

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

Oktober 2018
Nr. 406





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.

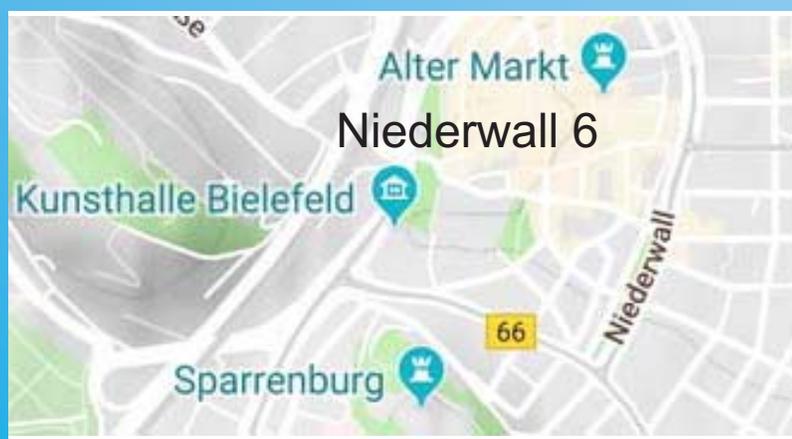
🕒 Öffnungszeiten Bielefeld

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

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

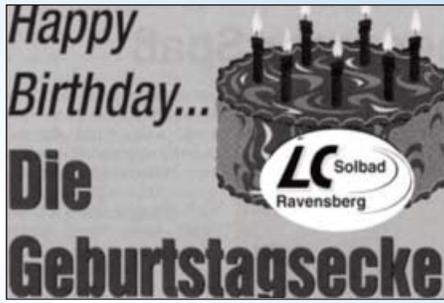
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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





- 01.10. Jörg Fimmel
- 02.10. Oliver Diehr
- 03.10. Volker Atzler
- 04.10. Uwe Löffeld
- 04.10. Sarah Knapp
- 05.10. Marlena Knemeyer
- 05.10. Carsten Hensiek
- 06.10. Patrick Meyer
- 06.10. Inge Schürmann
- 07.10. Marianne Niemann **65 Jahre**
- 08.10. Lars Flaschel-Steiniger **50 Jahre**
- 08.10. Johanna Gerling
- 10.10. Jens Meyer **50 Jahre**
- 13.10. Doris Pötthoff
- 14.10. Volker Hallen
- 15.10. Heike Hengstenberg
- 15.10. Finja Steiniger

- 15.10. Rudi Ahnen
- 16.10. Sabine Lünstroth
- 16.10. Malin Bruhns
- 17.10. Ursula Ermshausen
- 17.10. Silke von der Heide **50 Jahre**
- 18.10. Elke Hußtegge
- 18.10. Rudolf Voß **75 Jahre**
- 19.10. Andrea Kampmann
- 19.10. Julia Speckmann
- 19.10. Lina Speckmann
- 20.10. Carsten Völz
- 21.10. Anke Atzler
- 21.10. Hannes Schweppe
- 22.10. Sven Ihlenfeld
- 23.10. Paul Gerling
- 23.10. Linnea Haschke
- 25.10. Isabel Dickob
- 25.10. Matthias Stratmann
- 26.10. Anika Ihlenfeld
- 27.10. Roger Klähn
- 27.10. Christian Schmidt
- 29.10. Adolf Hunger
- 29.10. Ralf Niemann
- 29.10. Jörg Wischmeier
- 30.10. Ansgar Steinnökel



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

Mitgliederstand: 670

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- | | |
|----------------------|----------------|
| Jan Caris | Leichtathletik |
| Fabio Mende | Leichtathletik |
| Katrin Burdick-Dietz | Leichtathletik |
| Charlotte Rieger | Leichtathletik |

Austritte:

- | | |
|----------------|----------------|
| Fam. Kobusch | Leichtathletik |
| Eheleute Prill | 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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
November
am 26. Oktober**

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.



Eine nette Idee beim Jedermann-Zehnkampf in Ahlen, dem Riegenführenden das gelbe "Spitzenreiter" T-Shirt zu geben. Aaron erhielt es nach der 4. Disziplin und musste es auch am zweiten Tag nicht mehr abgeben.

13. Werfertag mit Stabhochsprung des LV Oelde (28. Sept.)

Beim Stabhochsprung nahm der erst 17-jährige Zehnkämpfer Aaron Thieß (LC Solbad Ravensberg) den Zuschauern und sich selbst den Atem. Mit einer Bestleistung von 4,13 Metern stieg er selbstbewusst bei 3,90 Metern in den Wettkampf ein. Der Rückenwind machte ihm zu schaffen, sodass der Anlauf mehrfach angepasst werden musste. Nachdem er die 4,15 Meter übersprungen hatte und sich bei seinem letzten Wettkampf der Saison über eine neue Besthöhe freuen konnte, ging er auf 4,21 Meter. Nach einem knapp gescheiterten Fehlversuch übersprang Thieß die Höhe gekonnt. Auch für 4,31 Meter fehlte nicht mehr viel: „Das Trikot ist zu dick“, scherzte sein Trainer. Auch im Diskus- und Speerwerfen testete Thieß seine Form und kam mit tadelloser Technik auf 37,99 Meter mit dem Diskus und 49,99 Meter mit dem Speer, womit er sämtliche Konkurrenten der höheren Altersklassen hinter sich ließ.

**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 amtl. 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.

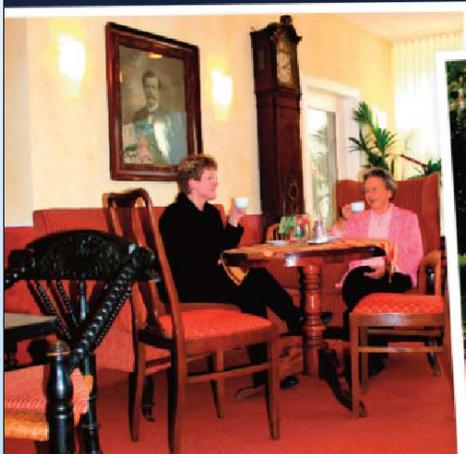
Für dies Jahr freuen wird uns, dass uns der Fußball- und Leichtathletik Verband Westfalen e.V. die NRW-Meisterschaften übertragen hat. Das wertet diese Veranstaltung sehr auf und das ist auch eine Belohnung für die gute Arbeit und Organisation, die wir auch nach Eurer Meinung in jedem Jahr geleistet 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

Volksbanken-Nightcup: Sieger geehrt – Laufserie geht 2019 in die 19. Runde

v. Robert Becker



Sieger Gesamteinlauf: Victoria Willcox-Heidner (3.v.l.) und Claas Bradler (4. v.l.) gewannen den 18. Volksbanken-Nightcup. Ilona Pfeiffer (2. V.l.) und Murat Bozduman (re.) wurden Zweite, Ingo Assmann (2. V. re) Dritter. Organisator Robert Becker (li.) gratulierte.

Mit der Siegerehrung im Bistro der Hohenfelder Brauerei ging am Freitag die Laufserie um den Volksbanken-Nightcup offiziell zu Ende. In einer Feierstunde wurden die Sieger und die Platzierten in den Altersklassen ausgezeichnet. Die Gewinner hatten sich in diesem Sommer deutlich durchgesetzt: Claas Bradler (Trispeed Marienfeld) und **Victoria Willcox-Heidner** (LC Solbad Ravensberg) wiesen die Idealpunktzahl vier auf.

Claas Bradler setzte sich am Kloster Marienfeld, beim Nightrun Harsewinkel, beim Feuerwehrlauf Oesterweg, bei Gütersloh läuft und bei der Isselhorster Nacht innerhalb der Serienwertung durch. Nur bei der Nacht von Borgholzhausen pausierte der 35-jährige, weil er am nächsten

●●●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

Tag früh morgens einen Triathlon-Liga-Start zu absolvieren hatte. Der mehrfache Sieger (und Vorjahressieger) der Serie, Murat Bozduman (LG Burg Wiedenbrück), kam dieses Mal auf Rang 2. Platz 3 teilten sich Tim Kerkmann (TSVE Bielefeld) und **Ingo Assmann** (LC Solbad Ravensberg).

Erstaunlich die Leistungen bei den Senioren: Gregor Glomm (M45, LG Burg, Gesamtrang 6), Christian Horn (M50, LG Burg, Rang 7) und **Reiner Vemmer** (M65, LC Solbad, Gesamtrang 21) schafften es im Gesamteinlauf weit nach vorn.

Bei den Frauen gelang Victoria Wilcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg) nach 2016 der zweite Sieg. Musste sich die 45-Jährige den Erfolg vor zwei Jahren teilen, so setzte sich die Anwältin in diesem Jahr mit Idealpunktzahl vier klar durch. **Ilona Pfeiffer** (LC Solbad) und Anna Christina Nowak (TSVE Bielefeld, 1. W30) folgten auf den Rängen zwei und drei. Auch hier gab es weit vorn platzierte Altersklassen- Siegerinnen wie **Doris Potthoff** (W55, LC Solbad), Britta Miernik (W50, GC TW), Joline Poppensieker (WJU14, TSVE Bielefeld) und Inge Mumm (W60, TSVE Bielefeld).

Die Teilnehmerresonanz der Serie war mit 265 Teilnehmern erneut ansteigend mit einem Zuwachs von zehn Prozent. Wolfgang Hillemeier, Vorstand der Volksbank Rietberg, konnte aufgrund einer Terminkollision die Ehrung nicht persönlich durchführen, hatte die weitere Unterstützung aber im Vorfeld kundgetan. „Wir haben uns gern engagiert und werden das auch 2019 tun“, sagte Hillemeier. Im nächsten Jahr geht der Volksbanken-Nightcup mit den sechs Läufen bereits in die 19. Runde. Die Anmeldung startet am 1. Februar.

Männer: 1. Claas Bradler (Trispeed Marienfeld, 1. M35) 4 Punkte, 2. Murat Bozduman (LG Burg Wiedenbrück, 2. M35), 7 Punkte, 3. Ingo Assmann (LC Solbad Ravensberg, 3. M35) 12 Punkte, 3. Tim Kerkmann (TSVE Bielefeld, 1. M20) 12 Punkte, 5. Kevin Gateley (Galopprennstall Wöhler, 2. M20) 16 Punkte, 6. Gregor Glomm (LG Burg Wiedenbrück, 1. M45) 20 Punkte, 7. Christian Horn (LG Burg Wiedenbrück, 1. M50) 21 Punkte, 8. Volker Spreitz (TSVE Bielefeld, 2. M50) 27 Punkte, 9. Dirk Hansmeier (Rotweiss St. Vit, 4. M35), 32 Punkte 10. Rainer Sprehe (TuS Eintracht Bielefeld, 2. M45) 34 Punkte.

Weitere Klassensieger: 1. M30: Sebastian Hoppe (Senne Heftig), 1. M40: Jan Neumann (TuS Sythen), 1. M65: Reiner Vemmer (LC Solbad Ravensberg), 1. M55: Detlef Finkeldey (TuS Eintracht Bielefeld), 1. MJU20: Piet Starck (Feuerwehr Bielefeld), 1. M60: Bernt Schmiedeskamp (TSVE Bielefeld), 1. MJU16: Ben Busse (TSVE Bielefeld), 1. M70 Bernd Gebhardt (LG Oelde/Wadersloh)

Frauen: 1. Victoria Willcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg, 1. W45) 4 Punkte, 2. Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg, 1. W40) 7 Punkte, 3. Anna Christina Nowak (TSVE Bielefeld, 1. W30), 10 Punkte, 4. Maureen Götza (LG Burg Wiedenbrück, 1. W20) 14 Punkte,

5. Lea Düchting (TSVE Bielefeld, 2. W20) 15 Punkte, 6. Karin Tophinke (LG Marienfeld, 2. W40) 25 Punkte, 8. Tanja Poppensieker (TSVE Bielefeld, 2. W45) 28 Punkte, 8. Pia Bockermann (Uni Bielefeld, 3. W20) 28 Punkte, 10. Doris Potthoff (LC Solbad Ravensberg, 1. W55) 31 Punkte. Weitere Klassensiegerinnen: 1.W35: Sabine Grimm (Schwebende Waden), 1. W50: Britta Miernik (GC TW), 1. WJU14: Joline Poppensieker (TSVE Bielefeld), 1. W60: Inge Mumm (TSVE Bielefeld).



Schnelle M65-Senioren: Reiner Vemmer (v.l. - LC Solbad), Gerhard Striewski (SUS Phoenix Bielefeld), Gerd Grundmann (TSVE).



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 • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



SCHON MAL 360 STUFEN AUF ZEIT GELAUFEN?

Klingt simpel? Dann stell Dich unserer Herausforderung und bezwing' die 18 Stockwerke des LVM-Turms in Münster!

Unsere Trainingstermine und alle weiteren Infos findest Du auf unserer Website.

AM 14. OKT 2018 –
MELD' DICH JETZT AN!

WWW.LVM-SKYRUN-MUENSTER.DE

Atelier 82

gut... manche sind besser!

T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf

www.atelier82.de

mail:info@atelier82.de

7.



offenes Hallensportfest der Spvg Versmold

Leichtathletik einmal anders



Nikolaus – Olympiade

am Samstag, dem 01. Dezember 2018
in der Dreifachsporthalle an der Hauptschule in Versmold

Beginn Kinder U12, U10 und U 8 : 14.30 Uhr (Einlass 14.00 Uhr)
Ende Kinder U12, U10 und U8: ca. 17.00 Uhr

Anfahrt: In Versmold Richtung Hauptschule – Dreifachsporthalle
Schulstraße 14 – hinter dem Gelände der Feuerwehr

Mannschaften: männl. und weibl. U12, U10 und U 8 mit jeweils 10 Mitgliedern

Sollten Mannschaften nicht genug oder zu viele Starter haben, lässt sich das problemlos ausgleichen, so dass besonders bei weniger als der vorgesehenen Mannschaftsgröße dennoch alle mitmachen können.

Auszeichnungen: Urkunden für alle

Startgeld: 20,00 Euro pro Mannschaft; diese sind am
Wettkampftag bitte in bar zu entrichten.
Nachmeldungen bis 29.11.2018 = 5,00 €



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

Fällarbeiten im Barenberg und der Lauffreff mittendrin!



Erfolgreiche Teilnahme am Berlin Marathon, Markus Peperkorn



Sie können nicht nur laufen, manchmal auch ...!!





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.

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

November

04.11.2018	Halle bewegt sich	2,5 km / 5 km / 10 km
04.11.2018	6. Gütersloher DJK-Halbmarathon	2 km/5 km/10 km/21 km
04.11.2018	Meller Crosslauf 2 . Lauf Osnabrücker Cross-Cup	1.125 m/2.05 km /3,1 km /7,4 km
11.11.2018	Steinhart 500 in Steinfurt	14 km / 28 km / 42 km / 56 km
18.11.2018	3. Lauf Osnabrücker Cross-Cup	0,63 km / 1,3 km / 2,3 km /6,7 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!

Genieße das Leben...



... in einer der schönsten
Natursole-Thermen und attraktivsten
Sauna- und Wellnesslandschaften!



Mo. - Fr. um 9.30 Uhr,
Mo. und Fr. um 17.30 Uhr
kostenfreie Wassergymnastik.

www.carpesol.de | 05424 - 22 14 600 | Bad Rothenfelde
Therme: 9.00 - 22.00 Uhr | Sauna: 10.00 - 23.00 Uhr | carpeSPA: 10.00 - 22.00 Uhr

Ausgewählte Startgelegenheiten und Meisterschaften bis Ende 2018

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

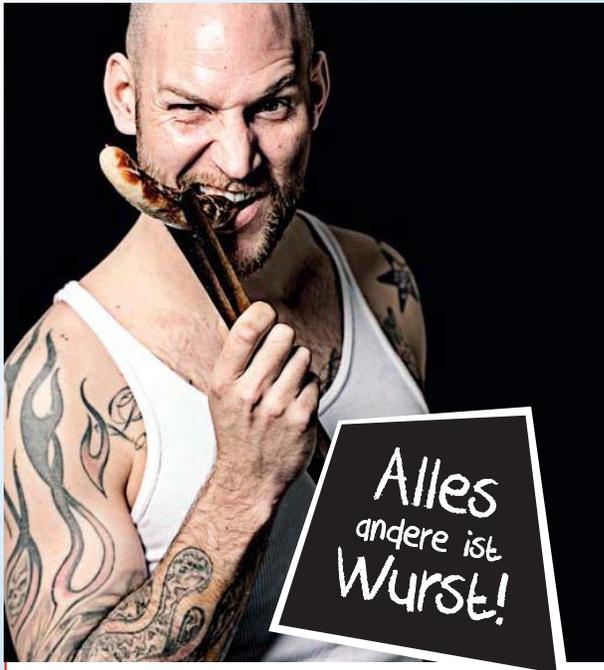
Hier findet ihr eine Auswahl von Startgelegenheiten, darunter einige in der Nähe stattfindende Meisterschaften, bei denen wir auch in den Mannschaftswertungen der Seniorenklassen aussichtsreiche Teams bilden können.

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
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	Teutolauflauf (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.



Alles
andere ist
Wurst!



gegr. 1898

Familienfleischerei

Lammerschmidt

QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

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

LAUFENWELTWEIT

New York
Rio
Paris

Grosse-Coosmann
Sportreisen

laufenweltweit.de

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

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

- Schnelle Hilfe
- Volles Vertrauen
- Immer für Sie da
- Individuelle Lösungen
- Attraktive Zusatzleistungen

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

v. Antje Strothmann

Erfolge bei den Kreismeisterschaften

Bei den Kreismeisterschaften in den Mittelstrecken-Staffeln in Bielefeld waren wir mit 4 Teams in 3 Altersklassen über 3x800 Meter gut vertreten.

Unsere Nachwuchsläuferinnen gelangen dabei erfreulich gute Zeiten, obwohl der böige Wind für nicht ganz einfache Bedingungen sorgte. Die U14-Mädchen waren unsere schnellste Staffel mit einer Gesamtzeit von 8:54 Minuten. **Julia** und **Lina Speckmann** traten hier zusammen mit **Sarah Strothmann** an. Bei den Jungen in der U12 gab **Fabio Mende** (Jg. 2009) seinen Wettkampfeinstand und konnte sich zusammen mit **Kornelius Köhler** und **Till Heienbrok** über einen ersten Platz in 9:15 Minuten freuen. In der U12 waren bei den Mädchen gleich zwei LC-Staffeln am Start, wobei das etwas ältere Team mit **Marlena Knemeyer**, **Rebecca Bartling** und **Madita Gola** vor dem jüngeren Team mit **Laila Eberhardt** (Jg. 2010), **Insa Franke** und **Henriette Wacker** ins Ziel kam. Obwohl alle vier LC-Teams im gleichen Rennen antraten, wurden alle Vereinskameraden lautstark angefeuert.

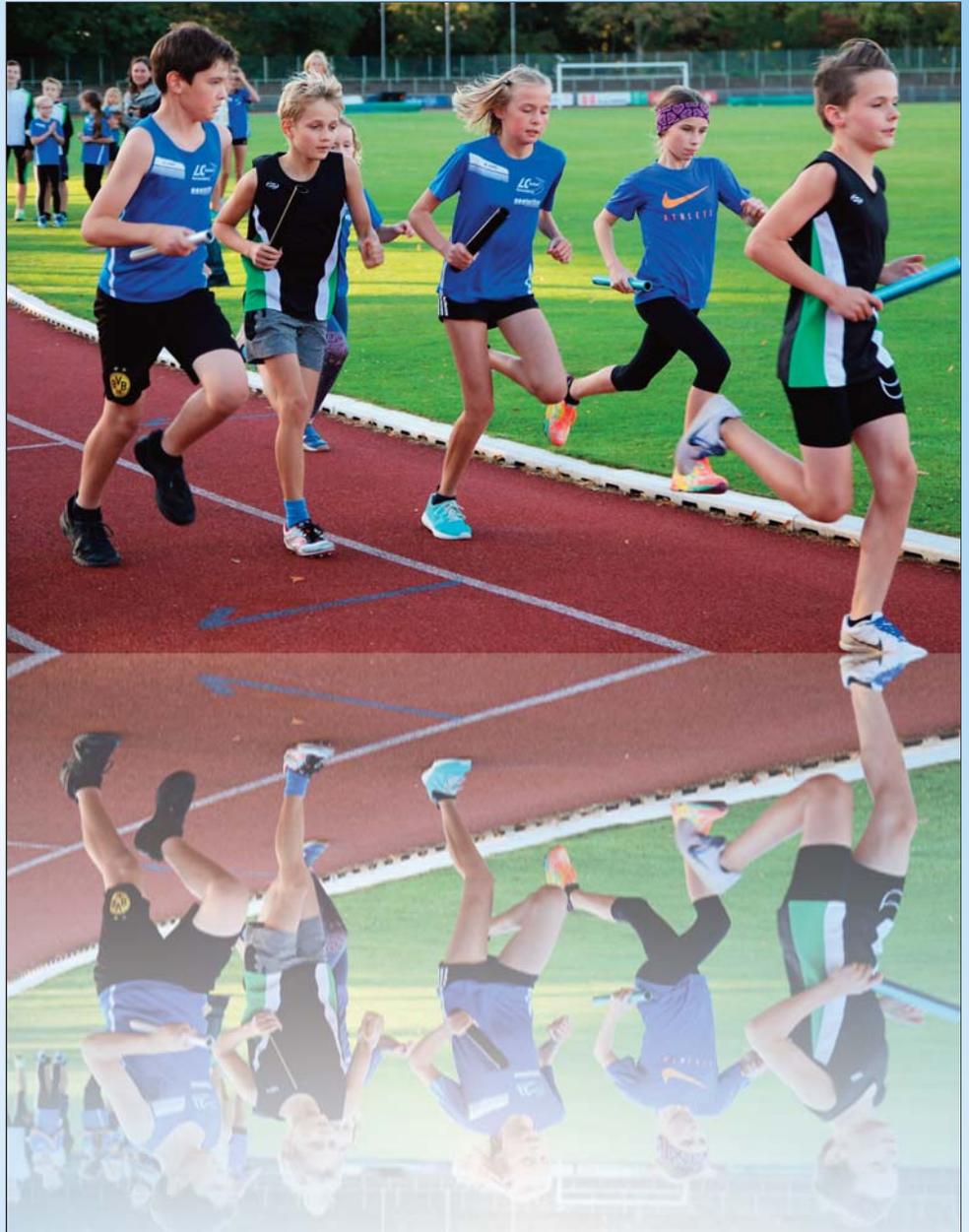
Am 12. Oktober 2018 steht mit den Mittelstrecken-Kreismeisterschaften in Brackwede über 800 Meter ein weiteres Bahnrennen auf dem Programm. Für den Kreisvergleichskampf der OWL-Kreise am 3. Oktober in Paderborn wurden 6 Nachwuchsathleten vom LC Solbad Ravensberg in die Kreisauswahl berufen: MU14 - **Bjarne Heidner** (800m), MU12 - **Kornelius Köhler** (800m), **Till Heienbrok** (800m, Hoch), WU16 - **Malin Bruhns** (800m), WU14 - **Maxine Schley** (800m), **Sarah Strothmann** (Kugelstoß, Ballwurf, 800m).

Vorschau:

Beim Straßenlauf in Brockhagen am 13. Oktober wollen einige U16/U14-Läufer vom LC Solbad Ravensberg über 5 Kilometer starten und ein gutes Team-Ergebnis für den NRW-Nachwuchscup abliefern. Jeweils vier junge Läuferinnen und Läufer eines Vereins bilden dabei ein Team. Im November steht dann die Crosslauf-Saison ins Haus. Am 2. November werden in Lüchtringen die im Februar ausgefallenen OWL-Meisterschaften nachgeholt und am 11. November finden in Schloß Neuhaus die Westfälischen Crossmeisterschaften statt. Zudem bietet die L&T-Crosslauf-Serie im Osnabrücker Land einige Startmöglichkeiten im Oktober und November. Für den 1. Dezember sollten die Mädchen und Jungen der Klassen U12 und U10 schon mal die Nikolaus-Olympiade in Versmold in den Terminkalender eintragen. Dieser Teamwettkampf findet nachmittags ab 14 Uhr in Versmold statt.

Training im Oktober:

Das Nachwuchstraining findet im Oktober noch draußen statt. Die Donnerstags-Gruppe von Antje Strothmann und Werner Ahlemeyer ist von 16.30 bis 18 Uhr im Ravensberger Stadion aktiv, die Freitags-Kinder-Gruppe (15 bis 16.30 Uhr) pausiert während der Herbst-



ferien (am 19. und 26.10.18). Nach den Ferien geht es dann freitags zur gewohnten Zeit in der Turnhalle Nord weiter. Igor Rebkalov trainiert mit seiner Gruppe dienstags von 17 bis 19 Uhr (Lauf-Training) und freitags von 16 bis 18 Uhr (Leichtathletik-Training) im Stadion.



LC Solbad Ravensberg steigt in die Oberliga auf

(HK v. 11.09.2018)

In den vergangenen zwei Jahren Jahren sie jeweils schon nah dran. Nach Platz drei und fünf in der Verbandsliga haben die Triathleten des LC Solbad Ravensberg jetzt endlich ihr großes Ziel erreicht. Zum ersten Mal in der Geschichte der Abteilung sind sie in die Oberliga aufgestiegen. Ein zweiter Platz beim Saisonfinale in Vreden sicherte den Männern um Trainer **Holger Steuer** auch in der Gesamtwertung den Vizerang.

Vollständig zufrieden war Steuer nach der Rückkehr aus dem Münsterland trotzdem nicht.

„Wir hätten den letzten Wettkampf gerne gewonnen“, gab der ehrgeizige Routinier zu. Steuer selbst musste wegen einer Wadenverletzung passen und vertraute deshalb demselben Team, das zuletzt in Sassenberg den Tagessieg eingefahren hatte. Gegen das Quartett von Viermärker Dortmund, das im Kampf um seine letzte Aufstiegschance so stark wie noch nie in der laufenden Saison aufgestellt gewesen sei, war diesmal jedoch kein Kraut gewachsen.

In **Amadeus Hegenbarth** gelang es einem Solbader aber, in die Phalanx der Dreikämpfer aus dem Ruhrgebiet einzudringen. Der Langdistanz-Europameister der Altersklasse 18 bis 24 fühlte sich auf der Vredener Sprintstrecke pudelwohl und kletterte nach 500 Metern und 11:22 Minuten fast zeitgleich mit dem Dortmunder Arne Müller (11:23) aus dem Wasser. Auf dem Rad (28:49 Minuten für 20 Kilometer) nahm er dem späteren Einzelsieger weitere Sekunden ab, musste Müller auf der abschließenden 5-km-Laufstrecke (18:59 Min.) dann aber doch vorbeiziehen lassen.

In einer Gesamtzeit von 59:11 Minuten belegte Hegenbarth mit 28 Sekunden Rückstand Platz zwei aller Verbandsliga-Starter. **Carsten Hensiek** (12. in 1:04:26 Stunden), **Andreas Korte** (15. in 1:04:53) und **Tim Esselmann** (20. in 1:05:17) sicherten das gute Mannschaftsergebnis ab.

Der Meistertitel ging an das Tri Team Gütersloh (Tagesvierter) mit dem gebürtigen Brockhagener Jan-Eike Diestelkamp und dem als Läufer für den LC startenden Jan Geise-meier. Über die gesamte Saison gesehen, waren die Solbader aus Sicht von Steuer aber die beste Mannschaft der Liga und hätten sich quasi nur selbst geschlagen. „In Versmold ist Carsten Hensiek gestürzt, und in Harsewinkel sind wir mit einer B-Mannschaft angetreten“, blickt er zurück.

Mit Selbstbewusstsein blickt der Coach deshalb der kommenden Saison entgegen. „Ich denke, dass wir uns in der Oberliga gut etablieren können“, sagt er. Steuer peilt einen Platz unter den Top Ten an, möchte nach Möglichkeit aber einmal auch auf dem Siegerpodium, also unter den ersten drei, landen. Die Aufstiegsmannschaft, zu der auch **Axel Keil** und **Dominik Watty** gehören, bleibt geschlossen zusammen. Verstärkungen sind nicht ausgeschlossen. „Wir kaufen



Aufsteiger zur Oberliga: Die Triathleten des LC Solbad Ravensberg mit Amadeus Hegenbarth, Andreas Korte, Holger Steuer, Carsten Hensiek und Tim Esselmann. Außerdem trugen Dominik Watty und Axel Keil zum Erfolg bei. (© Christian Helmig, HK)

zwar niemanden ein, aber der Zulauf ist groß. Es hat sich herumgesprochen, dass wir beim LC Solbad im Ligabetrieb einiges auf die Beine stellen.“, berichtet Steuer von möglichen Zugängen, unter anderem aus dem Meller Raum.

Bevor es so weit ist, steht für seinen Sohn Amadeus Hegenbarth die Vorbereitung auf Hawaii im Vordergrund. Begleitet von seiner Familie wird sich das Solbader Aushängeschild am 3. Oktober auf den weiten Weg zur Pazifik-Insel machen, wo zehn Tage später die Ironman-WM stattfindet.



- 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

Einmal Jungfrau – immer Jungfrau

v. Annemarie Bluhm-Weinhold

Dieser Lauf hat Suchtfaktor: Wer einmal die 42,2 Kilometer und 1900 Höhenmeter zwischen Interlaken und der Kleinen Scheidegg zurückgelegt hat, der kommt immer wieder. Oder nie wieder? Ich jedenfalls stand am 8. September zum vierten Mal – in Folge – an der Startlinie des Jungfrau-Marathons. Und mit mir zahlreiche weitere Sportler aus dem Altkreis, die alle – bis auf den Borgholzhausener Falk Kobusch – Wiederholungstäter auf dieser Strecke waren.

Und jeder von uns hatte an diesem Samstagmorgen um 8.30 Uhr kurz vor dem Startschuss beim Klang der Alphörner seine eigene Ziellinie im Kopf – und seine Strategie, wie er die Jungfrau zu besteigen gedenke. Das Wetter jedenfalls war perfekt: sonnig, aber nicht zu warm.

Ilona Pfeiffer wollte ihr Vorhaben, fünf Stunden zu unterbieten, das sie im vergangenen Jahr um nicht einmal zwei Minuten verfehlt hatte, endlich in die Tat umsetzen. Das ist ihr in 4:45.57,8 (22. W40) auch bestens gelungen.

Bei unserem Top-Zugpferd **Ingo Assmann** stand dagegen schon eine unglaubliche Marke: 2017 war er bei katastrophalen Wetterbedingungen unglaubliche 3:51 gelaufen, die er diesmal trotz ungeheuren Trainingsfleißes nicht knacken konnte. 4:15.41,7 (58. M35) – eine objektiv betrachtet tolle Zeit auf der schwierigen Strecke, aber subjektiv natürlich enttäuschend. Sie ist jedoch der Tatsache geschuldet, dass muskuläre Probleme oberhalb von Wengen den Besuch eines Massagezettes erforderlich machten. Da verrinnt die Zeit. Aber auch dazu ist eine Gruppe gut: zum Trösten und Wiederaufbauen.

So wie im vergangenen Jahr bei **Britta Ewert**: Bei Dauerregen, knapp über null Grad und matschigem Boden gehörte sie zu jenen, die bei Kilometer 38 am Skilift Wixi nicht mehr weiterlaufen durften.

Doch Britta wollte sich nicht so einfach geschlagen geben und hat sich mit unendlich vielen Trainingskilometern durch den Teuto



gekämpft, um es der Jungfrau zu zeigen. Ihre Taktik: gewagt, um es milde auszudrücken. Beim Massenstart stand sie erstens weit vorne bei Ilona, um möglichst zügig über die Matte zu kommen. Denn an der letzten Kontrollstation in Wixi ist für alle, die zu diesem Zeitpunkt über 5:30 Stunden Bruttozeit sind, Schluss – da ist dann auch egal, was man netto auf der Uhr hat. Und zweitens lief sie flott an, um aus der Wärme des Sommertages in die Höhe zu kommen. Ihr Wagemut hat sich ausgezahlt: 5:28 in Wixi. Da blieb anschließend Zeit zum Fotoshooting und um mit 6:38.10,3 auf der Kleinen Scheidegg fröhlich ins Ziel zu laufen. Geschafft.

„Der Jungfrau hab ich’s besorgt. Oder sie mir?“ Wir jedenfalls haben ausgiebig mit Britta gefeiert...

Doch ein Wort der Warnung an alle, die nun mit dem Gedanken spielen, es auch mit der Jungfrau aufzunehmen: Lasst es lieber etwas ruhiger angehen im Tal, dass Euch nicht später im Berg die Luft ausgeht. Nicht umsonst gilt dieser Marathon als einer der härtesten Europas.

Biggi Akkerman-Mohns und ich, alte Hasen bei diesem Lauf, sind bisher immer angekommen. Wir wissen, was wir brauchen. Biggi viel Schlaf und abends nur ein Schälchen Pasta bei der Party im Zelt. Routiniert ist sie in 6:23.27,6 ins Ziel gekommen: „Ich hab geheult.“ Klar, der Zielbogen auf der Kleinen Scheidegg in 2061 Metern Höhe ist nach dieser besonderen Bergprüfung für jeden von uns der emotionale Höhepunkt – außer natürlich, der Dudelsackspieler auf der Moräne pfeift gerade „Scotland the Brave“. Dann hat man

km 40 schon ein Tränchen im Auge.

Ich selbst, um zur Taktik zurückzukommen, klammere mich an Durchgangszeiten fest. Mit Kuli hatte ich sie mir (hochgerechnet auf 5:45-Endzeit) auf dem linken Unterarm tätowiert, und sah: Das passt alles, ich bleibe immer drunter. Ich habe mich vom ersten bis zu letzten Meter total wohlgefühlt auf der Strecke, die auf den ersten zehn Kilometern platt wie ein Pfannkuchen ist, auf den nächsten zehn wellig wie man das auch aus dem Teuto kennt und hinter Lauterbrunnen noch einmal relativ eben wird.

Doch der Berg kommt: Bei km 26 steht man vor der Wand. Zu den Klängen von Pink Floyd „The Wall“ passiert man eine Tor-Kulisse aus Mauersteinen und ist mitten drin im steilsten Streckenabschnitt. In Serpentinenschlängeln sich der Weg unter Bäumen den Abhang hoch, vorbei an Zuschauern mit Kuhglocken. In Wegen läuft man wieder an, nimmt die tolle Atmosphäre der Zuschauermassen auf der Dorfstraße mit und wandert dann wieder, möglichst in strammem Tempo, den Berg hoch – Jungfrau, Mönch und Eiger vor Augen, die in der Sonne glitzernden Gletscher zu Greifen nah. Was für eine Landschaft. Doch keineswegs überall sollte man den Blick zu den Bergen richten. Auf dem steinigen Grat oberhalb von Wixi guckt man besser schön auf die Füße. Wenn ich das „einspurige“ Stück über die Bergwiesen ohne großen Stau absolviert habe und das Geröllfeld der Moräne erreiche, atme ich jedesmal auf.

Hier kann man langsamer wandernde Läufer wieder überholen, dann geht es noch einmal hinab und wieder hinauf zum Schoki-Stein, der letzten Hürde, über die einem die Streckenposten hinweghelfen müssen. Mit einem Stück Schoki schicken sie einen auf den letzten Kilometer. Jetzt geht's nur noch bergab. Und da ist das Ziel – wie wunderbar. Meine Uhr bleibt auf 5:38,56,4 stehen. Meine zweitbeste Zeit auf dieser Strecke, die ich aber bisher immer mit ähnlichem Ergebnis bewältigt habe.

Einmal Jungfrau – immer Jungfrau. Dieser Lauf ist einmalig schön. Wegen der Landschaft, wegen der tollen Stimmung überall an der Strecke, wegen der Kombination aus Straßenlauf und Bergwanderung und der daraus entstehenden besonderen Herausforderung, die nur bedingt mit schnellen Beinen zu tun hat, sondern auch mit ganz viel Beharrungsvermögen. Ich jedenfalls komme wieder. Schon im nächsten Jahr. Andreas



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

- ✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
- ✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack

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) Westheider Weg 4 · Versmold
www.kfz-pruefstelle-halle.de www.kfz-pruefstelle-versmold.de
Tel. 0 52 01/85 99 580 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



Liban
Bistro · Bar · Restaurant

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 September zusammengestellt von Peter Polomsky

01.09.2018 Brockenlauf 9,6 km

2. M 55	Carsten Völz	50:15 Min.
1. W 55	Christine Diekhaus	55:39 Min.
5. W 45	Annemarie Blum - Weinhold	55:40 Min.
2. W 55	Martina Kölsch	57:59 Min.
9. M 55	Michael Schlie	1:03,56 Std.
11. W 50	Cornelia Schlie	1:07,40 Std.
11. M 55	Franz Dammann Kölsch	1:08,41 Std.

01.09.2018 Bergstadt-Airfield-Run 10 km

3. M 40	Sascha Ellerbrock	48:45 Min.
---------	-------------------	------------

01.09.2018 Usedom Halbmarathon

9. M 50	Ralf Niemann	1:50,08
---------	--------------	---------

01.09.2018 Zoolauf Osnabrück 10 km

4. W 30	Katharina Kemper	54:32,8
---------	------------------	---------

01.09.2018 Emsseelauf Warendorf 21,1 km

1. M 35	Ingo Assmann	1:27,10
1. M 65	Peter Knaust	1:56,02

10 km

3. W 55	Ellen Schmidt	57:55
6. W 35	Esther Riesel – Seyer	1:01,04

02.09.2018 Deutsche Meisterschaften in Bremen 10 km

6. W 45	Victoria Willcox Heidner	40:36 Min.
4. W 50	Sabine Engels	42:18 Min.
12. M 55	Udo Kerwien	43:14 Min.

02.09. 2018 Löhner Triathlon 500 m – 20 km – 5 km

9. M 30	Christopher Wolf	1:28,56
---------	------------------	---------

08.09.2018 Jungfrau – Marathon in Interlaken / Schweiz

58. M 35	Ingo Assmann	4:15,41
22. W 40	Ilona Pfeiffer	4:45,57
88. W 45	Annemarie Blum - Weinhold	5:38,56
197. M 55	Andreas van Westen	5:50,50
212. M 55	Falk Kobusch	5:56,23
151. W 50	Beatrix Akkermann-Mohns	6:23,27
163. W 50	Britta Ewert	6:38,10

08.09.2018 Meller Stadtlauf 3,8 km

1. M 50	Jörg Hinrichs	13:11 Min.
---------	---------------	------------

10 km

1. M 65	Reiner Vemmer	42:07 Min.
2. W 30	Katharina Kemper	50:11 Min.
7. M 60	Siegfried Kemper	57:20 Min.

09.09.2018 Münster Marathon Staffel

204.	Ilka Grabau, Christine Scheele, Mechtild Böhme, Nicole Micheel,	3:37,07 Std.
553.	Andrea Kampmann, Ellen Schmidt, Carsten Völz, Franz Dammann Kölsch	3:52,31 Std.

Marathon

1. M 75	Karl Friedrich Anwander	4:02,10 Std.
---------	-------------------------	--------------

09.09.2018 Marathon Tallinn, Estonia

1999.	Friederike Hegemann	4:48,05
-------	---------------------	---------

14.08.2018 Gesmolder Kirmeslauf 10 km

2.	Ingo Assmann	39:35 Min.
----	--------------	------------

15.09.2018 Citylauf Tegte

2,5 km	1. WJU 14	Lara Schieke	10:00 Min.
5,0 km	1.	Lara Schieke	22:28 Min.
10 km	9. M 60	Siegfried Kemper	58:34 Min.

15.09.2018 Altstadtlauf Osnabrück 10 km

4. M 30	Christopher Wolf	1:07,37
---------	------------------	---------

16.09.2018 Citylauf Stukenbrock 10 km

5. M 50	Olaf Sorge	53:27 Min.
---------	------------	------------

16.09.2018 Kassel Marathon

17. M 35	Benedikt Brockmann	3:35,31
----------	--------------------	---------

16.08.2018 Berlin Marathon

	Markus Peperkorn	3:27,17
	Andrea Kampmann	4:38,09
	Detlef Dessaules	4:42,22



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!

29.09. Böckstiegeellauf

Schüler, 2,5 km

1. MJU14	Bjarne Heidner	7:56,6 Min.
1. WJU14	Julia Speckmann	8:38,6 Min.
3. WJU14	Sarah Strothmann	9:08,0 Min.
5. MKU12	Till Heienbrok	9:21,3 Min.
3. WKU12	Madita Gola	9:42,7 Min.
4. WJU14	Lina Speckmann	9:45,4 Min.
4. MKU10	Fabio Mende	9:54,5 Min.
11. MKU12	Kornelius Köhler	9:59,7 Min.
1. MJU16	Paul Gerling	10:00,0 Min.
6. WKU12	Henriette Wacker	10:14,2 Min.
17. MKU12	Julien Schlie	10:41,6 Min.

10 km

2. M20	Jan Geisemeier	35:45 Min.
6. M45	Henning Weßling	39:37 Min.
1. W40	Ilona Pfeiffer	41:22 Min.
1. W50	Sabine Engels	41:45 Min.
1. MJU18	Lasse Buschmaas	41:58 Min.
3. W50	Antje Strothmann	45:41 Min.
4. W20	Janna Geisemeier	45:53 Min.
1. W45	Siemke Lüdorff	45:54 Min.
7. M55	Daniel Glück	48:10 Min.
9. M55	Carsten Völz	48:35 Min.
2. M60	Reinhard Stricker	48:43 Min.
9. M50	Harald Wethlar	49:35 Min.
12. M55	Gerd Vornholt	50:31 Min.
2. WJU18	Lisa Strothmann	51:19 Min.
22. M45	Dirk Speckmann	51:39 Min.
4. W55	Christine Diekhaus	53:56 Min.
3. M60	Martin Pleitner	54:00 Min.
27. M45	Uwe Lachnitt	54:24 Min.
18. M50	Bernd Gräsner	54:45 Min.
5. W55	Andrea Kampmann	55:21 Min.
18. M55	Detlef May	55:21 Min.
6. W55	Martina Kölsch	55:47 Min.
26. M50	Jens Meyer	56:20 Min.
27. M50	Andreas Metten	56:27 Min.
30. M50	Volker Tarrach	57:52 Min.
16. M30	Christopher Wolf	58:34 Min.
6. M60	Kalle Hümer	1:00:51 Std.
2. W60	Angelika Hümer	1:04:11 Std.
20. W50	Birgit Toben	1:05:41 Std.
42. M50	Burkhard Jagusch	1:06:42 Std.

18 km

4. M45	Jörn Strothmann	1:13:46 Std.
2. M55	Dario Anselmetti	1:16:57 Std.
10. M50	Gerd Strathkötter	1:17:50 Std.
14. M45	Markus Peperkorn	1:18:54 Std.
1. M65	Reiner Vemmer	1:21:59 Std.

25. M50	Uwe Graf	1:26:19 Std.
34. M30	Tino Diekhaus	1:28:37 Std.
1. W65	Marianne Niemann	1:29:29 Std.
45. M45	Jörg Geesmann	1:30:01 Std.
37. M40	Sascha Ellerbrock	1:31:20 Std.
45. M50	Ralf Niemann	1:33:48 Std.
7. W45	Mechthild Böhme	1:33:55 Std.
10. W45	Nicole Micheel	1:35:09 Std.
2. M75	Karl-Friedrich Anwander	1:36:01 Std.
10. W50	Christiane Scheele	1:36:40 Std.
32. M55	Olaf Sorge	1:42:29 Std.
13. W30	Katharina Kemper	1:43:47 Std.
16. W50	Heike Furtmann-Schauties	1:43:22 Std.
41. M55	Volker Hallen	1:51:30 Std.
18. W35	Esther Riesel-Seyer	1:55:23 Std.
65. M35	Dirk Wannke	2:04:06 Std.
29. W50	Cornelia Schlie	2:10:55 Std.

Walking	
Rainer Eversmann	1:22:20 Std.
Marion Kühnel	1:22:21 Std.



Ausführlicher Bericht über den Böcki unter:
https://www.haller-kreisblatt.de/sport-/lokalsport/22258109_15.-Boeckstiegel-Lauf-Rannacherrennt-Rekord.html?em_gallery_open=1
 Fotos: Haller Kreisblatt)

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



Mit dem LC Solbad zum ‚Hermann‘ durchstarten !!

Ab dem 06. Januar geht's endlich los!

Wir starten direkt durch und wer auf jahrzehntelange Lauferfahrung erfahrener Langstreckler nicht verzichten will der kommt ab dem 06.01.2019, mit anschließendem Neujahrsempfang des LC-Solbad im Bürgerhaus, zum

Solbad's Hermannslauf Lauftreff 2019

ins Borgholzhausener Stadion, sonntags um 09.30 h.

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

Gruppe	Hermannslauf-Zielzeit
„Luisenturm Lauf“	2:20 h - 2:40 h
„Die Nacht“	2:50 h - 3:00 h
„Böckstiege Lauf“	3:00 h - 3:20 h
„Weihnachtscross“	3:20 h - 3:40 h

Ausnahmen sind wegen Lauf-Veranstaltungen der 03. März (Luisenturm Lauf), 07.04. (Halbmarathon Berlin), 21.04 (Ostersonntag evtl. Ostermontag alternativ)

Das erwartet die Teilnehmer:

- 🏃 13x abwechslungsreiche Trainingsläufe im Teutoburger Wald mit Betreuung
- 🏃 1 Freistart für den Luisenturm Lauf (12,5 km oder 21 km nach Wahl)
- 🏃 1 Busfahrt nach Hilter, Wellendorf (Lauf zurück nach Borgholzhausen)
- 🏃 Trainingsplan nach Wunsch
- 🏃 Getränkeversorgung während des Trainings (ab dem 13.01. ungefähr zur Hälfte der gelaufenen Strecke)
- 🏃 Getränke im Rennstall mit abschließender Besprechung und Duschen nach dem Laufen

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

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

Um euch besser kennen zu lernen, und dementsprechend im Januar in die Gruppen einzuteilen, laden wir alle Teilnehmer gerne dazu ein, ab November an unseren Trainingsläufen teilzunehmen. Die Lauftreffs des LC-Solbad finden jeweils mittwochs 19:00 Uhr, freitags um 18:30 Uhr und am Sonntag 9:30 Uhr im Stadion statt.

Dort habt Ihr ausreichend Gelegenheit die Gruppen-Betreuer anzusprechen und Pläne für den ‚Hermann‘ zu schmieden.

Wir freuen uns auf Euch!

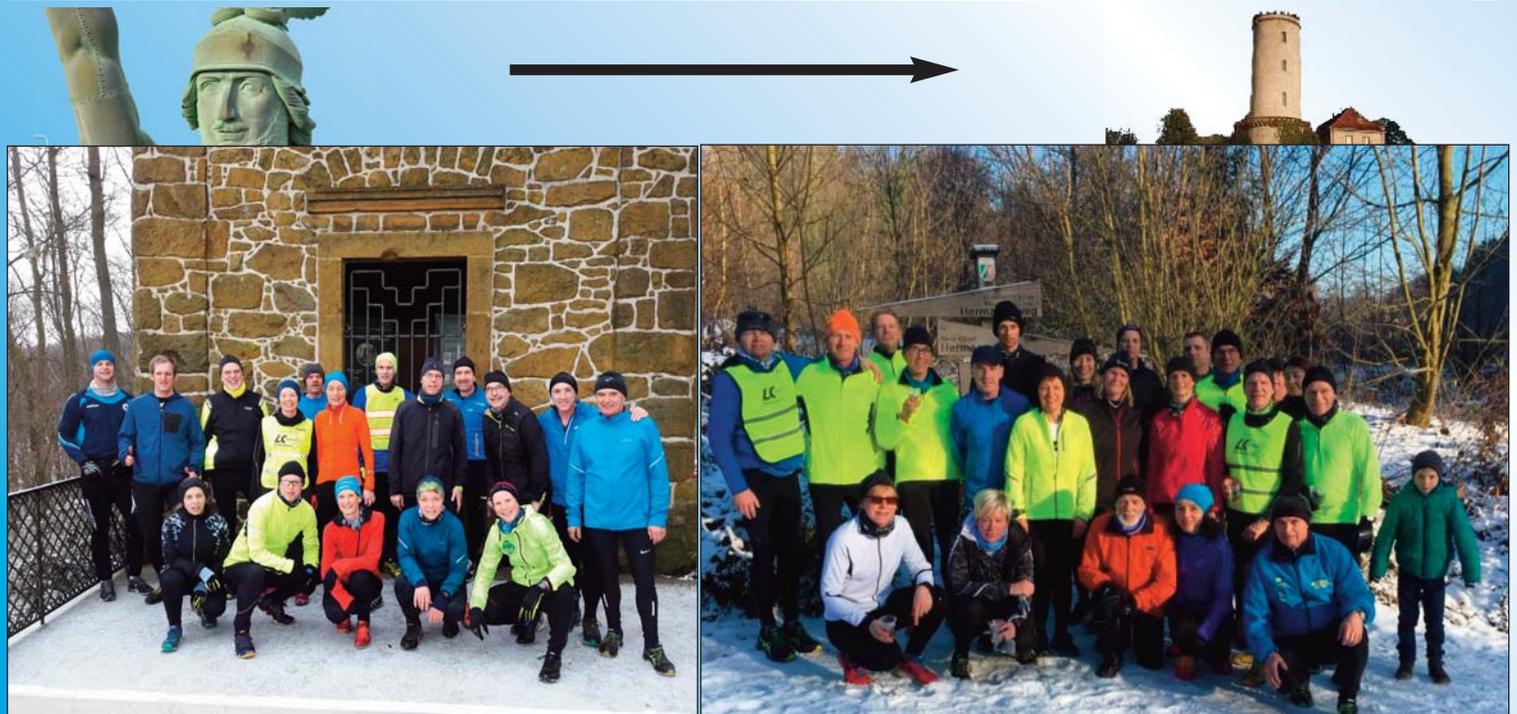
(ab Anfang November)

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

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Treffpunkt	Anmerkung
So 06.01.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	Neujahrsempfang LC Solbad Ravensberg
So 13.01.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 20.01.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 27.01.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 03.02.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 10.02.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 17.02.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 24.02.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 03.03.2019			kein Hermannslauf Lauftreff, Luisenturm Lauf
So 10.03.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 17.03.2019	8:50	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	Busfahrt nach Hilter, Wellendorf
So 24.03.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 31.03.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 07.04.2019			kein Hermannslauf Lauftreff
So 14.04.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So 21.04.2019			kein Hermannslauf Lauftreff, Ostersonntag
So 28.04.2019	8:15	Ratsgymnasium in Bielefeld, Abfahrt zum Hermann	Hermannslauf



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

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**

