger meiner Altersklasse unter der 10-Stunden-Marke bleiben und mit acht Minuten Vorsprung gewinnen. Ich war wirklich froh, dass die Zuschauer so laut waren, denn ich habe mir jegliche Anspannung, Freude, Erschöpfung aus dem Leibe geschrien. Im Athleten-Garten waren Papa und ich wieder zusammen, und lagen uns einfach nur in den Armen (mit so einigen Tränen). Da ist ein wirklich großer Stein vom Herzen gefallen – bei uns beiden. Zusammen haben wir genau dafür gekämpft. Wann immer ich Hilfe und Unterstützung brauchte, waren mein Papa und auch meine Mama dabei und standen hinter mir. Ohne die beiden wäre ich nicht da, wo ich jetzt stehe. Danke an Euch beide.

Nach diesem perfekten Tag wurde ich mit dem Europameister-Titel in der Altersklasse M18-24 über die Ironman-Distanz belohnt. In meiner Altersklasse ist es dabei so, dass nur der Sieger den Slot (Startplatz) für die Ironman-WM auf Hawaii im Oktober sicher hat: The Winner Takes It All. Am Montag ging es somit zur Siegerehrung, und anschließenden Slot-Vergabe für die Ironman-WM. Als allerletzter wurde ich dabei aufgerufen, und gefragt, ob ich den Slot ziehen möchte. Mit einem riesigen „JAA“ nahm ich diesen an. Somit werde ich am 13. Oktober in Kailua-Kona (Hawaii) um 19.05 Uhr deutscher Zeit bei den Weltmeisterschaften starten. Damit geht ein Traum von meinen Eltern und mir in Erfüllung.



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

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



Familienfleischerei
Lammerschmidt
gegr. 1898 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

LAUFENWELTWEIT

New York
Rio
Paris

Grosse-Coosmann Sportreisen

laufenweltweit.de

Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH
Dettenstraße 8
48147 Münster
Telefon: 0251 / 1 33 26 - 0
Fax: 0251 / 1 33 26 - 10
info@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

Einladung und Ausschreibung
Schülersportfest
U14 & U12, Förderwettkampf U10
mit **Kreismeisterschaften** des FLVW-Kreises Bielefeld
U14 – U12



Veranstalter: Kreis–Leichtathletikausschuss Bielefeld

Ausrichter: VfB Fichte Bielefeld

Samstag, 8. September 2018

Stadion Rußheide, Bielefeld, Mühlenstraße

Anlagen: Das Stadion verfügt über Kunststoffbeläge.
Dornenlänge bis 6 mm! * Elektronische Zeitmessung

Bestimmungen: Die Veranstaltung ist offen für den Landesverband Westfalen und angrenzende Landesverbände. Die Wettbewerbe werden nach den Bestimmungen der IWB und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht des FLVW, Kreis 5 Bielefeld.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

| | |
|-------------|--|
| U14 MW13/12 | 75m, 60m–Hürden, Hoch, Stabhoch, Weit, Kugel, Diskus, Speer |
| U12 MW11/10 | 50m, Hoch, Weit, Schlagball |
| U10 | Förderwettkampf (Dreikampf mit 50 m, Weitsprung, Schlagballwurf) |

Hinweis Weit, Kugel, Diskus, Speer, Schlagball:
jede/r Teilnehmer/in 4 Versuche!
Kein Endkampf!!

Startgeld: 2,50 €/ Disziplin, 5,00 €/Mehrkampf
(Keine Nachmeldegebühr!)

Meldungen bis Dienstag, 5. September 2018
gunnar.feicht@freenet.de
Nachmeldungen sind bis 60 Minuten vor der Startzeit möglich.

Auszeichnungen: Urkunden für die Plätze 1 bis 8

Auskunft  Katja Wenske, Kreis–Leichtathletikausschuss: 017631054280

 Kerstin Poltrock, Veranstaltungsleiterin: 0521 287764
Heinz Klatt 0171–4816915



Tille (Mathilde) gewann 1982 den Rotterdam Marathon. Tegla Lorupe lief dort 1998 Weltbestzeit... Alle bisherigen Siegerinnen und Sieger sind an einem Denkmal am Fuße der Erasmusbrücke verewigt.



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

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.



Plakette (ge)fällig?



Ingenieurbüro für Fahrzeugtechnik

Breidenbach & Krone GbR

Kfz Sachverständige für Unfallgutachten

Haupt-und Abgasuntersuchungen

Bielefelder Str. 63 · Halle (an der B68)

www.kfz-pruefstelle-halle.de

Tel. 0 52 01/85 99 580

Westheider Weg 4 · Versmold

www.kfz-pruefstelle-versmold.de

Tel. 0 54 23/43 98 636



**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



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



Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2018

Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 27.04.2018 um 17:15 Uhr

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 02.06.2018 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 07.07.2018 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 18.08.2018 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 14.09.2018 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 18.05.2018 um 17:00 Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 29.06.2018 um 17:00 Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Donnerstag, 13.09.2018 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 11.10.2018 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 09.11.2018 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 12. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Änderungen vorbehalten!

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

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 9289983 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Ergebnisse Juni/Juli zusammengestellt von Peter Polomsky

29.06.2018 Deutschen Sen.-Meisterschaft Mönchengladbach 5.000 m

| | | |
|---------|--------------------------|---------------|
| 2. W 50 | Sabine Engels | 20:12,00 Min. |
| 2. W 45 | Victoria Willcox-Heidner | 18:55,34 Min. |

30.06.2018 29. Ravensburg läuft 10 km

| | | |
|----------|------------|------------|
| 19. M 55 | Detlef May | 56:09 Min. |
|----------|------------|------------|

30.06.2018 Isselhorster Nacht 4,2 km

| | | |
|-------|-----------------------------|--------------|
| 9. M | Lasse Buschmaas | 15:26,3 Min. |
| 20. W | Martina Kölsch | 21:15,9 Min. |
| 59 W | Birgit Toben | 24:42,1 Min. |
| 65. W | Britta Meyer | 25:04,8 Min. |
| 68. W | Sabine Vietzke-Wagenfuehrer | 25:11,8 Min. |

9,2 km

| | | |
|----------|-------------------------|------------|
| 4. M 35 | Ingo Assmann | 32:33 Min. |
| 3. M 45 | Arnd Bruhns | 34:26 Min. |
| 4. M 45 | Henning Weßling | 34:45 Min. |
| 1. M 65 | Reiner Vemmer | 37:28 Min. |
| 5. M 55 | Udo Kerwien | 39:16 Min. |
| 17. M 30 | Tino Diekhaus | 39:36 Min. |
| 20. M 50 | Ingold Klee | 41:07 Min. |
| 2. W 40 | Ilona Pfeiffer | 41:31 Min. |
| 17. M 55 | Thomas Steiner | 43:05 Min. |
| 1. M 75 | Karl Friedrich Anwander | 43:29 Min. |
| 32. M 45 | Jörg Geesmann | 43:27 Min. |
| 34. M 50 | Andreas Metten | 43:46 Min. |
| 19. M 55 | Daniel Glück | 43:47 Min. |
| 2. M 60 | Reinhard Stricker | 43:49 Min. |
| 22. M 40 | Sascha Ellerbrock | 43:55 Min. |
| 9. W 30 | Katharina Kemper | 45:55 Min. |
| 3. W 45 | Nicole Micheel | 46:15 Min. |
| 64. M 50 | Jens Meyer | 51:37 Min. |
| 14. W 50 | Ute Florenz | 52:43 Min. |
| 15. W 50 | Beate Akkerman-Mohns | 52:44 Min. |
| 6. W 55 | Ellen Schmidt | 54:21 Min. |
| 23. W 50 | Cornelia Schlie | 57:35 Min. |

11.07. Deutsche Post Ladies Run 5 km

| | |
|-----------------|------------|
| Britta Meyer | 31:52 Min. |
| Petra Pegel | 32:06 Min. |
| Cornelia Schlie | 32:54 Min. |

16.07. 2018 Bahnmeeting Borgholzhausen 300 m

| | | |
|---------|-----------------|------------|
| 1. W 13 | Marlin Bruns | 46,89 Sek |
| 2. W 15 | Lisa Strothmann | 54:31 Min. |

800 m

| | | |
|---------|-------------------|--------------|
| 1. M 8 | Florentin Heidner | 3:34,40 Min. |
| 1. M 10 | Kornelius Köhler | 3:17,57 Min. |
| 2. M 12 | Bjarne Heidner | 2:49,90 Min. |
| 3. M 12 | Lukas Bartling | 3:10,85 Min. |
| 1. M 13 | Paul Gerling | 3:05,93 Min. |
| 1. W 8 | Jule Knehaus | 3:33,50 Min. |
| 2. W 8 | Lara Koch | 3:45,60 Min. |
| 1. W 9 | Rebecca Bartling | 3:15,30 Min. |
| 1. W 11 | Maxine Schley | 2:40,43 Min. |

| | | |
|----------|------------------|--------------|
| 3. W 11 | Julia Speckmann | 3:05,32 Min. |
| 4. W 11 | Lina Speckmann | 3:10,11 Min. |
| 1. W 12 | Sarah Strothmann | 2:54,32 Min. |
| 2. W U16 | Linnea Haschke | 4:16,04 Min. |
| 1. M 30 | Christopher Wolf | 2:57,53 Min. |

1.500 m

| | | |
|----------|------------------|--------------|
| 1. W U20 | Carla Habighorst | 4:51,46 Min. |
| 1. M | Jan Geisemeier | 4:51,04 Min. |
| 1. M 35 | Daniel Knoepke | 5:00,18 Min. |

3.000 m

| | | |
|---------|--------------------------|---------------|
| 1. M 30 | Christopher Wolf | 14:23,19 Min. |
| 1. M 55 | Daniel Glück | 12:27,7 Min. |
| 2. M 55 | Uwe Kerwien | 12:38,68 Min. |
| 3. M 55 | Michael Schlie | 16:23,42 Min. |
| 1. M 80 | Hermann Mußgnug | 21:47,33 Min. |
| 1. W 40 | Victoria Willcox Heidner | 11:06,48 Min. |
| 2. W 40 | Ilona Pfeiffer | 12:11,11 Min. |
| 1. W 45 | Nicole Micheel | 12:59,81 Min. |
| 1. W 50 | Sabine Engels | 11:45,27 Min. |

5.000 m

| | | |
|---------|-------------------|---------------|
| 3. M | Jan Geisemeier | 17:32,81 Min. |
| 2. F | Katharina Kloppe | 19:21,69 Min. |
| 3. M 35 | Ingo Assmann | 17:05,98 Min. |
| 3. M 40 | Sascha Ellerbrock | 23:00,18 Min. |
| 1. M 75 | Kalle Anwander | 23:35,53 Min. |
| 3. M 45 | Jörn Strothmann | 18:41,43 Min. |
| 2. F | Janna Geisemeier | 22:21,76 Min. |
| 1. M 45 | Dirk Strothmann | 16:49,27 Min. |

08.07.2018 Münster City Run

| | | |
|----------|----------------|------------|
| 27. M 50 | Andreas Metten | 52:18 Min. |
|----------|----------------|------------|

13.07.2018 Roruper Abendlauf 21,1 km

| | | |
|---------|-------------|--------------|
| 2. M 45 | Arnd Bruhns | 1:30,15 Min. |
|---------|-------------|--------------|

14.07.2018 Sudbracklauf

10 km

| | | |
|---------|-------------------------|--------------|
| 1. M 75 | Karl Friedrich Anwander | 52:36,8 Min. |
|---------|-------------------------|--------------|

5 km

| | | |
|---------|-------------------------|--------------|
| 1. M 75 | Karl Friedrich Anwander | 24:11,0 Min. |
| 3. M 80 | Hermann Mußgnug | 40:10,1 Min. |

14.07.2018 Dorpsloop de Lutte 5 km

| | | |
|----------|----------------|------------|
| 3. V 45 | Doris Potthoff | 24:05 Min. |
| 22. M 40 | Uwe Lachnitt | 24:24 Min. |
| 7. V 45 | Martina Kölsch | 27:38 Min. |
| 19. M 50 | Franz Dammann | 30:52 Min. |

10 km

| | | |
|------|--------------|------------|
| 6. M | Ingo Assmann | 37:24 Min. |
|------|--------------|------------|

14.07. Norderneylauf, 10 km

| | | |
|----------|------------------|------------|
| 2. M 65 | H.-Dieter Wierum | 49:05 Min. |
| 4. M 60 | Bernd Lüdemann | 52:38 Min. |
| 20. M 55 | Michael Schlie | 59:46 Min. |
| 15. W 50 | Andrea Kahl | 62:41 Min. |
| 16. W 50 | Conny Schlie | 64:44 Min. |

20.07.2018 Abendsportfest Minden

| | | | |
|---------------|-----------|-------------|------------|
| 100 m | 5. MJ U18 | Aaron Thieß | 12,55 Sek. |
| Speer | 1. MJ U18 | Aaron Thieß | 53,06 m |
| Diskus | 1. MJ U18 | Aaron Thieß | 30,89 m |

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKLARER
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

**Gesundheit #vorbessern
Auch die Standfestigkeit**

Wir sind da, damit Sie „vorbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit den AOK-Ratgeberforen, wenn das Leben kopfsteht.

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-vorbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

Glocken-Beune

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

Machen Sie es wie die Profis:

Wechseln Sie zum besten Team.

Banking ist wie Fußball. Wenn man mitspielt, will man auch gewinnen. Unser Tipp: Wechseln Sie in ein Team, das seit 131 Jahren erfolgreich ist.

Volksbank Halle/Westf. eG

Gegründet:

Seit 1887 gibt es die Volksbank Halle/Westf. eG, die von Mitgliedern getragen wird und ihnen verpflichtet ist.

Ort:

Immer und überall. In unseren Filialen, an unseren Geldautomaten oder im Online- und Mobile-Banking mit der VR-BankingApp.

Stadion:

Acht Geschäftsstellen in Ihrer Region. In Halle, Borgholzhausen, Werther und Dissen.

Plätze:

Unbegrenzt, derzeit genutzt von rund 24.500 Kunden.

Mitglieder:

Gut 13.500 Mitglieder, die zugleich Teilhaber ihrer Volksbank Halle/Westf. eG sind und mitbestimmen, wo es langgeht.

Vereinsfarben:

Blau-Weiß-Orange

Homepage:

vb-halle.de



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank
Halle/Westf. eG



WIR SIND DIE BANK.