

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

September 2018
Nr. 405





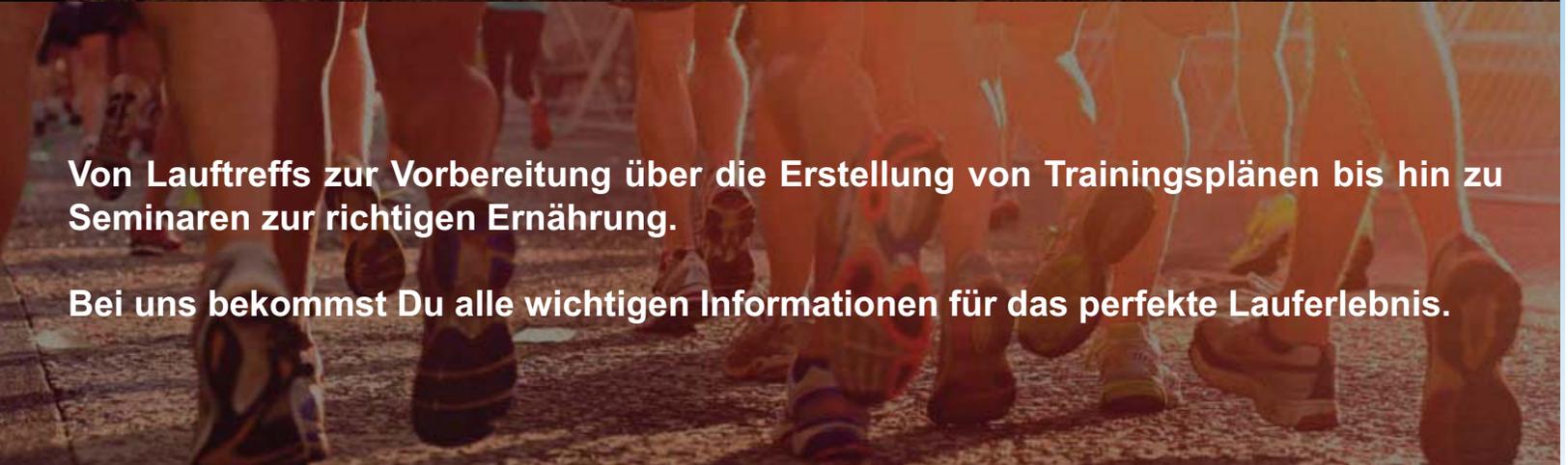
ACTIVE SPORTSHOP

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@ssp.in.de

Lauftreff
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





- 01.09. Martin Krämer
- 02.09. Michael Dickob
- 02.09. Ernst-A. Sandmann
- 03.09. Burkhard Jagusch **50 Jahre**
- 04.09. Petra Pegel
- 06.09. Elke Tiemann **60 Jahre**
- 06.09. Rebecca Bartling **10 Jahre**
- 07.09. Günther Wierum
- 09.09. Solveig Buchalla
- 09.09. Bent Buchalla
- 10.09. Rainer Schirmbeck **65 Jahre**
- 11.09. Gerhard Laib
- 11.09. Vanessa Tönjes **40 Jahre**
- 11.09. Janine Vetter
- 12.09. Barbara Brinkmann
- 12.09. Marc Verhaert **65 Jahre**
- 14.09. Frank Oldemeyer

- 15.09. Manfred Benseick
- 16.09. Renè Deßaules
- 16.09. Britta Ewert
- 16.09. Finja Schürdt
- 18.09. Tim Gollisch
- 18.09. Jürgen Karsten
- 18.09. Frank Buschmaas
- 18.09. Thorsten Schnelle
- 19.09. Udo Bonin
- 19.09. Michael Kieling
- 19.09. Fr.-Wilhelm Schütte
- 19.09. Henrieke Wacker **10 Jahre**
- 19.09. Ingo Assmann
- 20.09. Heinrich Schengbier
- 20.09. Charlotte Lampe
- 21.09. Anne Hofmann-Peters
- 21.09. Siegfried Voßhenrich
- 22.09. Klaus-Dieter Henkel
- 22.09. Andrea Groß **50 Jahre**
- 23.09. Karsten Morisse Dr.
- 24.09. Andreas Klein-Sötebier-Schiel
- 24.09. Igor Rebkaló **60 Jahre**
- 25.09. Mathilde Heuing-Binz
- 26.09. Brigitte Brunner **65 Jahre**
- 27.09. Baldur Schlingemann
- 28.09. Ulla Andersen
- 28.09. Doris Kuzniacki
- 28.09. Steffen Mielke

30.09. Kai Drees



**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:

Astrid Haßheider Leichtathletik
Lara Schieke Leichtathletik

Austritte:

Helga Gembus Walking
K.-H. Michael Walking

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



Im Urlaub immer die Laufschuhe dabei.....

v. Andrea Kahl

Und seien es auch nur ein paar Tage auf Langeoog. Ich war sehr erfreut, dass dort Mittwochs und Freitags der „Thalasso Lauftreff“ vom TSV Langeoog e.V. stattfindet, diesen habe ich Freitag sofort wahrgenommen.

Und ich traf Rainer Ballmann, Lauftreffbetreuer und Sportlehrer (ganz links) und Klaus aus Oberhausen (ganz rechts). Rainer kennt unsere „Nacht von Borgholzhausen“ und ist diese vor etlichen Jahren mit gelaufen !

Zusammen liefen wir eine sehr schöne Runde am Flugplatz vorbei, durch den Wald, auf dem Naturlehrpfad, lange am Strand, durch die City. Rainer weiß viel zu berichten über seine neue Wahlheimat – Langeoog ist eine sehr sportlich ausgerichtete Insel: Laufen, Reiten, Kitesurfen, Surfen, Wandern.....

In Langeoog gibt es dieses Jahr eine interessante „Laufserie“: Osterlauf – Abendlauf - Sanddornlauf. Der Sanddornlauf ist am 08.09., eine Sonderfähre wird eingesetzt. Ich überlege mir's

Redaktionsschluss für die Ausgabe

Oktober

am 26. September

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.

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.

Van Aaken und Lambert Gedenklauf

Mit offenen NRW-Meisterschaften
im 10 km-Strassenlauf Männer und Frauen

46. Volkslauf in Brockhagen

des LAC Steinhagen e.V.

**Samstag, 13. Oktober 2018
in Steinhagen-Brockhagen**

Schirmherr:
Landrat Sven-Georg Adenauer

Mit freundlicher Unterstützung



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Laufstrecken und Klasseneinteilung

Samstag, den 13. Oktober 2018

14.30 Uhr: 5 km Jedermannlauf

16.00 Uhr: 10 km Volkslauf

Wertung:	Jedermannlauf und Volkslauf nach der DLO. Mannschaftswertung 10 km
Start und Ziel:	Im Steinhagener Ortsteil Brockhagen auf dem Sportplatz an der neuen Sporthalle, Kellerstraße
Umkleide und Wettkampfbüro:	Sporthalle, Kellerstraße
Meldungen:	Nur am Veranstaltungstag <i>Meldungen für die offenen NRW-Meisterschaften ausschließlich über das Meldeportal der Landesverbände Nordrhein und Westfalen.</i>
Startgeld:	Erwachsene 6,50 €, Jugend und Schüler 5,50 €
Ergebnisse und Urkunden:	www.lcsolbad.de
Urkundendruck sofort:	0,50 €
Auskünfte:	Eckhard und Doris Kleine-Tebbe, Hilterweg 22, 33803 Steinhagen, Ruf/Fax: 052 04 / 61 69, E-Mail: little-ecki@web.de

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstahl oder Schadensfälle irgendwelcher Art.

Die Strecken über 10 km und 5 km sind amtlich vermessen, daher bestenlistenreif.

Eckhard Kleine-Tebbe
(1. Vorsitzender)

Erhard Belzer
(2. Vorsitzender)

Doris Kleine-Tebbe
(LA-Wartin)

NRW-Meisterschaften und Autobahnlauf

Wie ich bereits in den Vorjahren angekündigt habe, gehen die Läufe in Steinhagen-Brockhagen langsam den Ende entgegen. Viele glaubten, in diesem Jahr wäre die letzte Veranstaltung, doch ich habe für 2019 noch einmal angemeldet. Das hat den Grund darin, dass man mit einer krummen Zahl nicht aufhören sollte. In Brockhagen gab es erst Volksläufe, nach der amtlichen Vermessung dann Volks- und Straßenläufe. Zusammen waren das 47 an der Zahl. Dazu kommen noch drei Straßenläufe aus früheren Zeiten über 25 Kilometer und das macht dann 50 Läufe in Brockhagen, ein Jubiläum, mit dem man das dann ordentlich beenden sollte.

Inzwischen hat sich aber jemand außerhalb unseres Vereins gemeldet, der diese Läufe fortführen möchte. Ausrichter könnte dann der Tus Brockhagen sein, der immer am letzten Augustwochenende sein Volksfest ausrichtet und diesen Lauf darin integrieren könnte. Es hieße dann nicht mehr van Aaken und Lambert Gedenklauf, sondern Brockhagener Volkslauf. Vermessene Strecken wird es dann auch nicht mehr geben. Nicht schlimm, denn dann kehrt man zum früheren Volkslaufcharakter zurück.

Für dies Jahr freuen wir uns, dass uns der Fußball- und Leichtathletik Verband Westfalen e.V. die NRW-Meisterschaften übertragen hat. Das wertet diese Veranstaltung sehr auf und das ist auch eine Belohnung für die gute Arbeit und Organisation, die wir auch nach Eurer Meinung in jedem Jahr geleistet haben. Da wird es zwei Wertungen geben, einmal für die Meisterschaft und für diejenigen, die nur am Volks- und Straßenlauf teilnehmen. Die Strecke über 5 Kilometer bleibt davon unberührt.

Aber wir sind noch nicht fertig: Geplant ist noch ein weiterer Autobahnlauf auf dem zweiten Teilstück mit Start und Ziel am Sportzentrum in Halle. Lasst Euch einmal überraschen, wann dieses Teilstück freigegeben wird.



Hereinspaziert

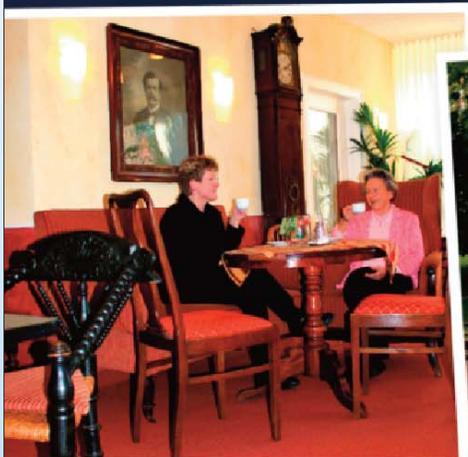
in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- 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

...Till Heienbrok hat in den Sommerferien sportlich den Norden bereist.



25.8. Bärentriathlon
Swim&Run (0,2/1) 13:14 Min.
PI.12

28.7. Silbersee Triathlon
(0,2/5/1) 26:41 Min.
PI.6



18.8. Jever-Fun-Lauf
1 engl. Meile 7:27 Min.
MK U12 PI.8



11.8. Nordseeman Duathlon
(0,7/5/0,7) 21:12 Min. PI.6

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

Sommerabschluss der Walkinggruppen



Wann wird's mal wieder richtig Sommer ... In diesem Jahr können wir uns nicht beklagen.

Allen die in der „heißen“ Phase am Training teilgenommen haben, gebührt unser Respekt.

Aufgrund der hohen Temperaturen haben wir beschlossen, den Abschluss des Sommerprogramms für Ende August ausfallen zu lassen.

Als neuer Termin schlagen wir den **3.Oktober 2018** vor. Unsere Idee ist ein gemeinsamer Ausflug, an denen auch die Familienangehörigen teilnehmen können. Derzeit laufen die Planungen noch und ein genaues Ziel können wir noch nicht nennen.

Wir möchten euch bitten, diesen Termin schon einmal vorzumerken.

Birgitt Lange

Elke Kahmann

Der Festausschuss



Atelier

T-Shirt und Trikot-Druck
Res Friedrichsdorf

gut...
manche
sind
besser!

PROVINCIAL
Redemann

Trikot DRUCK

www.atelier82.de

mail:info@atelier82.de

Klassensieg für Anwander

LC-Senior absolviert beim Lutterlauf den Halbmarathon in weniger als zwei Stunden Marienfeld (cwk). Ein weiterer Klassensieg für Karl-Friedrich Anwander vom LC Solbad Ravensberg: Beim Marienfelder Lutterlauf, dessen drei Strecken offiziell vermessen sind, absolvierte der M 75-Senior den Halbmarathon in weniger als 1:50 Stunden und lief nach 1:49:36 ins Ziel.

Die meisten Altkreis-Starter wählten eine kürzere Distanz. Über 10 km erreichte **Arnd Bruhns** (LC) als viertbesten M 45-Senior in 39:23 Minuten den 13. Gesamtrang. In der Altersklasse M 55 teilten sich die Versmolder Ralf Häusler (LiVe-Lauftreff. 46:43 Min.) und Jürgen Heptner (A+B, 46:50 Min.) die Plätze vier und fünf; in der M 60 belegte **Reinhard Stricker** (LC, 47:42 Min.) den 3. Rang. Und bei den Frauen lief **Ellen Schmidt** (LC, 57:10 Min.) als W 55-Klassenzweite ein. Über 5 km platzierte sich Daniel Hagemeier (LiVe-Lauftreff) einstellig mit 19:43 Min. wurde er Achter. Ihre Chance zum Klassensieg nutzten zwei LC-Seniorinnen: Die Gesamtdritte **Nicole Micheel** (23:50 Min.) in der W 45 und **Martina Kölsch** (26:19 Min.) in der W 55.



Nachbereitung des Lauftrainings



Schülertraining mit Gast Timo Stoppenbrink



Laufen im Sommerregen



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT
VORORT-
SERVICE

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



Partner

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

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

Restaurant

Haus Hagemeier Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS





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

Mädels schwitzen nicht – wir glitzern!

v. Ellen Schmidt

Wie wunderbar. Am 04. August war es endlich soweit: Mein erster Women`s Run in Köln.

Vorausgegangen war (wie typisch;-), die Frage Was ziehe ich an? Britta Meyer sendete eine Whats App mit einem Link auf dem diese –ich traute meinen Augen nicht- Tü-Tü abgebildet waren. Okay, ist ja Kölner Karneval im Sommer und kostet keine 5 Euro.

Es ging also am Samstag um 7:00 Uhr los. Gut ausgestattet inkl. Catering (Dosenprosecco, Schulze Plätzchen und Bier) und dem super Tipp „Nimm einen Rolli mit wegen shoppen“, fuhren wir Mädels ganz angemessen, in einem neuen Bus der Firma Strakeljahn, nach Schloss Holte um dort weitere Damen abzuholen.

Gegen 11:00 Uhr waren wir am Ziel. Wir bekamen einen super Parkplatz im Schatten zugewiesen. Von dort war es nicht weit zu den



Zelten mit den Startunterlagen. Das Umziehen erfolgte recht zügig auf dem Bürgersteig. T-Shirt, Tü-Tü, Chip. Oh nein, ich finde meine Kontaktlinsen in diesem Rolli nicht und stelle ebenso fest, ein Handtuch habe ich auch nicht. Aber, ist ja ein Mädels-Run, da wird geholfen...Also ab zum Fotoshoot. Ich finde, dass kann sich sehen lassen. Insgesamt 48 Läuferinnen im super Brombeerfarbenden Glitzerdress.

Danach galt es Anschluss halten. Die erfahrenden Ladys bewegten sich geschickt mit ihren Rollis auf Messengelände um an die Stände zu kommen, wo es durch Gutscheine einzulösende Proben gab.

Beauti, Wellness, shoppen, „Warm up“ alles da im Women`s Village auf dem Tanzbrunnengelände!

Ich fühlte latente Anstrengung, die Mädels nicht zu verlieren. Irgendwie alles Rosa hier. Habe ich schon erwähnt, dass es heiß war? Also suchten wir uns ein schattiges Plätzchen und betrachteten die Damen mit sehr schönen aber auch skurrilen Kostümen und so nebenbei kramte ich immer noch in diesem für mich völlig unbrauchbaren Rolli herum.

Dann wurde es ernst: Auf zum Start! Hinten anstellen? Von wegen, es ist einfach zu heiß. Dank Martina gab es die Anweisung „Wir laufen durch die Staubstrecke und dann alle ganz locker, der Hitze angepasst!“. Durch den Lautsprecher wurden wir noch einmal mit ordentlicher Mucke motiviert dann 10,9,8...Startschuss, los geht's.

Am Rheinufer entlang der Promenade wurden wir von einer Sambaband und Publikum super eingestimmt. Eine kleine

Schleife durch die Häuser bei gefühlten 60 Grad, ging es über die Deutzer Brücke zur anderen Seite des Rheins. Nach ca. 2,5 km die erste Erfrischung: Ja, 2 Becher lauwarmes Mineralwasser über den Kopf und Arme können helfen... Bevor es die Stufen zur Domplatte hochging, wurden wir tatsächlich von Sabine, Sina und Michael an der Strecke angefeuert. Respekt bei der Hitze, den ganzen Tag dieses Mammutprogramm durchzuhalten!!!

Weiter ging es über die Hohenzollern Brücke mit diesen abertausenden Liebesschlössern. Nach ein paar Straßenzügen waren wir im Ziel: Genial, die Abkühlung durch die aufgestellten Brausen.

Richtig Top war allerdings diese Unmengen gekühltes Obst: Melone, Ananas, Trauben herrlich erfrischend und danach mein Debüt mit Erdinger alkoholfrei – I Love it!!

Nach dem wirklich komfortablen Duschen, brachten wir unsere Sachen zum Bus um dort erst einmal diesen Hitze-Run Revue passieren zu lassen. Alle sind gut im Ziel angekommen, nur ein Wespenstich hat einer Teilnehmerin den Abschluss der Fahrt vermiest. Leider ließ sich ein Abstecher im Krankenhaus nicht vermeiden.

Der Rest der Truppe hat sich mit einem Abendessen und anschließenden „Auslaufen“ am Rheinufer von Köln verabschiedet. Gegen 24:00 Uhr sind wir dann doch völlig k.o. in Pium angekommen.

Fazit: Super Orga. DANKE Britta! Super Begleitung und Motivation an der Strecke: Danke Sabine, Sina, Michael und dem Busfahrer! Viel Fun: Danke Mädels, Immer wieder gerne aber ohne Rolli;-)).

Und nicht vergessen: Mädels schwitzen nicht- wir glitzern...

Zur Info: Der Barmer Women`s Run unter dem Motto „Because I am a Girl“ unterstützt die globale Bewegung der Kinderhilfsorganisation Plan International, die sich für mehr Gleichberechtigung vor allen in Entwicklungsländern einsetzt.



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.

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.

September

01.09.2018	14. Osnabrücker Landmarathon in Bissendorf	5,25 km / 10,5 km / 21,1 km / 42,2 km
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 / Staffelmorathon
14.09.2018	2. Gesmolder Kirmeslauf (bei Melle)	5 km / 10 km
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

Oktober

02.10.2018	6. EGE Citylauf Verl	1,8 km / 5 km / 10 km
03.10.2018	32. Beelener Volkslauf	1,8 km / 5 km / 10 km / 21 km
06.10.2018	43. Asentallauf Bad Salzuflen	2 km / 5,5 km / 10,5 km
07.10.2018	38. Auto Mattern Wälle-Lauf	3,2 km / 6,8 km / 10 km
13.10.2018	46. Brockhagener Volkslauf / Steinhagen mit NRW Meisterschaften	5,0 km / 10 km
20.10.2018	23. Teutoburger Waldlauf	6,0 km / 12,2 km / 29,0 km
21.10.2018	6. Gretesch Cross 1. Lauf Osnabrücker Cross-Cup	1,5 km / 4,2 km / 7,4 km
? 10.2018	Halle bewegt sich	2,5 km / 5 km / 10 km



**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

Ausgewählte Startgelegenheiten und Meisterschaften bis Ende 2018

Auch nach den Sommerferien bieten sich noch zahlreiche Startgelegenheiten. Im September und Oktober finden noch einige Bahn- und Straßenveranstaltungen statt und spätestens im November ist dann Cross-Saison.

Hier findet ihr eine Auswahl von Startgelegenheiten, darunter einige in der Nähe stattfindende Meisterschaften, bei denen wir auch in den Mannschaftswertungen der Seniorenklassen aussichtsreiche Teams bilden können.

Die Marathonläufe bleiben bei dieser Aufstellung unberücksichtigt. Wer im Herbst einen Marathon laufen möchte, sollte schon jetzt wissen wann und wo, denn diese Strecke sollte man nur mit langfristiger Vorbereitung angehen. ;-)

Datum	Ort	Veranstaltung
04.09.18	Paderborn	Läuferabend
08.09.18	Bielefeld	Schüler-Kreismeisterschaft (technische Wettbewerbe) U14 / U12
08.09.18	Gütersloh	Läufertag (u.a. 2000m, 3000m, 5000m)
09.09.18	Bielefeld	Lauf auf dem OWD 10km (Active-TRC 2018/19)
21.09.18	Oelde	Staffelabend mit 3x800m und 3x1000m (alle Klassen)
29.09.18	Werther	Böckstiegeellauf 18km, 10km und 2,5km-Schülerlauf
03.10.18	Paderborn	Vergleichskampf der OWL-Kreise (U16 und jünger)
12.10.18	Brackwede	Kreismeisterschaft 800m & Speed-Cup U16 / U14 / U12
13.10.18	Brockhagen	NRW-Meisterschaft 10km (ab U20) und Straßenlauf 5km
20.10.18	Hohne	Teutolauf (Landschaftslauf, verschiedene Distanzen)
21.10.18	Burg Gretesch	Ossen-Cross-Serie (1.Lauf)
02.11.18	Lüchtringen	OWL-Crosslauf-Meisterschaft (alle Klassen von U12 bis M80)
04.11.18	Gütersloh	NRW-Senioren-Meisterschaft 21,1km (ab M/W30/35 bis M80) und Straßenläufe 10 & 5km (Active-TRC 2018/19)
04.11.18	Melle	Ossen-Cross-Serie (2.Lauf)
11.11.18	Paderborn	Westfälische Crosslauf-Meisterschaft (U16 und älter)
18.11.18	Bissendorf	Ossen-Cross-Serie (3.Lauf)
02.12.18	Bad Iburg	Ossen-Cross-Serie (4.Lauf)
07.12.18	Wiedenrück	Christkindllauf 10km
16.12.18	Borgholzhausen	Weihnachtscross 16km, 10km, 5km (Active-TRC 2018/19)
23.12.18	Lipperreihe	Weihnachtslauf
31.12.18	diverse Silvesterläufe (Rödinghausen, Gütersloh, Osnabrück, Werl-Soest, etc.)	

Für die **gefetteten Meisterschaften** ist unbedingt der Besitz eines Startpasses erforderlich. Dieser sollte ggf. rechtzeitig zuvor über die Geschäftsstelle beantragt werden. Das zugehörige Formular findet ihr auf der Internet-Seite des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (www.flvw.de).

Die Meisterschafts-Meldungen übernimmt Antje Strothmann (antje@sspin.de). Benachrichtigt sie bitte bis zwei Wochen vor der jeweiligen Meisterschaft, damit die Meldung frist- und formgerecht erfolgen kann.

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

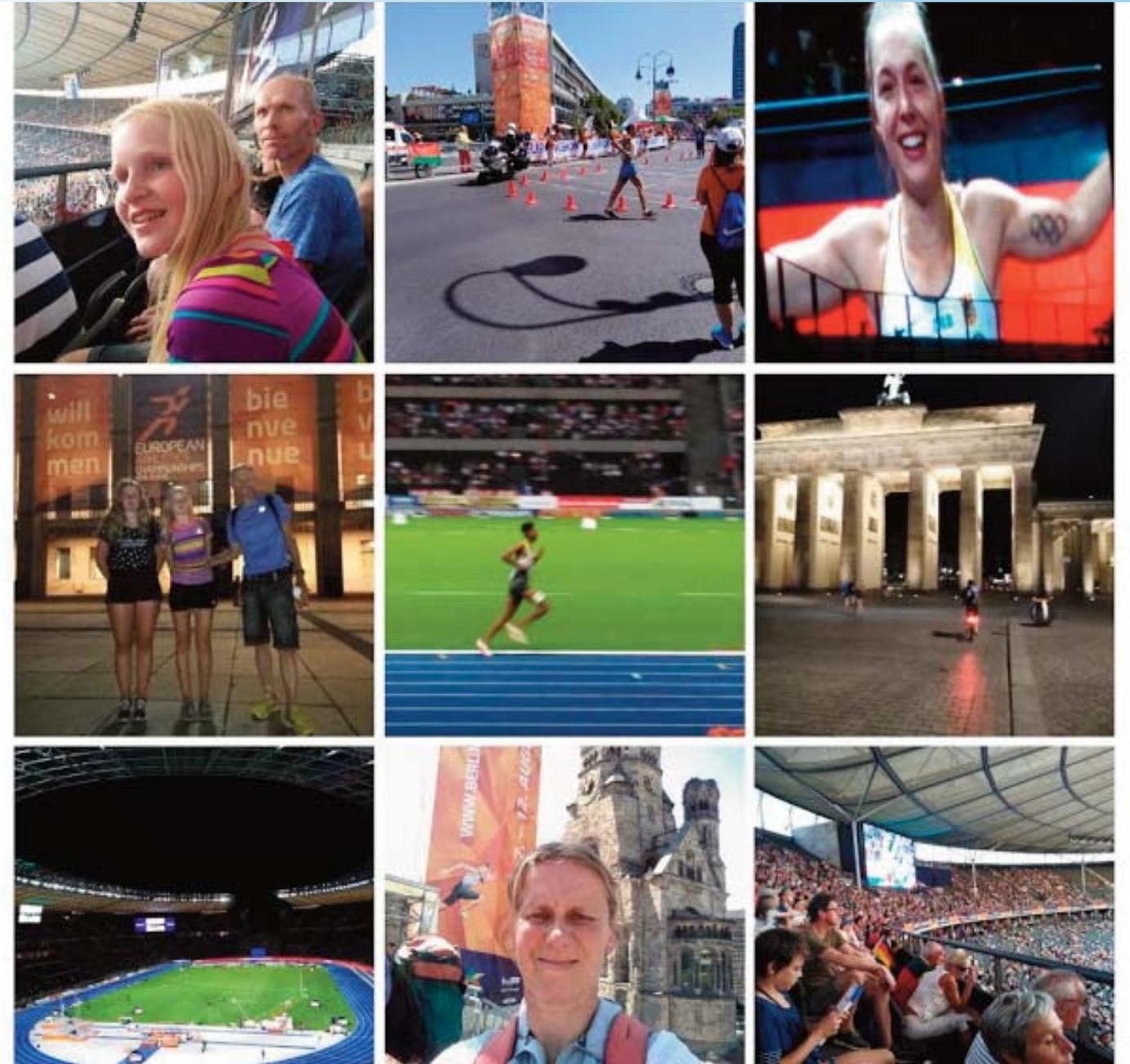
Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

Als Zuschauer bei Leichtathletik EM in Berlin

v. Antje Strothmann



„Berlin, Berlin – wir fahren nach Berlin!“ Am 6. August stiegen wir morgens in Bünde in den Zug und waren schon drei Stunden später (ohne Umsteigen) in Berlin. Schon aus dem Zug konnten wir die Aufbauten rund um die Gedächtniskirche sehen, wo mitten in der Innenstadt Leichtathletik vom Feinsten präsentiert wurde. Sogleich starteten wir durch zur „Europäischen Meile“ am Breitscheidplatz, wo gerade der 50-Kilometer-Wettbewerb der Geher in die im wahrsten Sinne „heiße“ Schlussphase ging. Das Thermometer kletterte im Tagesverlauf auf 36 bis 38°C... Nicht unbedingt der ideale Tag für Ausdauerwettbewerbe – da muss man schon echt hitzefest sein.

Wir suchten anschließend erst mal Abkühlung im Schatten des Tiergartens, ehe wir unser Hotel ansteuerten und uns später auf den Weg ins Olympiastadion aufmachten – mit dem Rad 15km quer durch Berlin. Das Olympiastadion bietet immer wieder eine ganz besondere Kulisse. An diesem

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

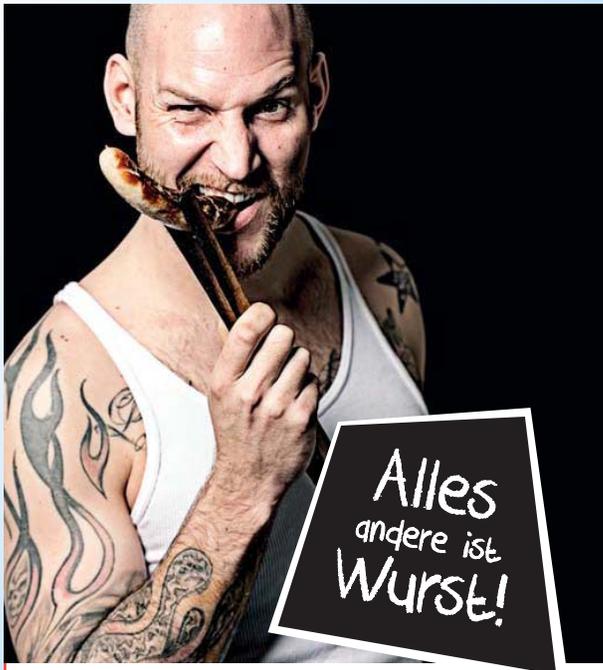
Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

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



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

Grosse-Coosmann Sportreisen

New York
Rio
Paris

laufenweltweit.de

Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH
Dettnerstraße 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



Dienstagabend war es mit 34822 Zuschauern immerhin zu mehr als der Hälfte gefüllt. Die Stimmung hervorragend. Es standen immerhin die Finals über 100 Meter (Frauen und Männer), im Kugelstoßen der Männer und über 10000 Meter der Männer auf dem Programm. Die Stabhochspringerinnen hatten ihren Qualifikationswettkampf. Auch die Hammerwerfer und Langhürdler waren aktiv. Über 10000 Meter war der Bielefelder Amani Petros (SV Brackwede) dabei, der über weite Strecken hellwach in der Spitzengruppe mitlief, jede Lücke schloss und phasenweise unter den Top10 zu finden war. Zur Rennhälfte zeigte die Uhr ungefähr 14:08 Minuten – für die Hitze wahrlich ein flottes Tempo. Erst auf den letzten beiden Kilometern lief es nicht mehr ganz so rund für Amani. Beim Versuch, sich an der Wasserstelle zu mit kühlem Nass zu versorgen, kam er aus dem Rhythmus und musste abreißen lassen. Knapp über 29 Minuten waren es im Ziel und der 16. Platz. Respekt! Schließlich waren es auch abends noch ca. 32-34°C. Da schwitzen wir schon als Zuschauer auf der Tribüne.... Und als Gina Lückenkemper über 100 Meter zur Silbermedaille sprintete, kochte die Stimmung fast über. Gänsehautmomente!

Die nächsten beiden Tage verbrachten wir mit Sightseeing-Radtouren und wollten eigentlich am frühen Donnerstagabend zurückfahren. Doch daraus wurde nichts: Zugausfall aufgrund von Unwettern in NRW und Niedersachsen. Da mussten wir noch eine weitere Nacht in Berlin bleiben. Unser Vorhaben, dann abends die Siegerehrung der Zehnkämpfer am Breitscheidplatz zu verfolgen, machte übrigens die gleiche Unwetterwarnung zunichte, die auch für die Zugausfälle gesorgt hatte... Die Tribüne war schon am späten Nachmittag geräumt worden.

Am Freitagmorgen fuhren die Züge wieder, zumindest teilweise. Da wir mit Rädern unterwegs waren, mussten wir nun streckenweise auf Regionalbahnen ausweichen, weil „unsere“ IC-Strecke noch gesperrt war. So waren wir doppelt so lange unterwegs wie auf dem Hinweg und kamen am Freitagnachmittag wieder zu Hause an.



- **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

DLV-EM-Jugendlager

v. Aaron Thieß



Das DLV EM-Camp bestand aus etwa 90 Jugendlichen (U18) aus ganz Deutschland. Wir waren in einer zentral liegenden Jugendherberge in Berlin untergebracht. Diese war nur 3 Min. vom Athleten Hotel entfernt.

Außerdem lag die Jugendherberge ca. 5 Minuten von der nächsten U-Bahn Station entfernt. Ab da waren es nur noch 2 Minuten zum Breitscheidplatz und 20 Minuten zum Olympia Stadion.

Meine Reise begann am Samstag, den 4 August mit der Zugfahrt nach Berlin.

Kaum in der Jugendherberge angekommen, bekamen wir unsere Akkreditierung und wurden wir mit diversen T-Shirts, Jacken und Hosen für ein einheitliches Bild im Stadion eingekleidet. Anschließend stand das Kennenlernen der Jugendlichen im Vordergrund. Am nächsten Tag führte uns eine Stadt-Rallye durch Berlin. Abends haben wir eine Bootsrundfahrt mit wichtigen Vertretern des DLVs gemacht.

Am nächsten Morgen haben wir bei Workshops von „Engagement Global“ zu Themen wie „Nachhaltigkeit im Sport“ oder „globales Verständnis mit Hilfe von Sport“ teilgenommen. Nachmittags startete dann auch endlich der erste Tag mit Aktionen bezüglich der Europameisterschaften, der sogenannte Tag-Q. Für meine Gruppe startete der Tag-Q mit einem Dienst am DLV Stand auf der „Europäischen Fan Meile“. Dort haben wir interessiertem Publikum spielerisch die Leichtathletik nahe gebracht, z.B. mit Hilfe eines Speerwurf Simulators. An dem Tag waren wir auch das erste Mal, in der „Generali Arena“ (auf dem Breitscheidplatz), wo wir unsere Anfeuerungskünste unter Beweis stellen konnten. Nachdem wir Storli ins Finale geschrien haben, waren wir auch auf

der offiziellen Eröffnungsfeier lautstark vertreten. Bereits an diesem Abend gab es die ersten, die heiser geworden waren, jedoch war das erst der Anfang. Ab dann sind wir jeden Tag früh aufgestanden um uns die „Morning Session“ anzuschauen. Schon dabei haben wir den verschlafenen Fans gezeigt, wie man die aktiven Athleten richtig anfeuert. Nach jeder Morning Session hatten wir Zeit, uns in Berlin etwas Verpflegung zu besorgen, da die Mitnahme von

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.



Aaron und Robert Harting
Fotos: (privat)

Aaron und Niklas Kaul



Essen und mehr als 0,5l Wasser im Olympia Stadion nicht gestattet waren. Frisch gestärkt und aufgewärmten Stimmbändern, ging es mit vollem Elan in der „Evening Session“ weiter.

Wie im Fernsehen oft zu sehen war, haben wir auch ausgedruckte Buchstaben hochgehalten, die dann Sätze wie „Auf geht's deutsche Mehrkampf power“ bildeten. Unser Augenmerk lag nicht nur auf den deutschen Athleten, sondern auf jedem einzelnen Aktiven.

Unser Tag endete immer erst nach Mitternacht, wenn man direkt zur Jugendherberge zurück ging oder später für diejenigen, die sich die Siegerehrungen angucken und sich was zu Essen holen wollten. Die Tage bis zum Ende der EM liefen ähnlich ab, doch jeder Tag präsentierte etwas Neues und Spannendes. Beispielsweise hatten wir „Athleten-Talks“ mit Vorbildern wie: Robert Harting, Andreas Hofmann, Nicklas Kaul und Fabian Heinle. In diesen exklusiven Gesprächen wurden den Athleten allgemeine und später individuelle Fragen von uns Jugendlichen gestellt. Abschließend mussten sich die Athleten noch einem Selfi-Marathon unterziehen.

Da am Samstag morgen keine Wettkämpfe im Stadion stattfanden, wurden wir selber bei einem kleinen Wettkampf anlässlich der EM aktiv. Auf einem Berliner Sportplatz haben wir den Wettkampf mit viel Spaß und voller Motivation bestritten. Allerdings konnte nicht jeder Spitzenleistungen hervorbringen, da die langen Tage im Stadion und die kurzen Nächte nicht spurlos an uns vorbei gegangen

sind.

Sonntag endete für uns die EM glücklicherweise noch nicht nach der spektakulären Evening Session, denn wir durften (dank unserer Akkreditierung) auf die „Closing-Party“, für Athleten und Kampfrichter. Die Party endete für uns Jugendliche um

Mitternacht und dann hieß es das letzte Mal zur Jugendherberge laufen. Am nächsten Morgen kam der Abschied von den neuen Freunden und die Heimreise.

Das Jugendlager war eine super Erfahrung, in der man nicht nur Spitzensport gesehen, neue Freunde gefunden und vieles mehr erlebt hat, sondern ich konnte auch Motivation für den ganz großen Traum tanken.



Fotos: DLV





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/August zusammengestellt von Peter Polomsky

Nachtrag :

alle Würfe und Stösse aus dem Stand,

23.06.2018 offene Landesmeisterschaften

Para- Leichtathletik in Bottrop

Kugel 4 kg	3. M 70	Horst Hammer	7,91 m
Diskus 1 kg	3. M 70	Horst Hammer	18,45 m

07.07. 2018 Deutsche Meisterschaften Para- Leichtathletik in Berlin

Kugel 4 kg	3. M 70	Horst Hammer	8,95 m
Diskus 1 kg	3. M 70	Horst Hammer	19,92 m

04.08. 2018 Women's Run Köln 2018

1. Sch.	Sarah Strothmann	22:35 Min.
1. W 50	Antje Strothmann	23:17 Min.
3. W 30	Katharina Kemper	24:22 Min.
1. WJB	Lisa Strothmann	26:06 Min.
5. W 55	Ellen Schmidt	28:38 Min.
9. W 55	Christine Diekhaus	29:36 Min.
10. W 55	Birgit Vogt	29:41 Min.
12. W 55	Martina Kölsch	30:18 Min.
38. W 50	Petra Pegel	32:28 Min.
47. W 50	Britta Meyer	32:49 Min.
88. W 50	Cornelia Schlie	36:05 Min.
17. W 60	Elke Tiemann	36:31 Min.

10.08.2018 Abendsportfest Minden

1.500 m

1. WJ U 20	Carla Habighorst	4:54,31 Min.
16. M	Ralf Schleicher	5:36,92 Min.

11.08. 2018 Mauerlauf Berlin 100 engl. Meilen

96.	Matthias Landwehr	22:33,38 Std.
-----	-------------------	---------------

11.08.2018 Beverlauf in Ostbevern

21 km

4. M 55	Gunnar Feicht	1:48,51 Std.
2. M 65	Hans Dieter Wierum	1:51,26 Std.
4. M 55	Udo Kerwien	44:49 Min.

10 km

22. M 50	Andreas Metten	49:57 Min.
3. W 30	Katharina Kemper	53:13 Min.
5. W 55	Martina Kölsch	57:09 Min.
10. M 60	Siegfried Kemper	58:56 Min.
9. W 50	Andrea Kahl	1:02,57 Std.

5 km

2. M 20	Jan Geisemeier	16:58 Min.
1. WJ U2 0	Carla Habighorst	19:07 Min.
2. W 20	Janna Geisemeier	21:51 Min.
3. M 55	Detlef May	25:32 Min.

12.08.2018 Allgäu-Panorama-Trail in Sonthofen

21,1 km

3. M 45	Jörn Strothmann	1:33,06 Std.
---------	-----------------	--------------

17.08.2018 Meller Läuferabend

3.000 m

2. M	Jan Geisemeier	9:34,82 Min.
1.WJU20	Carla Habighorst	10:41,79 Min.
1. W 45	Viktoria Willcox Heidner	11:43,15 Min.
1. F	Janna Geisemeier	11:43,15 Min.
2. M 60	Reinhard Stricker	13:33,61 Min.

5.000 m

1. M 35	Ingo Assmann	17:42,59 Min.
1. M 45	Arnd Bruhns	18:30,59 Min.
1. W 50	Sabine Engels	20:35,74 Min.
1. M 55	Udo Kerwien	20:56,14 Min.
1. W 45	Nicole Micheel	23:32,18 Min.
2. W 45	Mechtild Böhme	23:47,74 Min.

18.08.2018 Jever Fun Lauf in Schortens

1. engl Meile

1. gesamt	Bjarne Heidner	5:40 Min.
8. MK U12	Till Heidenbrock	7:27 Min.

18.08.2018 18.8.18 45 km, Mora, Schweden

10. W55	Gabi Ortner	5:52 Std.
2. M65	Wolfgang Neugrewe	5:52 Std.

Rund um die Aabachtalsperre

21,1 km	153.	Matthias Landwehr	2:22,52
----------------	------	-------------------	---------

24.08.2018 Emslauf Einen-Müssingen 10 km

24. M 50	Andreas Metten	50:35 Min.
11. M 60	Siegfried Kemper	57:33 Min.

25.8.2018 Lutterlauf Marienfeld

21,1 km

4. M 40	Sascha Ellerbrock	1:49,26 Std.
1. M 75	Karl Friedrich Anwander	1:49,36 Std.
3. W 30	Katharina Kemper	2:00,40 Std.
5. W 50	Ute Florenz	2:15,04 Std.
4. W 50	Beatrix Akkermann Mohns	2:15,04 Std.

10 km

4. M 50	Arnd Bruhns	39:23 Min.
3. M 60	Reinhard Stricker	47:42 Min.
9. M 50	Olaf Sorge	53:48 Min.
12. M 55	Detlef May	55:00 Min.
6. M 35	Dirk Wannke	55:50 Min.
2. W 55	Ellen Schmidt	57:10 Min.
13. M 55	Franz Dammann	57:10 Min.
7. M 60	Siegfried Kemper	58:25 Min.

5 km

1. W 45	Nicole Micheel	23:50 Min.
4.M 45	Uwe Lachnitt	25:12 Min.
1. W 55	Martina Kölsch	26:19 Min.



Sieg für Bjarne Heidner beim Schül-erlauf des "Jever Fun Run" in Schortens

LC-Nachwuchsläufer Bjarne Heidner verbringt die letzten Ferientage bei seinen Großeltern in Wilhelmshaven und nutzte die Startgelegenheit über eine Meile beim "Jever Fun Run" in Schortens. Dort lief der 13jährige nach 5:40 Minuten mit klarem Vorsprung als Erster ins Ziel. Ebenfalls in Schortens dabei war der 10jährige Till Heienbrok, der im gleichen Lauf nach 7:27 Minuten finishte (8. MKU12).



NN EGMOND HALVE MARATHON / NL am 13. JANUAR 2019**Laufreise mit dem LC Solbad Ravensberg
NN Halve-Marathon 2019 nach Egmond aan Zee / NL
vom 12. bis 13. Januar 2019**

Noch kein Sportler, Spitzenathlet oder Freizeitsportler ist der Herausforderung in Egmond aan Zee aus dem Weg gegangen, oder? Der NN Egmond Halbmarathon hat in den vergangenen Jahren einen hervorragenden Ruf erworben. 2018 waren über 16.000 Läufer, davon über 14.000 (!) beim Halbmarathon, bei dieser supertollen Veranstaltung am Start! Das Wetter, der Wind und der Strand bestimmen das Bild des NN Egmond Halbmarathons. Sturm, Kälte, Eis und Wind liegen vielen Teilnehmern immer noch in frischer Erinnerung. Natürlich gibt es auch sonnige, fast frühlinghafte Läufe wie 2018. Aber immer sorgte der Strand für den Kampf. Auch beim 47. NN Egmond Halbmarathon wird es wieder der Fall sein. Der Start und das Ziel befinden sich auf dem Boulevard-Zuid. Der Traditionslauf wird begleitet von tausenden von Zuschauern. Alle Teilnehmer erhalten eine spezielle Erinnerung.

Termin: 13. Januar 2019
Strecken: 21.1 km und 10.5 km

Der LC Solbad Ravensberg fährt wieder – wie früher und 2018 – zu diesem beliebten Großevent in Egmond aan Zee an der niederländischen Nordseeküste an. Der LC Solbad organisiert die Busreise ab Borgholzhausen und Münster vom 12.-13. Januar 2019.

Leistungen: Busfahrt mit einem modernen Reisebus der Firma Leeker aus Borgholzhausen. Wir wohnen im **Vier Sterne - Hotel Zuiderduin**, nicht weit vom Meer und dem Strand entfernt. Bis zum Start- und Zielbereich auf dem Boulevard sind es nur ca. 1.000 m. Übernachtung inklusive Abendessen und Frühstück. **Die Zimmer können am Sonntag bis um 17:00 Uhr (!!)** genutzt werden, so das nach dem Zieleinlauf noch genug Zeit zum Duschen ist. Es stehen 2-Bettzimmer und 3-Bettzimmer zur Verfügung.

Der Reisepreis beträgt für Busfahrt (ab/bis Borgholzhausen/Münster) nach Egmond, **Vier-Sterne-Hotel mit Abendessen u. Frühstück** pro Person im Doppelzimmer oder Dreibettzimmer (sehr groß) **155,- € bis zum 15. Oktober 2018**, danach 165,- €!

Neu: Alle Läuferinnen und Läufer melden sich selbst für den Lauf an unter:

<https://registration.mylaps.com/egmond-halve-marathon/register>

Die Laufreise findet bei einer Mindestteilnehmerzahl von 26 zahlenden Mitreisenden statt. Frühzeitiges Anmelden ist erwünscht.

Anmeldeschluss: 23. November 2018 (Fristende: Hotelreservierung & Bus)!!

Als Reisebegleiter werden Hans-Dieter Wierum und Bernd Lüdemann vom LC Solbad Ravensberg die Reisegruppe auf dem Weg nach, vor Ort und auf der Rückfahrt von Egmond aan Zee begleiten und den gewohnten Service leisten.

Bestätigungen mit weiteren Hinweisen über den Ablauf der Reise, werden ab Mitte November den Reiseteilnehmern zugesandt.

Anmeldung für Laufreise zum HH - Halve Marathon vom 12. – 13.01.2019 nach Egmond aan Zee:

Hiermit melde ich mich für die Laufreise an. Die Buchung wird mit schriftlicher Anmeldung verbindlich; es erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Zahlungshinweisen und weiteren Informationen:

1. Name: _____ Vorname: _____

2. Name: _____ Vorname: _____

Verein: _____

2-Bettzimmer: _____ 3-Bettzimmer: _____

Mailadresse: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist schriftlich auf dem Postweg oder per Mail an folgende Adresse zu senden:

Bernd Lüdemann, LC Solbad Ravensberg/BSV Ostbevern
Lichtenberg-Weg 1a, 48346 Ostbevern
oder per Mail: bernd-luedemann@t-online.de



Infos/Ausschreibungen:

Sabine Lünstroth (0 54 25) 71 35 - INTERNET: www.lcsolbad.de

Hans-Dieter Wierum (05 21) 48 82 71 oder Bernd-Lüdemann (01 77) 8 16 40 16



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 #verbessern
Auch die Standfestigkeit**

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

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-verbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

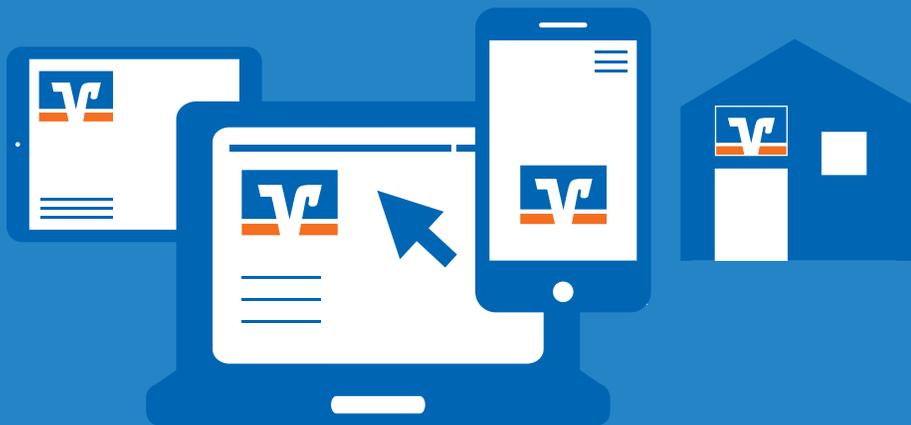
SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

Glocken-Beune

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

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere
persönliche Beratung in Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen: Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in einer unserer Filialen oder auf vb-halle.de

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

