

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

August 2019
Nr. 416





TRAIL & ROAD-CUP

Laufgenuss pur oder Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben. Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region inkl. Hermannslauf vom Active Sportshop.

ACTIVE SPORTSHOP

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

BIELEFELD

Niederwall 6,
33602 Bielefeld

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 17:00

Telefon: +49-521-171116

bielefeld@active-sportshop.de

GÜTERSLOH

Münsterstraße 5,
33330 Gütersloh

Montag - Freitag
10:30 - 13:00
14:30 - 18:30

Samstag
10:00 - 15:00

Telefon: +49-5241-212994

guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

Lortzingstraße 4,
49074 Osnabrück

Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 17:00

Telefon: +49-541-2051955

osnabrueck@active-sportshop.de

HERFORD

Rennstraße 26,
32052 Herford

Montag - Freitag
10:00 - 13:00
15:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 14:00

Telefon: +49-5221-121550

herford@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
Carsten Völz
 carsten.voelz@gmx.de
 (0160/93827522)

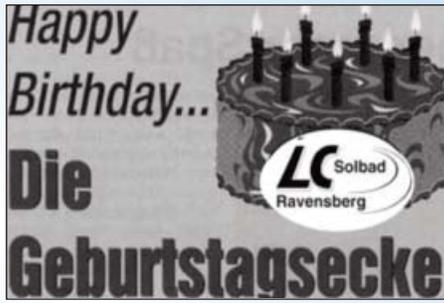
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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

Ergebnisse
Sabine Lünstroth
 dpl.luenstroth@t-online.de

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





- 01.08. Jörg Eggers
 01.08. Amadeus Hegenbarth
 02.08. Frauke Schnelle
 03.08. Jan Caris
 05.08. Anne Dreier
 05.08. Heike Hohnhorst **50 Jahre**
 05.08. Volker Meise
 05.08. Udo Kerwien
 06.08. Ralf Jording **40 Jahre**
 06.08. Carsten Schoster
 07.08. Claudia Hagemann
 07.08. Andrea Kahl
 07.08. Helga Rüter
 07.08. Bernd Heilmann
 08.08. Werner Kampwerth
 09.08. Linus Ernst
 10.08. Jörg Ermshausen

- 10.08. Max Szymanski
 11.08. Petra Beckers
 12.08. Lasse Buschmaas
 12.08. Alma-Luise Skarupke
 13.08. Stefanie Limberg
 14.08. Herbert Höke
 14.08. Marieke Stieg **40 Jahre**
 18.08. Elmar Hälbig **85 Jahre**
 19.08. Karoline Brömmelsiek
 19.08. Ines Dickob
 19.08. Erika Potthoff
 19.08. Cordula Harke-Fechner
 19.08. Elena Bloch
 20.08. Klaus Nienaber
 20.08. Astrid Haßheider
 21.08. Heiko Redecker
 21.08. Delia Orgel
 22.08. Gunnar Feicht
 22.08. Hella Nolkemper
 22.08. Annette Bossow
 23.08. Ingrid Rademacher
 24.08. Daniela Kreie
 24.08. Sascha Ellerbrock
 25.08. Armin Ruhe **30 Jahre**
 27.08. Katharina Dissmann
 27.08. Hanna Limberg
 27.08. Nadine Auf der Lanwer

- 28.08. Sabine Lachnitt
 28.08. Stefan Thorwarth
 29.08. Gabriela Hanneforth
 29.08. Matthias Meiwes
 29.08. Andreas Metten
 29.08. Sarah Strothmann
 29.08. Alexandra Herbers
 30.08. Dagmar Beune
 30.08. Juliane Ermshausen
 30.08. Georg Pieczonka-Herz
 30.08. Axel Bartling
 31.08. Jenny Ewert
 31.08. Gerd Strathkötter
 31.08. Mario Stiegemeyer **30 Jahre**

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: 682

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Gesa Beckmann Leichtathletik

Austritte:

keine

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK





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

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
 info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de
 Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
September
am 24. August**

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



Laufspaß am Wochenende: Diese kleine Gruppe trifft sich in unregelmäßigen Abständen an verschiedenen Orten um längere Runden und auch Mal längere Intervalle zu laufen. Letztes Mal gab es nach 20km Eis zur Erfrischung.



...immer wieder gut!



Nordsee

Lauf

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.



URKUNDE

27. Sparkassen - Ziegler - Stadtlauf 2019

Andrea Kahl

LC Solbad Ravensberg e.V.

Hauptlauf 10.000m

0:59:02 / 0:59:12

Seniorinnen W55

3. Platz

Lage, 03.07.2019

Stadt Lage

LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen

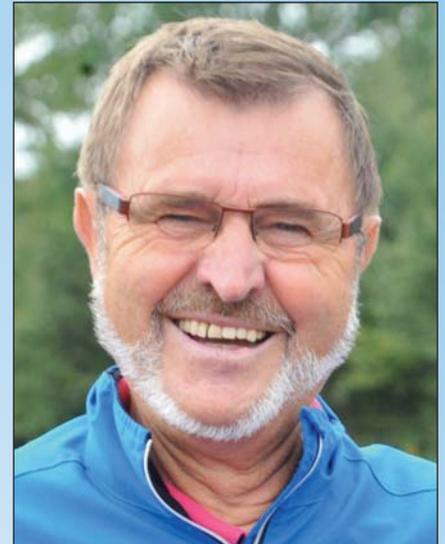
Matthias Kalkreuter

Helmut Stock

Jung und Alt erfolgreich bei Meisterschaften

(HK v. 08.07./19.07.)

Der bekannte Sportler und Leichtathletik-Trainer Horst Hammer ist mit reichlich Edelmetall von den internationalen deutschen Meisterschaften der Para-Leichtathletik aus dem baden-württembergischen Singen zurückgekehrt. An dem zweitägigen Wettkampf nahmen insgesamt 170 Starter teil. Hammer trat im Kugelstoßen, Diskuswurf und im Standweitsprung an. Im Kugelstoßen sicherte sich Hammer mit 9,58 Meter den zweiten Platz, im Diskus erreichte er mit 21,10 Meter in der Klasse T 48 der Menschen mit Allgemeinbehinderung bei acht Startern ebenfalls den zweiten Rang. Eine Topleistung lieferte Hammer mit 1.79 Metern auch beim Standweitsprung. Hier sicherte er sich mit einem Zentimeter Vorsprung die Goldmedaille. „Das Wochenende war für mich ein tolles Erlebnis“, sagt Hammer, der sich vorher akribisch unter anderem im Rahmen des Sportabzeichentrainings in Versmold vorbereitet hatte. Die NRW-Meisterschaften der Para-Leichtathletik im September wird er aufgrund eines Gran-Canaria-Urlaubs verpassen, bei den deutschen Meisterschaften im kommenden Jahr, dann in Bottrop, will Hammer jedoch wieder voll angreifen.



Bruhns mit Bestzeit

Unter elf Minuten war das Ziel, das sich Malin Bruhns, im Vorfeld der 6. Deutschen U 16-Meisterschaften in Bremen gesteckt hatte. In 10:56,05 Minuten lief die 14-jährige Mittelstrecklerin des LC Solbad Ravensberg am Ende über die 3.000 Meter als 20. unter 39 Starterinnen ins Ziel — persönliche Bestzeit. „Ich bin überglücklich“, sagte sie.

Bei nicht optimalen Bedingungen und stetigem Regen hatte Malin Bruhns gerade zu Beginn mit dem schnellen Tempo des Feldes zu kämpfen (die ersten 400 Meter in 77 Sekunden). Am Ende musste sie - angefeuert von Eltern, Cousin und Großeltern - Kampfgeist beweisen - mit tollem Ergebnis.



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.

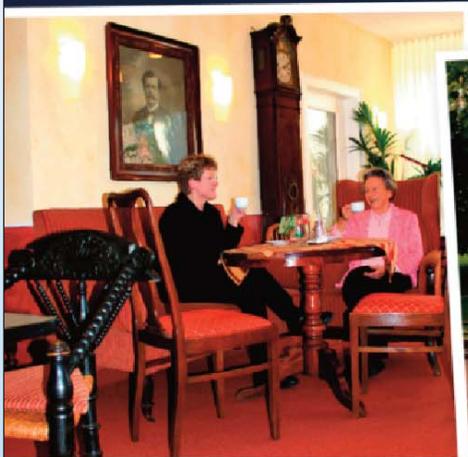
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

www.bartling-verpackungen.de



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



Mit sechs Teams war der LC Solbad Ravensberg beim Staffelmara­thon in Wiedenbrück sehr stark vertreten. Sowohl bei der männlichen als auch bei der weiblichen Jugend kamen die Nachwuchsläufer vom LC Solbad Ravensberg auf den 1. Platz. Dank einer Energieleistung von Schlussläufer Bjarne Heidner kamen die LC-Boys in 2:59:50 Stunden nicht nur unter die 3-Stunden-Grenze sondern auch mit 9 Sekunden Vorsprung auf die Staffel vom Ratsgymnasium ins Ziel. Zum erfolgreichen Team gehören außerdem Cedric Czerny, Paul Gerling, Fabio Mende, Till Heienbrok, und Lukas Bartling. Nach 3:01:59 Stunden hatten auch die Mädchen die 42,195 Kilometer durch den Schlosspark in Rheda absolviert. Julia Speckmann, Sarah Strothmann, Lina Speckmann, Madita Gola, Henrieke Wacker, Rebecca Bartling und Linnea Haschke waren eine Viertelstunde schneller als das LC-Juniorteam im Vorjahr und das bei einem Altersdurchschnitt von gerade einmal 12 Jahren. Damit waren die LC-Girls sogar schneller als das bei den Damen siegreiche Team vom LV Oelde. Im internen Duell keimte beim Elternteam



"LC Solbad - Mamas & Papas" im Laufe des Rennens ungeahnter Ehrgeiz auf: Dirk Wacker-Künsebeck, Alexander Strothmann, Dirk Speckmann, Antje Strothmann, Steffi Bartling und Victoria Willcox-Heidner waren nach 2:58:07 Stunden als schnellstes LC-Team im Ziel und konnten sich über einen unerwarteten 3. Platz bei den Mixed-Staffeln freuen. "Es wird in den nächsten Jahren nicht leichter, gegen unsere Kinder anzukommen. Vielleicht war das unsere letzte Chance," meinten die "Mamas & Papas".

Mit 3:02:28 Stunden kam das Männer-Team vom LC Solbad Ravensberg mit Schlussläufer Ingo Assmann als 11. Männer-Staffel ins Ziel. Mit dabei waren hier noch Sascha Ellerbrock, Jürgen Steinblock, Reinhard Stricker, Jörg Geesmann und Carsten Völz. Für das Damenteam liefen Nicole Micheel, Doris Potthoff, Kerstin Vahrenhorst, Andrea Kampmann, Christiane Scheele, Andrea Ellerbrock und Lisa Strothmann in 3:20:29 Stunden auf Platz 4 der Damenstaffeln. Ein weiteres Mixed-Team bildeten Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch, Claudia Gutknecht, Christine Diekhaus, Cornelia und Michael Schlie sowie Ellen Schmidt. Sie kamen nach 3:59:09 Stunden auf Rang 26 der Mixed-Wertung ins Ziel. Insgesamt beteiligten sich rund 90 Teams am Staffelmara­thon der LG Burg Wiedenbrück. Die Veranstaltung entwickelt sich mehr und mehr zu einem "Familienfest" der heimischen Laufszene. Im nächsten Jahr ist die Terminkonstellation durch den frühen Sommerferienbeginn nicht ganz ideal. Da findet der Staffelmara­thon am Morgen nach der "Nacht von Borgholzhausen" statt. Das wird die Läufer der LG Burg Wiedenbrück aber ebenso wenig davon abhalten zur "Nacht" zu kommen, wie die LC-Läufer von einem Start beim Staffelmara­thon.



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Sommerurlaub unter Läufern: „Nicht ohne meine Laufschuhe...“

(von Antje Strothmann)

...so lässt sich mit wenigen Worten umschreiben, wie es viele LC-Läuferinnen und Läufer während des Sommerurlaubs handhaben. Dies ist zumindest das Ergebnis einer kleinen (keineswegs repräsentativen) Umfrage in der letzten Juli-Woche unter Vereinsmitgliedern. Einfach mal nur auf der faulen Haut zu liegen, kam zumindest keiner der auf die Umfrage antwortenden Personen in den Sinn, schon eher sind neben dem Laufen alternative Sportarten angesagt.

„Ich habe meine Laufschuhe immer dabei, egal wo ich Urlaub mache“, so **Annemarie Bluhm-Weinhold**. „Denn durch Laufen erlebe ich meine Urlaubsorte viel intensiver... Vor einigen Jahren habe ich aber auch das rummelige, laute und volle Rom nur deshalb ertragen können, weil ich morgens um 6.30 Uhr schon eine Stunde gelaufen bin, wenn mir die Stadt noch fast alleine gehörte und man die Spanische Treppe und den Trevi-Brunnen noch ohne Menschen sah. Und man Marathontraining nehme ich seit Jahren mit in den Urlaub. So trainiere ich derzeit zum wiederholten Mal für den Jungfrau-Marathon auf Amrum. Das klappt immer super auch mit flachen Strecken.“

Auf das Ziel Jungfrau-Marathon bereitet sich dagegen **Sabine Engels** mit einer etwas anderen Strategie vor. Sie sammelt während des Urlaubs in Tirol fleißig Höhenmeter, ausnahmsweise auch zu Fuß. Eigentlich nimmt Sabine ihre Laufschuhe eher selten mit in den Urlaub, wo sie sonst eher anderen Sportarten nachgeht. „Aber besondere Events (Jungfrau-Marathon) bedürfen eines besonderen Trainings. Also habe ich diesmal auch die Laufschuhe mit in die Berge genommen.“ Fast nebenbei unternehmen Sabine und Kai Engels aber natürlich auch noch MTB-Touren.

Ebenfalls in Tirol möchte auch **Ralf** seine Laufschuhe nicht missen. „Sie sind in Südtirol fester Bestandteil meiner Füße“, vermeldet er.

Auf Aktivurlaub steht auch **Katja Bielefeld**: „Die Laufschuhe kommen auf jeden Fall mit. Nur Aktivurlaub.... Trailrunning, Canyoning und MTB-Touren – und der Urlaub ist perfekt.“ Auch **Freddy Hegemann** hat ihre Laufschuhe stets im Gepäck: „Auf jeden Fall.“ Schließlich hat Freddy ja auch schon von ihren Marathon-Reisen, beispielweise nach Riga und Tallin berichtet. Auch wenn kein Wettkampf auf dem Programm steht, nimmt **Andrea Kampmann** ihre Laufschuhe mit in den Urlaub: „Wenn ich mehr als eine Übernachtung habe, ist alles im Gepäck. Ich erkunde laufend die Umgebung und freue mich, wenn ich im Urlaub frei entscheiden kann, wann ich laufe.“

Diese Freiheit entscheiden zu können, wann, wo und ob ich laufe, war für mich sicher auch ein Motiv, die Laufschuhe mit auf unsere Radtouren der vergangenen Jahre zu nehmen. Selbst wenn das Sportprogramm angesichts der täglichen Rad-Etappen eigentlich schon ausgiebig genug war, gab es mir ein gutes Gefühl von Selbstbestimmtheit, die Laufschuhe dabei zu haben. Ich hatte dann aber auch kein Problem damit, dass sich das Bedürfnis noch zu laufen dann doch etwas in Grenzen hielt. ;-) Abgesehen von einer kleinen Runde barfuß am Strand... Auch auf Klassenfahrten habe ich meine Laufschuhe stets dabei: Zwischen 7 und 8 Uhr morgens geht von den Schülern keine wirkliche Gefahr aus, da schlummern die meisten von ihnen noch friedlich. Nach einer morgendlichen Laufrunde lässt sich manch' Schlafdefizit leichter verkraften und sich natürlich auch noch ein gewisser Vorsprung an Ortskenntnis erwerben.



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

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

Der halbe Nordseelauf.....vom 16.06. – 19.06.2019

v. Andrea Kahl

Will auch geschafft sein, daher sind wir Sonntags früh recht zeitig los (nach der Nacht von Borgholzhausen), um noch die Fähre in Bensersiel zu erreichen. Ich hatte mir dieses Jahr die Etappen Langeoog, Hooksiel und Norderney ausgewählt.

Zeitig genug erreichten wir den Hafen, ich schaute mich nach Bekannten um, nur eine konnte ich ausmachen von den „Tourläufern“, die ich etwas näher kannte. Aber einige Wiederholungsläufer waren doch wieder da, die ich vom Sehen her kannte. Der Lauf in Langeoog gefällt mir richtig gut, die Strecke ist zwar sonnig, aber abwechslungsreich – Strand – Düne – Fahrradwege – Innenstadt.

Wir hatten unser Quartier in Neuharlingersiel gesucht und gebucht, das lag für meine Läufe recht zentral. Wir hatten die Fahrräder mit – das lohnt sich in Neuharlingersiel, erst recht in Norderney, dazu später.

Der Lauf in Hooksiel war erst abends um 18.30 Uhr, da konnten wir den Montag noch in Ruhe für uns einplanen. Hooksiel war mir bisher nicht bekannt, sehr hübscher Ort mit Binnenteichen, die die Möglichkeiten zum Wasserskifahren und Kitesurfen bieten. Der Strand ist nicht zu überlaufen, sehr naturnah, mit kleiner Promenade. Ein Geheimtipp? Der Lauf und Start und Ziel unterhalb des Deiches haben mir sehr gut gefallen, die Örtlichkeiten anschließend mit aufgebauten Ess- und Trinkbuden vor der Schwimmhalle waren liebevoll gestaltet. Es kann auch sehr amüsant und unterhaltend sein wenn zwischendrin die Teller und der Nachschub fehlt und erst verspätet eintrifft (der Reis, das Hühnchengeschnetzelte, die Würstchen.....) Gabi von der Essensbude hat alles gemeistert mit Ruhe und Besonnenheit, sofort würde ich sie für unsere Veranstaltungen verpflichten.

Zu guter Letzt ging es mit Sack und Pack und Fahrrädern am Dienstag nach Norderney, Mittwoch war Pausentag, da lag es nahe, dass wir diesen Tag auch noch auf Norderney verbrachten. Start des Laufes war direkt am Hafen, Ziel mitten auf dem Kurplatz in Norderney. Eine große Runde auf dem Deich, am Campingplatz vorbei, durch die Dünen, das letzte Stück auf der Promenade und durch den Ort. Norderney ist ein kleines Paradies für Fahrradfahrer und Läufer, viele Wege, viele Möglichkeiten. Mit vollem Rucksack auf dem Rücken ging es nach dem Lauf und der Siegerehrung vor der Konzertmuschel mit Tombola (ich habe wieder nichts gewonnen) hastig zur weißen Düne auf Norderney, um noch rechtzeitig unser Quartier zu beziehen. Ein Schlafstrandkorb – herrlich... machen, ausprobieren! Das Frühstück direkt am Strand vom naheliegenden Restaurant hergerichtet ist ein ebensolches Muss.

Und schon wieder vorbei meine diesjährige Teilnahme..... aber ich hole Anlauf für das nächste Jahr.....



EWE NORDSEE LAUF 2019
Mach nicht halt - lauf gegen Gewalt!

URKUNDE

Etappe 3 - Hooksiel
''Hooksiel'' über 10,1 km
Andrea Kahl
LC Solbad Ravensberg e.V.
belegte in einer Zeit von 1:04:09 Std. den
11. W55
Gesamtwertung der Frauen: 92. Platz

Wochenend - 06.11.2019

Carolin Wulke
Carolin Wulke
Carolin Wulke
Carolin Wulke

Angie Wachmann
Angie Wachmann
Angie Wachmann
Angie Wachmann

www.nordseelauf.de

EWE NORDSEE LAUF 2019
Mach nicht halt - lauf gegen Gewalt!

URKUNDE

Etappe 4 - Norderney
''Norderney'' über 11,4 km
Andrea Kahl
LC Solbad Ravensberg e.V.
belegte in einer Zeit von 1:13:55 Std. den
14. W55
Gesamtwertung der Frauen: 103. Platz

Wochenend - 06.10.2019

Carolin Wulke
Carolin Wulke
Carolin Wulke
Carolin Wulke

Angie Wachmann
Angie Wachmann
Angie Wachmann
Angie Wachmann

www.nordseelauf.de

EWE NORDSEE LAUF 2019
Mach nicht halt - lauf gegen Gewalt!

URKUNDE

Etappe 2 - Langeoog
''Langeoog'' über 10,0 km
Andrea Kahl
LC Solbad Ravensberg e.V.
belegte in einer Zeit von 1:05:16 Std. den
14. W55
Gesamtwertung der Frauen: 118. Platz

Wochenend - 06.06.2019

Carolin Wulke
Carolin Wulke
Carolin Wulke
Carolin Wulke

Angie Wachmann
Angie Wachmann
Angie Wachmann
Angie Wachmann

www.nordseelauf.de

Hindernislaufen kennenlernen in Melle

v. Antje Strothmann

Im Juni nutzte die Trainingsgruppe von Igor Rebkaló bereits einige Mal die Möglichkeit zum Hindernis-Training im Meller Stadion. In Vorbereitung auf die NRW-Hindernislauf-Meisterschaften in Hilden konnte dort auch das Überlaufen der Hindernisbalken und des Wassergrabens geübt werden. Für Bjarne Heidner (2.M14) und Sarah Strothmann (4.W14) verlief das Wettkampfbdebüt über die 1500-Meter-Hindernis vielversprechend.

Sarah hatte in den vergangenen beiden Jahren schon in Rheine an einem 800-Meter-Hindernislauf teilgenommen, bei dem die Balken allerdings niedriger (ca. 50 cm/ umgedrehte Hürden) waren und der Wassergraben ohne ein davor stehendes Hindernis überlaufen wurde. Nach diesem Prinzip sollen am Donnerstag, 19. September 2019, in Melle die Nachwuchsläufer der Klassen U14, U12 und U10 das Hindernislaufen in einem Kennenlern-Wettkampf erproben können. Der SC Melle 03 und der LC Solbad Ravensberg richten diese Läufe gemeinsam aus. Für die älteren Jugendklassen und Erwachsene werden 1500-Meter-Hindernis, 2000-Meter-Hindernis und 3000-Meter-Hindernis ausgeschrieben.



Eine weitere Startgelegenheit bietet der SC Melle 03 bei seinem Läuferabend am 16. August 2019. 800 Meter, 1500 Meter, 2000 Meter, 3000 Meter und 5000 Meter stehen dort auf dem Programm. Weitere Infos: <https://www.leichtathletik.scmelle.de/veranstaltungen/laeufereabend>



Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de





Meine Insel Lauf – 13. Juli 2019 auf Norderney

v. Kerstin Kost

Am Freitagmorgen startet die Gruppe Bielefeld, begleitet von Hans-Dieter Wierum, am Bahnhof Bielefeld. Freudiges Wiedersehen unter Bekannten und gespannte Erwartung bei denen, die zum ersten Mal mit dem Reisetem unterwegs sind. Beim Umstieg in Rheine treffen wir auf Bernd Lüdemann und seine Mitreisenden vom BSV Ostbevern. Jetzt ist die Reisegesellschaft komplett.

Bester Stimmung, weil die Anreise reibungslos geklappt hat, beziehen wir unsere Zimmer im Haus Klipper. Einige ziehen vor dem gemeinsamen Abendessen schon mal los, die Insel zu erkunden. Nach dem Abendbrot zeigen uns Dieter und Bernd die Eventlocation und wir holen zusammen die Startunterlagen ab.

Am Samstag beim Frühstück gibt es eine tolle Überraschung. Bernd und Dieter haben anlässlich des 5jährigen Bestehens ihrer Reiseorganisation ein Funktionsshirt entworfen, das ein echter Hingucker ist. Das muss natürlich mit Erinnerungsfotos festgehalten werden und soll beim gemeinsamen Lauf zum Einsatz kommen.

Den Tag gestaltet jeder, wie er mag: am Strand chillen oder Powershopping. Abends sind alle wieder beisammen um sich für den Wettkampf zu stärken.

Der Meine Insel Lauf bietet für uns eine 5-km oder 10-km-Strecke. Die Runde führt vom Stadtkern durch den Kurpark entlang der Promenade. Nieselregen und Wind können uns nicht die Stimmung verderben. Bei den Platzierungen räumen wir richtig ab. Ingo Assmann belegt den 4. Platz in der Gesamtwertung des 10-km-Laufs mit einer Nettozeit von 37:38 und wir können viele weitere Altersklassensiege vorweisen.

Im Anschluss an die Siegerehrung ziehen einige von uns weiter und beschließen den Abend im Surfcafé.

Am Sonntagmittag treten wir leider schon wieder die Rückfahrt an und verabschieden uns am Abend mit einem herzlichen „Danke und bis zum nächsten Mal“ bei unseren Reiseleitern Dieter und Bernd. Schön war's!

LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik
Trainingszeiten Sommer 2019

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 9.30 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgitt Lange, Elke Kahmann
Dienstag 17– 19 Uhr	Bahntraining Jugend U14-U20; Ravensberger Stadion	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Bahntraining / Intervalltraining im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Mittwoch 18.30 Uhr – 19.30 Uhr	(Wieder-) Einsteiger-Laufkurs ab Ravensberger Stadion (Beginn 15.Mai 2019)	Holger Ihlenfeld, Conny und Michael Schlie, Siegfried Kemper
Mittwoch 19 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Mittwoch 19 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgitt Lange, Elke Kahmann
Donnerstag 16.30 - 18 Uhr	Leichtathletik für Schülerinnen und Schüler U10 bis U18 im Ravensberger Stadion (nur bei Regen in der großen Sporthalle an der PAB)	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 15 -16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U12 im Ravensberger Stadion (nur bei Regen in der Turnhalle Nord)	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 15 Uhr bzw. 16 Uhr	„Schnuppertraining für's Schoolrunning“ im Ravensberger Stadion für 1,6km Lauf ab 15 Uhr für 3 km Lauf ab 16 Uhr	Antje Strothmann, Igor Rebkalo
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 im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst & Team
Freitag 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Freitag 18.30 Uhr – 19.30 Uhr	(Wieder-) Einsteiger-Laufkurs ab Ravensberger Stadion	Holger Ihlenfeld, Conny und Michael Schlie, Siegfried Kemper
Sonntag 9.30 – 11.00 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*

Nachwuchs-Termine & Startgelegenheiten – ab August 2019

<i>Datum</i>	<i>Veranstaltung</i>	<i>Ort</i>
10.08.19	Beverlauf (2,5km Schülerlauf, 5km)	Ostbevern
16.08.19	Läuferabend (800m, 2000m, 3000m)	Melle
24.08.19	Exter-Triathlon (200m Schwimmen, 6km Rad, 1km Laufen)	Vlotho-Exter
30.08.19	Emsseelauf	Warendorf
06.09.19	Siegerehrung Volksbank Schülercup 2019 (ab 17.30 Uhr)	Brackwede
06.09.19	Wurf- und Stoß-Abend (Kugel, Diskus, Speer, Hammer)	Bielefeld
07.09.19	Kreismeisterschaft U14/U12 (Sprint, Sprung & Würfe)	Bielefeld
07.09.19	Meller Citylauf (mit Schülerläufen 1,7km/ Jedermann 3,9km)	Melle
08.09.19	Run & Roll Day (auf dem OWD; 2km Schülerlauf)	Bielefeld
10.09.19	Läuferabend (u.a. 3000m U16)	Schloß Neuhaus
13.09.19	Oelder Staffellauf (3x 800m; U16/U14/U12)	Oelde
14.09.19	LVO-Sportfest (u.a. 800m, 3000m)	Oelde
14.09.19	Jugend- und Kindersportfest (u.a. 2000m U16/U14/U12)	Minden
19.09.19	Hindernisläufe (800m Hindernis für U14/12/10; 1500mHi U16)	Melle
27.09.19	Kreismeisterschaften 800m	Brackwede
28.09.19	Böckstiegeellauf (2,5km Schülerlauf)	Werther
03.10.19	Vergleichskampf der OWL-Kreise (U16/U14/U12)	Höxter
12.10.19	Straßenlauf 5km (NRW-Straßenlauf-Cup/ U16 u.jünger)	Brockhagen
20.10.19	L&T Ossencross (1.Lauf)	Gretesch
26.10.19	SchiederSee-Lauf 10km (ab U14 und älter)	Schieder
03.11.19	Straßenlauf 5km (NRW-Straßenlauf-Cup/ U16 und jünger)	Gütersloh
03.11.19	L&T Ossencross (2.Lauf)	Melle
10.11.19	L&T Ossencross (3.Lauf)	Bissendorf
16.11.19	Westfälische Crosslauf-Meisterschaft (mit Rahmenwettbewerben)	Hamm
30.11.19	Nikolaus Olympiade (U12/ U10 /U08)	Versmold
01.12.19	L&T Ossencross (4.Lauf)	Bad Iburg
15.12.19	Weihnachtscross (5km Schülerlauf)	Borgholzhausen

Nach den Sommerferien finden in der Umgebung noch zahlreiche Volksläufe, Bahnläufe und andere interessante Veranstaltungen statt. Schön wäre, wenn wir auch in diesem Jahr wieder Staffeln über 3x800m in den Klassen U16, U14 und U12 an den Start bekommen – eine günstige Gelegenheit dazu ist in Oelde am 13.September. Unter Team-Aspekten wäre es schön, wenn wir beim 5km-Straßenlauf in Brockhagen am 12.Oktober ebenfalls möglichst zahlreich vertreten sind, um für den NRW-Nachwuchscup mehr als ein Team (je 4 Teilnehmer/ U16 und jünger) in die Wertung zu bekommen.

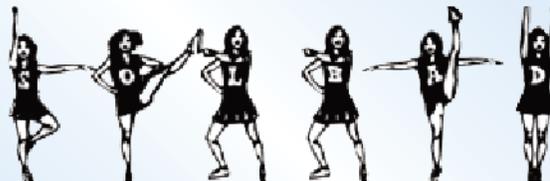
Für die Jüngsten ist die Nikolaus Olympiade in Versmold am 30.November 2019 ein Höhepunkt in der Hallensaison – Termin unbedingt frei halten (Samstag ab 14 Uhr in Versmold).

„What's run im LC Solbad' ?

....ist die neue WhatsApp Gruppe, wenn es um Infos rund um den Lauftreff des LC Solbad Ravensberg geht.

- Termine außerhalb der wöchentlichen Lauftreff-Angebote erfahren
- Gemeinsam an einer Staffel/Volkslauf teilnehmen
- Radfahren am Dienstag mit Franz
- Weitwandern mit Hans und Holger
- Reisen mit Bernd und Dieter
- Laufkursus mit Carsten und Team
- Hermannslauf-Treff
- Trailrunning Treff ab Juni (für z.B. Jungfrau, Böckstiegel, Brocken – und Teutolauf)
- Startkartenbörse
- Infos zu unseren Veranstaltungen
- Stammtisch/ Eisessen und vieles mehr

Wer in diese Gruppe möchte, bitte kurz Bescheid geben:
Anmeldung Franz Dammann-Kölsch **Tel.: 0170-9036394**



ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!



**JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT**

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



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



Böckstiegel Lauf

Böckstiegel Lauf



16. Böckstiegel-Lauf Samstag, 28. September 2019

Von Peter auf'm Berge (Bielefeld) nach Werther

Online-Anmeldung:
www.boeckstiegellauf.de



Trainingslauf:

In diesem Jahr gibt es EINEN Trainingslauf, Kapazität ca. 80 Plätze.

Termin, Freitag, 13.9.2019

17:30 Uhr Treff am Busbahnhof Werther (ZOB), Busfahrt zu Peter auf'm Berge

18:00 Uhr Beginn des Trainingslaufs Peter auf'm Berge

Anmeldung zum Trainingslauf bitte über die Online-Anmeldung bei www.mikatiming.de



Bäckerei - Konditorei



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhafte 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.

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



„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



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

Ergebnisse Juli zusammengestellt von Sabine Lünstroth

5. Juli Lauf im Park 8800 m

3. M50	Ralf Niemann	41:26 Min.
5. M50	Torsten Baltrusch	50:23 Min.

Halbmarathon Marburg

1. M75	Kalle Anwander	1:52 Min.
--------	----------------	-----------

6. Juli De Lutte

Andre Stieghorst	21:49 Min.
Julien Schlie	27:00 Min.
Michael Schlie	33:46 Min.

Gütersloh läuft 9,2 km

2. M40	Ingo Assmann	34:01 Min.
1. W45	Victoria Willcox-Heidner	37:37 Min.
16. M45	Maik Bornhöft	43:01 Min.
17. M45	Sascha Ellerbrock	43:55 Min.
15. M50	Ralf Niemann	43:57 Min.
20. M50	Andreas Metten	45:25 Min.
4. W30	Katharina Kemper	47:38 Min.
3. W55	Ellen Schmidt	49:01 Min.
8. M55	Olaf Sorge	50:41 Min.
34. M50	Kai Drees	53:28 Min.
7. W30	Kristin Grippentrog	55:50 Min.

4,6 km

6.	Bjarne Heidner	16:40 Min.
----	----------------	------------

1 km

2. MKU12	Fabio Mende	4:05 Min.
----------	-------------	-----------

7. Juli Staffelmaraathon 20 Runden (2 km)

3. Mamas + Papas	1. Runde 7:27 Min.	2:58:07 Std.
1. LC-Boys	1. Runde 8:15 Min.	2:59:50 Std.
1. LC-Girls	1. Runde 7:38 Min.	3:01:59 Std.
11. LC Männer	1. Runde 8:23 Min.	3:02:28 Std.
4. LC Damen	1. Runde 9:37 Min.	3:20:29 Std.
26. LC Mixed	1. Runde 11:33 Min.	3:59:09 Std.

12. Juli Abendsportfest Minden 5 km

1. W 45	Victoria Willcox-Heidner	19:27 Min.
---------	--------------------------	------------

13.07. Norderney-Lauf 10 km

1. M40	Ingo Assmann	37:38 Min.
13. M30	Christopher Wolf	53:37 Min.
3. M65	H.-Dieter Wierum	54:12 Min.
3. M60	Bernd Lüdemann	54:47 Min.
9. W55	Andrea Kahl	1:01 Std.
18. W50	Conny Schlie	1:02 Std.
13. W40	Birgit Bentlage	1:08 Std.

5 km

1. W55	Doris Potthoff	24:14 Min.
7. M60	Michael Schlie	33:23 Min.

Sudbracklauf 5 km

14. M45	Matthias Landwehr	29:42 Min.
---------	-------------------	------------

10 km

4. M50	Andreas Metten	50:06 Min.
--------	----------------	------------

20.07. 3-Dörfer-Lauf Hembsen 1 km

4. U12	Cedric Czerny	3:50 Min.
--------	---------------	-----------



Auch in den Sommerferien ist Till Heienbrok (Jg. 2008) sportlich unterwegs. Nachdem der Stabhochsprung-Wettkampf in Dortmund zu Ferienbeginn nicht optimal klappte (übersprungene 2,15 Meter), startete er beim Schüler-Triathlon in Dissen. Hier landete der vielseitige Schüler in 20:11 Min einen Klassensieg.

Quelle: NW 28 März 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW), Gütersloh
acht sich als Einkaufsstadt im-
er besser

Olafs
Laufladen

Laufend gut beraten.

ZUM 9. MAL

Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

14
JAHRE

Kompetenz · Beratung · Service · Marken

2005 - 2019

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

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2019



Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 26.04.2018 um 17:15 Uhr

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 08.06.2019 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 17.08.2019 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 14.09.2019 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 12.09.2019 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 26.09.2019 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 07.11.2019 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 11. 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!!!



Ausgleichssport mit Franz

Wer jahrelang joggt, der sammelt nun mal sehr viele Erfahrungen. Und eine der Erfahrungen war: Dass man seine Beinmuskeln doch einseitig trainiert hat. Nicht nur joggen, sondern zur Abwechslung immer andere Sportarten Ergänzungsweise betreiben.

Warum ist Radfahren so gut?

Nicht überall kann man zu jeder Jahreszeit schwimmen und muss man sich eine andere



Treffpunkt zum Radfahren:

Jeden Dienstag um 18:00 Uhr, Parkplatz Grünwalde, Wertherstr. 84 in Halle. Gefahren werden ca. 30 - 50 KM im 25ér Schnitt.

Ausgleichssportart suchen. Radfahren ist nicht nur Ausgleichssport, sondern wichtiger Bestandteil der gesamten Fitness. Besonders interessant ist das Fahrradfahren deshalb, weil auf der einen Seite die Beinmuskulatur trainiert wird (aber andere Muskelgruppen als beim Joggen), auf der anderen Seite wird die Wirbelsäule etwas anders belastet, weil die Stöße des Laufens wegfallen. Das gleich trifft auch auf das Knochensystem in den Beinen zu.

Wichtig ist, dass man eines beherzigt: Lieber in kleinen Gängen viele Pedalumdrehungen machen, als in zu hohen Gängen seine Knie zu überlasten, was leider recht schnell passieren kann. Schon aus diesem Grund ist eine Gangschaltung sehr sinnvoll.



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

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!




Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570







Like us on
Facebook + Instagram





ewy[®]
sports

Laufshop running – walking
www.ewy.de

Gutschein



€ 5,-

Der Gutschein kann bei jedem Kauf bei ewy sports eingesetzt werden.
Es kann nur ein Gutschein pro Einkauf eingelöst werden.

E-Mail post@ewy.de | **Phone** 05425 7228
Shop Mittelstraße 3 · 3829 Borgholzhausen

LAUFENWELTWEIT

New York

Rio

Paris



Grosse Coosmann Sportreisen



Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH
Dehnenstraße 8
88147 Münstertal
Telefon: 0251 / 4 33 26 - 0
Fax: 0251 / 4 33 26 - 10

laufenweltweit.de



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

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 Abwehrkräfte**

Wir sind da, damit Sie „vorbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

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**

