





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@sspin.de

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

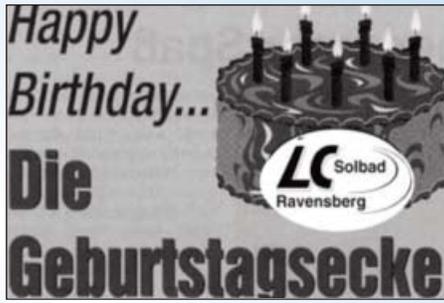
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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





- 01.10. 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. Inge Schürmann
- 06.10. Marco Lückebergfeld
- 07.10. Marianne Niemann
- 08.10. Lars Flaschel-Steiniger
- 08.10. Johanna Gerling
- 10.10. Jens Meyer
- 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. Silke von der Heide
- 18.10. Elke Hußtegge
- 18.10. Rudolf Voß
- 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
- 24.10. Felix Ahlemeyer
- 25.10. Isabel Dickob
- 25.10. Matthias Stratmann
- 26.10. Anika Ihlenfeld
- 27.10. Roger Klähn
- 27.10. Christian Schmidt
- 29.10. Adolf Hunger **50 Jahre**
- 29.10. Ralf Niemann
- 29.10. Jörg Wischmeier
- 30.10. Ansgar Steinnökel **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: 683

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Mika Linus Pawelek 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
November
am 24. 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.

A33-Lückenschluss-Lauf



450

Endlich, wir können starten und zwar am 16.11.2019 ab 10 Uhr auf der A33 von Borgholzhausen in Richtung Halle. Angeboten werden 5 und 10 km. Start und Ziel befinden sich auf der nördlichen Fahrbahn der A33 an der Abfahrt "Borgholzhausen". Andreas Jung arbeitet mit Hochdruck an der Online-Anmeldung, Freischaltung erfolgt zeitnah. Das Wettkampfbüro befindet sich im Zelt zwischen der Tankstelle und der Autobahn. Die Zeitnahme erfolgt wieder durch Time-Team-Jung. Geehrt werden die ersten drei Plätze des jeweiligen Laufes. Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit an der Startkarten-Tombola teilzunehmen. Hier erwarten euch wertvolle Preise u.a. ein Rundflug über Ostwestfalen für drei Personen. Ab 13:00 Uhr beginnt das große Festprogramm mit vielen Attraktionen. Parkplätze stehen nur im geringen Maße zur Verfügung, bitte nutzt den angebotenen Shuttle-Dienst. Alle weiteren Infos stehen demnächst auf der Homepage.

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

45 Jahre LAC Steinhagen e.V.

50. Volks- und Straßenlauf in Brockhagen des LAC Steinhagen e.V.

Samstag, 12. Oktober 2019
in Steinhagen-Brockhagen

Jeder
Teilnehmer erhält
eine Heide

Schirmherr:
Landrat Sven-Georg Adenauer

Mit freundlicher Unterstützung



Laufstrecken und Klasseneinteilung

Samstag, den 12. Oktober 2019

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
Startgeld:	Erwachsene 6,50 €, Jugend und Schüler 5,50 €
Ergebnisse:	www.lcsolbad.de
Urkundendruck sofort:	0,50 €
Auskünfte:	Eckhard und Doris Kleine-Tebbe, Hiltterweg 22, 33803 Steinhagen, Ruf/Fax: 05204/6169, 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)



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570



Der LC Solbad 'co2 Cup'

Bald stehen im Spätsommer und Herbst wieder einige schöne Volksläufe in OWL und dem benachbarten Niedersachsen (u.a.) an.

Damit wir dort möglichst gemeinsam starten und vor allem hinfahren, gibt es den 'co2 Cup'. Hierbei geht es darum, möglichst viele Punkte zu 'erlaufen' und dabei wenig co2 zu erzeugen.

Je mehr Solbader an einem Wettbewerb teilnehmen, desto mehr Punkte gibt es für jeden!

- Es gibt eine 4-er Staffelung:
- Nehmen 4 Läufer teil, gibt es für jeden 1 Punkt.
- Für 8 Läufer gibt es jeweils 2 Punkte und für z.B. 12 gemeinsame Solbad - Teilnehmer sind es dann schon 3 Punkte für jeden.

Außerdem gibt es **Bonuspunkte** für die gemeinsame Autofahrt zum Wettkampf/Volkslauf. Sind es mindestens 4 Läufer gibt es einen Zusatzpunkt für jeden.

Wer mit dem Rad fährt erhält 2 Zusatzpunkte.

Dieses solltet ihr mit einem Foto dokumentieren, z.B. Startnummer, Gruppenbild, volles Auto e.c.t. !

Ab heute heißt es also Punkte sammeln und sich fleißig zu den Läufen anmelden. Sucht euch Mitstreiter, Mitfahrer, eure Lauffreunde halt.

Der 'co2 Cup' geht bis zum Jahresende 2019 und die Siegerehrung für die 3 fleißigsten Punktesammler findet im Bürgerhaus beim Jahresempfang des LC Solbad am 5. Januar 2020 statt.

Es winken wertvolle Sachpreise.

Liebe Grüße

Franz Dammann - Kölsch



●●●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.

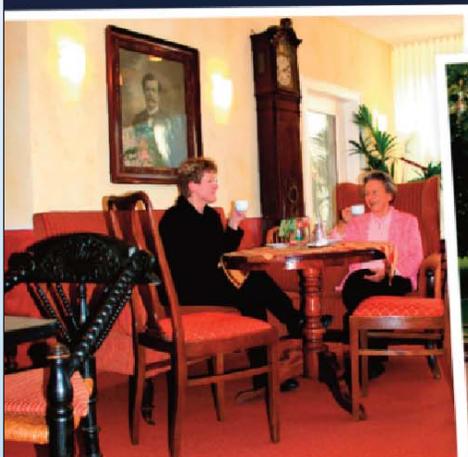
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

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

Erlebnis Jungfrau/Interview mit Sabine Engels

Redaktion: Sabine, du wolltest doch eigentlich nur die Jungfrau knacken. Im Laufe des Trainings war dann doch die Zeit unter fünf Stunden im Gespräch.

Sabine: Ich hatte grossen Respekt vor der Jungfrau und konnte mir gar keine Zeit vorstellen. Einen Lauf in der Länge hatte ich ewig nicht gemacht. Aber ich hatte richtig Bock drauf. Andere hatten sicher eine Vorstellung was ich laufen könnte. Vor allem Franz. Es war aber nie ein Thema.

Redaktion: Mit deinem Ergebnis von 4:55 Std. liegst du an vierter Stelle der Solbader. **Udo Bonin** schaffte den Lauf in 4:09 Std., gefolgt von **Ingo Assmann** mit 4:15 Std. Bei den Frauen war **Ilona** mit 4:45 Std. dabei. Wie intensiv hast du dich auf den Lauf vorbereitet?

Sabine: 4 Platz, da kenne ich mich mit aus. 😊 Grins. Bin ich die Älteste von denen? Dann gibt's natürlich nen Bonus. Franz bereitet mich immer gut auf meine Wettkämpfe vor und ich mag es die Trainingspläne abzuarbeiten. Ich bin mehr KM gelaufen und mehr Berge als sonst. Und ich habe mir immer gerne die Erzählungen der erfahrenen Jungfrauenläufer angehört

Redaktion: Du bist tatsächlich die Älteste von den Leistungsträgern, Bonus steht in der Geschäftsstelle. (rot und süffig)

Redaktion: Bist du nächstes Jahr wieder dabei?

Sabine: 2020 bin ich nicht dabei. Es war total schön und eine ganz tolle Truppe mit der wir unterwegs waren. Andreas hatte alles super organisiert. Aber so einen Lauf muss man erst mal verarbeiten. Und das Training ist zeitlich auch anspruchsvoller. Jetzt wird erst mal wieder am Tempo gearbeitet und ich würde gerne in 2-3 Jahren nochmal hinfahren wollen. Gerne mit meinem Mann Kai, der sich dann an den schweizer Alpen mit dem MTB die Zähne ausbeissen kann.

Redaktion: Du sprichst von einem sehr emotionalen Lauf, warum?

Sabine: Dieses Jahr fing für mich mit einem Trauerfall in der Familie an, der schon sehr an mir gezerrt hat. Das Training ist mir aber extrem wichtig und macht den Kopf frei. Natürlich wird dadurch auch einiges verdrängt. Hinzu kommt daß dieser Lauf einem Einiges abverlangt. Und im Ziel flossen dann einfach ganz befreit die Tränen und das ist auch ok so. Und wenn man dann noch von so lieben Menschen in Empfang genommen wird (sooo liebe Freunde) tut das richtig gut.

Redaktion: Du hast viel in deiner langjährigen Laufkarriere erreicht, was fehlt noch in deiner Sammlung, was möchtest du noch unbedingt bewältigen?

Sabine: Ich würde gerne nochmal die ein oder andere flotte Zeit laufen. Und dann möchte ich irgendwann mal diesen Nordseelauf machen über mehrere Etappen. Den habe ich schon seit Jahren im Kopf. Irgendwann klappt das hoffentlich mal.



Trainingsvorbereitung mit Hund

Familie Strothmann „on tour“ - Sommer-Radtour 2019

Zum inzwischen 5. Mal packten wir unser Gepäck in den alten Kinderanhänger und machten uns mit den Fahrrädern auf den Weg. Das Schöne daran: der Urlaub beginnt tatsächlich sofort, wenn man zu Hause vom Hof rollt. Abgesehen von Dirk, der den „Gepäckwagen“ mit dem Mountainbike zog, waren wir diesmal wieder mit Rennrädern unterwegs, so dass sich die Belastung ganz angemessen verteilte. Gut, bergauf ist inzwischen Dirk mit dem Anhänger ein sensibler Gradmesser für die Steigung, aber wir hatten ja eine überwiegend flache Route gewählt.

Unsere Etappenziele:

Nienburg – Hamburg – Burg (in Dithmarschen) – Friedrichsstadt – Hojer/DK – Flensburg.

1.Etappe: Borgholzhausen – Nienburg (ca. 100 km) – über den Wiehen an die Weser

Diesmal führte unsere Sommer-Radtour zunächst Richtung Hamburg. Als erstes Etappenziel hatten wir uns Nienburg an der Weser ausgeguckt. Und diesmal fuhren wir zu Beginn nicht an Else, Werre und Weser entlang, sondern überquerten das Wiehengebirge nahe Bergkirchen, um dann auf Nienburg an der Weser zu zusteuern. Der Routenplaner „komoot“ hatte uns eine wirklich gut für Rennräder fahrbare Strecke vorgeschlagen und wir kamen zügig voran. Obwohl wir erst nach 13 Uhr zu Hause los gefahren waren (um den einen oder anderen Regenschauer noch durch zu lassen), erreichten wir das Naturfreundehaus pünktlich vor dem Abendessen um 18 Uhr.



2.Etappe: Nienburg – Hamburg (ca. 135 km) – von der Weser an die Elbe

Auch tags darauf auf dem Weg nach Hamburg erwies sich diese App als äußerst hilfreich. Auf verkehrsarmen Strecken kamen wir gut voran, nur die letzten Kilometer nach Hamburg hinein dauerten etwas länger. Durch das Hafengebiet näherten wir uns dem alten Elbtunnel, der uns schließlich auf die richtige Elbseite brachte, wo wir unser Quartier in der Jugendherberge „Am Stintfang“, oberhalb der Landungsbrücken, bezogen. Abends schlenderten wir noch durch St.Pauli und fanden beim Fingerfood-Festival auf

dem Spielbudenplatz etwas Leckeres zu Essen. Den folgenden Tag hatten wir für Sight-Seeing in Hamburg eingeplant und das war angesichts der etwas unbeständigen Wetterlage auch gut so. Mit einer Elbfähre fuhren wir zur Elbphilharmonie und hatten von dort einen prima Ausblick auf den Hafen sowie die Hafen-City. Speicherstadt, die Hamburger City und die Binnenalster standen auf dem Programm, dann noch eine Fährfahrt auf der Elbe bis Finkenwerder und zurück. Die Linienfähren kann man mit dem Gruppen-Tagesticket nämlich ebenfalls nutzen und hat so eine Alternative zur klassi-



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

schen Hafenrundfahrt. Und auch in den späteren Abendstunden kann man noch zur Aussichtsplattform der „Elphi“ fahren.

3.Etappe: Hamburg – Burg in Dithmarschen (ca. 115 km; davon ca.15 km „rund um Uetersen“) - von der Elbe zum Nord-Ostsee-Kanal

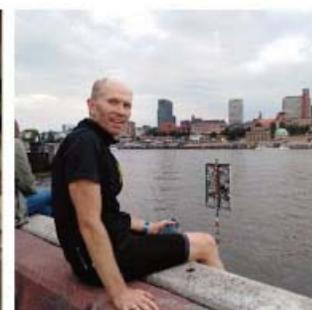
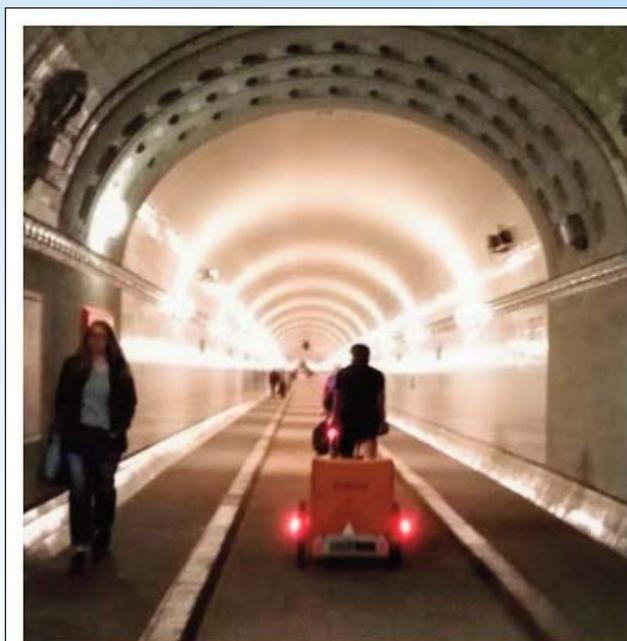
Weiter Richtung Norden führen wir dann zunächst einmal an der Elbe entlang den Nordsee-Radweg, was nicht immer ganz so einfach zu finden war, da unsere WLAN-Verbindung in der Jugendherberge nicht gereicht hatte, um die geplante Route passend zu laden. Abgesehen von einer Tragepassage auf dem Nordsee-Radweg bei Wedel (die Treppe hinauf war mit dem Gepäckanhänger etwas herausfordernd), klappte das erst ganz ordentlich, später irrten wir ein wenig herum: „Rund um Uetersen“ (wo wir eigentlich gar nicht lang wollten) und mussten im Nachhinein bei der Analyse unserer GPS-Aufzeichnung herzlich lachen. Da hätten wir uns locker 15km sparen können... Trotz alledem kamen wir abends noch passend in Burg in Dithmarschen an, wo wir auf einem Ponyhof übernachteten. Zuvor hatten wir übrigens, kurz vor der Fährfahrt über den Nordostsee-Kanal, den geografischen Tiefpunkt unserer Tour, den tiefst gelegenen Punkt Deutschlands passiert.

4.Etappe: Burg in Dithmarschen – Friedrichsstadt (ca. 65 km) – vom Nord-Ostsee-Kanal nach „Klein Amsterdam“

Am nächsten Tag wählten wir eine Route, die zunächst am Kanal entlang führte und uns noch Gelegenheit zu weiteren Fährfahrten und der Besichtigung einer Hochbrücke gab. Etappenziel war schließlich Friedrichsstadt, das „Klein-Amsterdam“ in Schleswig Holstein. Unser Timing war sowas von ideal: wir erreichten trocken die Jugendherberge, doch kaum saßen wir beim Abendessen prasselte draußen der Regen. Anschließend wurde es dann nochmal sonnig, so dass wir noch zu einer Tretboot-Tour durch die Grachten des kleinen Städtchens starten konnten.

5.Etappe: Friedrichsstadt – Hojer/DK (ca. 100km) & Abendrunde (ca. 20 km) – Deichroute mit vielen Schafen (und Schafgattern)

Da wir für die Strecke von Friedrichsstadt nach Hojer/DK möglichst viel am Deich entlang fahren wollten, entwickelte sich diese Etappe zwischenzeitlich zu einem ungewollten Intervalltraining. Wir hatten auf der Route entlang des nordfriesischen Wattenmeeres die Anzahl der Schafgatter einfach total unterschätzt, entwickelten aber bald eine gute Strategie, diese mit unserer kleinen Kolonne möglichst rasch zu passieren. Und ruck zuck standen wir an einem verschlossenen Tor kurz vorm Hindenburgdamm. Kommando zurück, kleiner Umweg über Klanxbüll. Wir erreichten bald darauf einen kleinen Grenzübergang nach Dänemark und rollten weiter, immer geradeaus zu unserer nächsten Unterkunft in Hojer/DK. Abends wollten wir dann noch zu einem Kliff in der Nähe fah-



ren, fanden die Stelle allerdings nicht sofort und endeten mit einem Plattfuss an einer Stelle, wo man eigentlich keinen braucht. Irgendwo „in the middle of nowhere“, wo gerade ein Regenschauer aufzieht. So wurde dieser kleine Ausflug noch etwas abenteuerlich. Dank Lisas gut sortiertem Radtäschchen mit Flickzeug, Werkzeug, Regenschirm und Beleuchtung nur halb so wild. Und gute Beleuchtung für den Rückweg im Dunklen hatten wir ja auch alle am Rad. ;-)

6.Etappe: Hojer – Klanxbüll – List auf Sylt und zurück (ca. 75 km) – Tagestour nach Sylt

Für den nächsten Tag hatten wir uns einen Tagesausflug nach Sylt vorgenommen. Mit dem Regionalexpress von Klanxbüll nach Sylt, so der Plan. An einem Montag, an dem in Hamburg die Schule bereits wieder begonnen hat, am späten Vormittag mit vier Radfahrern zusammen vom letzten Bahnhof auf dem Festland noch in den Zug nach Sylt zu kommen; diese „Challenge“ war gar nicht so einfach. Letztenendes hat es irgendwie doch noch geklappt. War zwar etwas eng, aber wir kamen schließlich in Westerland an. Erstmals an den Strand, dann mit dem Rad nach Norden, über den Radweg durch die Dünen nach List (hier erreichten wir den nördlichsten Punkt unserer Reise und den nördlichsten Ort Deutschlands). Während auf dem Hinweg allerhand Verkehr auf dem Radweg war, wurde es abends merklich ruhiger und wir genossen noch die herrlichen Ausblicke auf das Meer und die untergehende Sonne von

der Kliffkante. Mit einem der letzten Züge wieder zurück und im Dunklen vom Bahnhof Klanxbüll weiter nach Hojer; kaum in der Unterkunft angekommen ein kräftiger Regenguss...Das ist Timing (oder Glück?).

7.Etappe: Hojer – Flensburg – Glücksburg – Flensburg (ca. 100 km) – von der Nordsee an die Ostsee entlang der Grenzroute

Von der Nordsee an die Ostsee lautet unser Plan am vorletzten Tag der Radtour. Hierzu wählten wir eine Grenzroute auf dänischer Seite Richtung Flensburg. „Das sind ja nur 60 Kilometer, ist das nicht etwas wenig?“ , fragten die Mädels. Da die Straßen wirklich sehr verkehrsarm und hervorragend zu fahren waren, kamen wir viel früher als geplant in Flensburg an, stellten kurz das Gepäck ab und machten dann noch eine Tour Richtung Glücksburg (nördlichste Stadt Deutschlands). Letztenendes hatten wir am Ende des Tages doch wieder ca. 100km auf dem Tacho.

8.Etappe: Flensburger Förde-Runde und Melle – Borgholzhausen (40 + 10 km)

Ehe es am Abreisetag abends um kurz nach 18 Uhr von Flensburg mit dem Zug nach Hause gehen sollte, hatten wir noch Zeit, die Flensburger Förde weiter zu erkunden. Diesmal auf dänischer Seite, wo wir nahe der „Ochseninseln“ auch noch einen schönen Strand zum Baden fanden. Zurück in Flensburg schauten wir uns noch das Mitmachmuseum „Phänomena“ an und dann folgte das

Abenteuer des Tages: die Bahnfahrt nach Hause. Kaum losgefahren hörten wir von einer Streckenstörung, die voraussichtlich zu einer um 30 Minuten verspäteten Ankunft in Hamburg führen sollte. Gut, von unseren 31 Minuten Umsteigezeit wäre dann nicht mehr allzu viel übrig... Letztenendes waren es dann doch nur 15 Minuten und wir erreichten unsere reservierten Plätze im ICE trotz gegenüber dem Wagenstandanzeiger in umgekehrter Reihenfolge eintreffender Waggonen (in Abschnitt A statt F). Auf dem Weg von Hamburg nach Osnabrück gab es auch wieder einige Minuten Verzögerung, so dass wir fürchteten, den letzten Zug nach Melle zu verpassen. Dann eben 35 statt 10 Kilometer vom Bahnhof nach Hause. Irgendwie passte es dann doch noch und mit einem gut eingespielten Gleiswechsel auf dem Osnabrücker Bahnhof saßen wir dann glücklich im Zug nach Melle und kamen noch vor Mitternacht zu Hause an.

Alles in allem kamen in acht Etappen rund 760 Kilometer zusammen. Jede Etappe hatte dabei ihren ganz besonderen Charakter.



Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Andre Kather auf Erfolgskurs

(HK)

Seine Euphorie konnte Andre Kather auch zwei Tage nach dem Ironman in Emilia-Romagna nur schwer verbergen. Stolz verkündete der Triathlet des LC Solbad, dass es ihm gelungen war, „eine Seuchensaison zu einem versöhnlichen Ende zu führen“. Er beendete das Schwimmen (3,8 km), Radfahren (180 km) und Laufen (42,2 km) in Italien in neuer persönlicher Bestzeit. Kather, der seit seinem 18. Lebensjahr mit einer Hüftprothese lebt, kam in 10:24:15 Stunden als 547 von mehr als 2.500 Finishern ins Ziel. Ein Ergebnis, mit dem der 35-Jährige vor dem Rennen nicht gerechnet hatte.

Denn seit Beginn des Wettkampfjahres kämpfte der Versmolder mit Verletzungen. Mehrere Muskelfaserrisse im Oberschenkel und der Wade warfen ihn immer wieder zurück. Kather konnte einige Wochen gar nicht oder nur sehr dosiert trainieren. Seine geplante Teilnahme am Ironman in Frankfurt Ende Juni musste er deshalb absagen. Der Start am vergangenen Samstag in Italien war nur Kathers Plan B. Und auch der drohte zu platzen.

Denn rund drei Wochen vor der Abreise ging Kathers Fahrrad kaputt. Um doch in Emilia-Romagna starten zu können, lieh er sich kurzerhand das Sportgerät von seinem Teamkollegen Tim Esselmann. Obwohl er mit dem Rad nicht vertraut war, gelang ihm in 4:54:57 Stunden eine Zeit, mit der er zu den Top 300 des Wettbewerbs zählte. Zuvor verließ er das Wasser nach 1:11:47 Stunden. Beim abschließenden Marathon verpasste Kather sein persönliches Ziel nur knapp. In 4:06:41 Stunden blieb er etwa sieben Minuten unter der 4-Stunden-Grenze, die er unterbieten wollte.

Für Kather war das Rennen im Norden Italiens bereits der vierte Ironman, den er erfolgreich beendete. Sein großer Traum bleibt ein Start bei der Weltmeisterschaft auf Hawaii. Um sich das Ticket für Kailua-Kona zu sichern, muss sich der AltkreisSportler zeitlich noch verbessern. Allerdings gibt es auch ein Hintertürchen, das die Veranstalter offen lassen. Nachdem ein Sportler zwölf Mal einen Ironman beendet hat, besteht die Chance per Los einen Startplatz zu bekommen. „Damit belohnen die Veranstalter treue Teilnehmer“, sagte Kather. Weil ihm hierfür aber noch acht Wettkämpfe fehlen, hat er es nicht abgeschrieben in einem der nächsten Rennen „auch die nötige Zeit oder eine vordere Platzierung zu schaffen“.



Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

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

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; Sportanlage Meyerfeld, Werther	Igor Rebkaló
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Bahntraining / Intervalltraining Sportanlage Meyerfeld, Werther	Franz Dammann-Kölsch
Mittwoch 19 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle große Sporthalle, Osningstr.	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 große große Sporthalle, Osningstr.	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 15 -16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U12 große Sporthalle, Osningstr. (nur bei Regen in der Turnhalle Nord)	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 16 - 18 Uhr	Leichtathletik-Training Jugend U14 bis U20 Sportanlage Meyerfeld, Werther	Igor Rebkaló
Freitag 17.15 – 19 Uhr	Sportabzeichen-Training und Abnahme für alle Altersgruppen Sportanlage Meyerfeld, Werther	Wilhelm Habighorst & Team
Freitag 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle große Sporthalle, Osningstr.	Carsten Völz & Team*
Sonntag 9.30 – 11.00 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ große Sporthalle, Osningstr.	Carsten Völz & Team*

zum Team der Lauf-Treff-Betreuer gehören: Siegfried Kemper, Martina Kölsch, Franz Dammann-Kölsch, Holger Ihlenfeld, Conny und Michael Schlie, Andrea Kahl.

Schwimmzeiten der Triathlon-Abteilung:

Dienstag 19 bis 20.30 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold
Donnerstag 18.30 bis 20 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold

Nachwuchs-Termine & Startgelegenheiten – ab Oktober 2019

Datum	Veranstaltung	Ort
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	Hallensportfest in der Seidensticker Halle (U14 / U12/ U10)	Bielefeld
01.12.19	L&T Ossencross (4.Lauf)	Bad Iburg
15.12.19	Weihnachtscross (5km Schülerlauf)	Borgholzhausen

Unter Team-Aspekten wäre es schön, wenn wir beim 5km- Straßenlauf in Brockhagen am 12.Oktober möglichst zahlreich vertreten sind, um für den NRW-Nachwuchscup mehr als ein Team (je 4 Teilnehmer/ U16 und jünger) in die Wertung zu bekommen.

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

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 bis ca. 19:00 Uhr auf der Sportanlage **Meyerfeld in Werther** statt.

Änderungen vorbehalten!

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

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 929680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

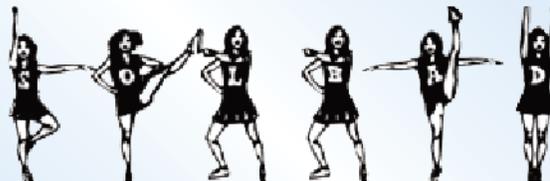


„What's run im LC Solbad' ?

....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





Es ist wieder soweit !



Der LC Lauftreff Püum und Tatenhausen feiert in die
Weihnachtszeit am

29.11.2019

Wir sind zu Gast im Gasthaus Zurmühlen in Püum (Meller Str.9)
um 19:30 Uhr / Buffet mit lecker Auswahl wie immer !



Unsere Höhepunkte des Abends sind:

- Abendwanderung, ab 18:30 Uhr vom Heimathaus Püum zum Gasthaus Zurmühlen, unter erfahrener Leitung (bitte Lampen mitbringen).
- Ehrungen
- Tombola mit schönen Preisen
- Unverzichtbar unser beliebtes SCHROTTWICHELN ! Sucht in euren Kellern/Dachböden/Regalen alles was skurril, schräg oder auch schön ist

Euer Kostenbeitrag für das Essen beträgt pro Person 19,80 Euro/
Getränke sind exklusiv

Eure Überweisung auf das u.g. Konto gilt als erfreuliche
Zusage/Anmeldung

Jürgen Hellfeld

IBAN: DE43 4805 1580 0000 6571 89

Stichwort: Solbad Weihnachtsfeier



Gäste/Angehörige sind uns sehr willkommen!

Anmeldeschluss 20. November 2019 !



Bjarne Heidner, 14jähriges Lauftalent vom LC Solbad Ravensberg, hat aufgrund seiner überzeugenden Saisonergebnisse vom Fußball- und Leichtathletik Verband Westfalen (FLVW) eine Einladung zum "Goldgas Talentcup" vom 12. bis 15. Oktober 2019 in Paderborn erhalten. Nach 3. Plätzen bei NRW- und FLVW-Meisterschaften über 800 Meter und dem 2. Platz über 1500 Meter Hindernis hofft Bjarne, bald die Aufnahme in den Landeskiller zu schaffen. LC-Trainer **Igor Rebkalov** wird seinen Schützling nach Paderborn begleiten.

Weitere junge LC-Athleten haben es in die Kreisauswahl des Leichtathletik-Kreises Bielefeld geschafft und vertreten das "LA-Team Bielefeld" beim Kreisvergleichskampf der OWL-Kreise am 3. Oktober in Höxter. In der U12 sind **Madita Gola** (800m), **Till Heienbrok** (800m, Hochsprung, Staffel), **Fionn Wolf** (50m, Staffel), **Fabio Mende** und **Cedric Czerny** (beide 800m) dabei. Für die WJU14 eingeladen wurden **Julia** und **Lina Speckmann** (800m) und in der U16 sind **Malin Bruhns** (800m), **Sarah Strothmann** (800m und Kugelstoß) sowie **Bjarne Heidner** (800m) dabei.

run&rooll-day

Das Inliner-Rennen über 22 Kilometer, verteilt auf 3,5 Runden inklusive Tunneldurchfahrt, diente auch **Markus Pape** vom LC Solbad Ravensberg und seinem Team der rollenshop.de Powerslide Racing als Vorbereitung für den Berlin-Marathon. Nach mehreren Attacken setzte sich das Trio in der zweiten Runde vom Feld ab. In der letzten Runde zog Lindner dann allein davon und siegte in 38:37,84 Minuten. Im Zielsprint um Platz zwei kam Pape gegenüber Jan Struwe in 39:07,59 Minuten mit einem hauchdünnen Vorsprung an.

Bei den Damen siegte Papes Vereinskollegin **Karolina Kessler** mit großem Vorsprung in 40:03,09 Minuten. **Matthias Haase** sicherte sich als Gesamt-1. und den Altersklassensieg bei den Junioren in 40:02,78.

Die weiteren LC-Platzierungen: 14. Ralf Jording, 17. Matthias Kositzke, 30. Reimund Diekmann, 31. Ralf Niemann.



Bäckerei - Konditorei



WELPINGHUS

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



Ergebnisse August/September zusammengestellt von Sabine Lünstroth

31.08. Emslauf Warendorf 5 km

1. WHK	Katharina Kloppe	20:09 Min.
2. M55	Detlef May	26:26 Min.
3. M60	Michael Schlie	32:43 Min.

10 km

2. M55	Jürgen Bischof	43:56 Min.
7. W55	Andrea Kahl	1:12 Std.
8. W50	Conny Schlie	1:13 Std.

Marathon

6. M45	Matthias Landwehr	4:45 Std.
--------	-------------------	-----------

04.09. AOK-Firmenlauf in Gütersloh ca. 2,5 km

4. MU12	Fabio Mende	9:58 Min.
6. M45	Matthias Landwehr	10:16 Min.

ca. 5 km

8. MH	Jan Geisemeier	16:24 Min.
18. M45	Jörn Strothmann	17:22 Min.
2.WH	Carla Habighorst	17:57 Min.
7.WH	Janna Geisemeier	19:53 Min.
121. U18	Ian Constabell	20:24 Min.

Volksbank-Schülercup 2019 – Gesamtwertung

Siegerehrung in Brackwede (06.09.2019)

(gewertet wurden die besten 3 Ergebnisse aus 4 Läufen:

Mittelstreckentag in der Halle / Traummeile /

Bahnsportfest / Ummelner Cross)

2.Platz W09	Laila Eberhardt
2.Platz M10	Cedric Czerny
7.Platz M11	Till Heienbrok
2.Platz W11	Madita Gola
10.Platz W11	Henrieke Wacker
2.Platz W12	Lilly Eberhardt
1.Platz W13	Julia Speckmann
2.Platz W13	Lara Schieke
6.Platz W13	Lina Speckmann
1.Platz W14	Sarah Strothmann
7.Platz M15	Paul Gerling

07.09. Jungfrau Marathon

20. W50	Sabine Engels	4:55.36 Std.
190. M50	Carsten Völz	5:42.42 Std.
312. M40	Marco Lückebergfeld	5:42.51 Std.
97. W50	Annemarie Bluhm-Weinhold	5:53.05 Std.
488. M20	Tino Diekhaus	6:00.24 Std.
152. M60	Reinhard Stricker	6:13.04 Std.
451. M50	Uwe Graf	6:13.07 Std.
61. W55	Christiane Scheele	6:13.07 Std.

76. W55	Andrea Kampmann	6:24.27 Std.
192 W20	Heidi Diekhaus	6:27.27 Std.

Bildchensprint 8,2 km

2. W15	Sarah Strothmann	23:07 Min.
2. U19	Lisa Strothmann	19:28 Min.
2. W50	Antje Strothmann	22:57 Min.
1. M50	Dirk Strothmann	16:48 Min.

08.09. Run&Roll-Day Inliner Halbmarathon

1. W30	Karolina Kessler	40:03 Min.
2. M50	Markus Pape	39:07 Min.
1. Ju.	Matthias Haase	40:02 Min.
3. M40	Ralf Jording	42:51 Min.
4. M40	Matthias Kositzke	44:05 Min.
4. M55	Reimund Diekmann	51:12 Min.
6. M50	Ralf Niemann	51:12 Min.

10 km

8. M45	Jörn Strothmann	42:34 Min.
5. M55	Gerd Strathkötter	43:35 Min.
32. M45	Heiko Furtmann	48:08 Min.
52. M50	Ralf Niemann	52:26 Min.
54. M45	Sascha Ellerbrock	52:36 Min.
1. WU16	Sarah Strothmann	48:39 Min.
1. W65	Marianne Niemann	49:02 Min.
4. W50	Heike Furtmann-Schauties	53:37 Min.

Kreismeisterschaften U12-U14 Weitsprung

2. M11	Till Heienbrok	3,96 m
3. M11	Fionn Wolff	3,87 m

Schlagball 80g

3. M11	Fionn Wolff	34,50 m
5. M11	Till Heienbrok	30,50 m

Stabhochsprung

1. M11	Till Heienbrok	2,63 m
50 m		
1. M11	Fionn Wolff	7,80 s
4. M11	Till Heienbrok	8,26 s

Hochsprung

2. M11	Till Heienbrok	1,23 m
--------	----------------	--------

NRW Straßenlaufmeisterschaften 10 km

4. M50	Arnd Bruhns	37:15 Min.
--------	-------------	------------

Meller Stadtlauf 10 km

1. M40	Ingo Assmann	36:13 Min.
--------	--------------	------------

1200 m Schüler

5. M11	Fabio Mende	4:26,5 Min.
--------	-------------	-------------



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

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

13.09. Rewe-Citylauf

1. M35	Daniel Knoepke	36:51 Min.
--------	----------------	------------

15.09. DM Straßenlauf 10km in Siegburg

12. M50	Arnd Bruhns	37:16 Min.
nicht erfasst	Heidi Bowenkamp	ca. 41:50 Min.
7. W40	Katja Bielefeld	43:17 Min.

Druffeler Volkslauf 10 km

10. M50	Ralf Niemann	49:18 Min.
---------	--------------	------------

Fulda Halbmarathon

1. M70	Wolfgang Neugrewe	1:57:39 Std.
--------	-------------------	--------------

21.09. Gesund im Mund 10 km

41.	Andreas Metten	55:36 Min.
-----	----------------	------------

28.09. Bockstiegeellauf 18 km

6. M50	Henning Weßling	1:16 Std.
16. M50	Markus Peperkorn	1:21 Std.
4. M55	Gerd Strathkötter	1:22 Std.
3. W50	Sabine Engels	1:26 Std.
32. M50	Holger Steuer	1:28 Std.
33. M50	Uwe Graf	1:29 Min.
29. M45	Heiko Furtmann	1:30 Std.
1. W65	Marianne Niemann	1:30 Std.
31. M45	Sascha Ellerbrock	1:31 Std.
44. M50	Jörg Geesmann	1:32 Std.
39. M30	Tino Diekhaus	1:33 Std.
2. M75	Kalle Anwander	1:36 Std.
49. M40	Andre Stieghorst	1:37 Std.
1. WJU18	Lisa Strothmann	1:38 Std.
55. M35	Jürgen Steinblock	1:38 Std.
2. W55	Christiane Scheele	1:40 Std.
12. W50	Meggi Böhme	1:40 Std.
75. M50	Lutz von der Heydt	1:45 Std.
14. W3	Katharina Kemper	1:46 Std.
20. W50	Beatrice Knippschild	1:47 Std.
75. M35	Dirk Wannke	1:52 Std.
17. W45	Marion Stolpmann	1:52 Std.
13. M65	Matthias Stratmann	1:56 Std.
30. W50	Conny Schlie	2:01 Std.
12. W55	Andrea Kahl	2:02 Std.

10 km

1. MJU20	Hannes Hohnhorst	36:44 Min.
2. MJU20	Lasse Buschmaas	41:07 Min.
1. W35	Steffi Limberg	41:52 Min.
1. W40	Victoria Willcox-Heidner	42:15 Min.
1. W45	Siemke Lüdorff	46:38 Min.

8. M45	Maik Bornhöft	47:49 Min.
1. WJU16	Sarah Strotmann	48:44 Min.
14. M45	Lutz Barkey	49:16 Min.
8. M50	Frank Buschmaas	49:35 Min.
2. M60	Reinhard Stricker	49:35 Min.
1. M65	Rainer Schirmbeck	51:48 Min.
19. M50	Andreas Metten	53:21 Min.
2. W55	Ellen Schmidt	53:41 Min.
3. M60	Martin Pleitner	54:12 Min.
15. M30	Christopher Wolf	55:03 Min.
7. M55	Olaf Sorge	56:25 Std.
7. W50	Claudia Gutknecht	59:10 Std.
31. M45	Ralf Hülsewedde	1:00 Std.
6. M60	Kalle Hümer	1:00 Std.
8. M60	Michael Schlie	1:03 Std.
14. W40	Marieke Stieg	1:03 Std.
2. W60	Gesa Beckmann	1:04 Std.
12. W50	Sabine Vietzke-Wagenführer	1:05 Std.
13. W50	Birgit Toben	1:05 Std.

Walking

6.	Rainer Eversmann	1:33 Std.
----	------------------	-----------

2,5 km

1. MJU16	Bjarne Heidner	7:32 Min.
2. MJU16	Lukas Bartling	8:22 Min.
1. WJU14	Julia Speckmann	9:02 Min.
3. MKU12	Fabio Mende	9:18 Min.
2. WJU14	Lina Speckmann	9:29 Min.
3. WKU12	Rebecca Bartling	9:31 Min.
4. WKU12	Madita Gola	9:31 Min.
4. WJU14	Marlene Knemeyer	9:57 Min.
8. WKU12	Henriette Wacker	10:16 Min.
14. MKU12	Maximilian Morgan	10:50 Min.
3. MJU16	Paul Gerling	11:11 Min.
1. WJU16	Linnea Haschke	12:45 Min.
11. MJU14	Hannes Schweppe	12:50 Min.

29.09. Berlin-Marathon

896. M55	Udo Kerwien	4:10 Std.
298. W55	Andrea Kampmann	5:09 Std.
238. M65	Detlef Dessaules	5:41 Std.

Quelle: NW 28 März 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Gütersloh (NW), Gütersloher Markt 10
acht sich als Einkaufsstadt im
er besser



Olaf
Laufladen

Laufend gut beraten.

ZUM 9. MAL



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)



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



„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

Weihnachtscrosslauf

15.12.2019



LC Solbad
Ravensberg

Start: 11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafe, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafe ist am Sonntag geöffnet.

ACTIVE
Trail- und Road-Cup 19/20
classic

Volksbank
Borgholzhausen
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG


von Ravensberg
Feinstes Borgholzhauser Tafelgebäck

Solbader Doppeltriumph

(HK v. 30.09.)

Lauf über zehn Kilometer: **Stefanie Limberg** und **Victoria Willcox-Heidner** belegen im Frauenrennen die ersten beiden Ränge. Marco Rehmeier gewinnt bei den Männern

Zum Interview im Startbereich bei Peter auf Berge holt sich Organisator Robert Becker wenige Minuten vor dem Pistolenschuss Ingmar Lundström ans Mikrofon. Der für das Active Sport Shop Team startende Ex-Solbader hat für die längere Strecke einen Tipp. „Die 18 Kilometer“, sagt Lundström, „gehen erst bei Kilometer 15 so richtig los.“ Patrick Boehme und Anika Pels dürften gut zugehört haben. Für Marco Rehmeier und Stefanie Limberg gilt das aber auch.

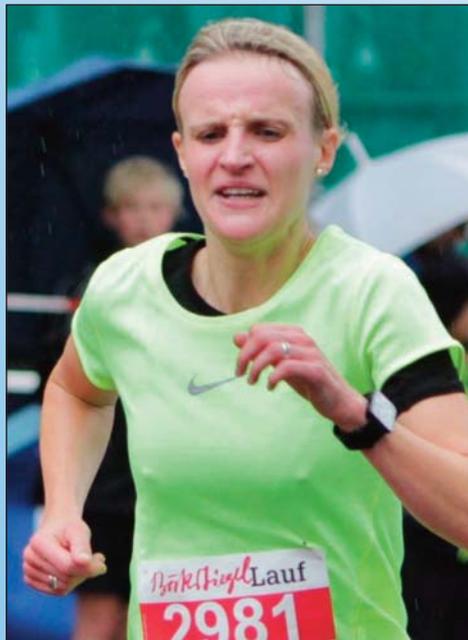
Denn der erfahrene Lundström — Vorjahreszweiter über zehn Kilometer - hat auch für seine Lieblingsdistanz einen guten Rat. Bei zehn Kilometer gelte von Anfang an die Devise »Vollgas«.

Marco Rehmeier beherzigt das. Die LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen ist sein Verein, für den auch Hermannslaufseriensieger Elias Sansar startet. Rehmeier kommt in 34:14 Minuten ins Ziel. Damit ist er satte 1:14 Minuten schneller als der dieses Mal nicht teilnehmende Leon Steinböhrer bei seinem Sieg im Vorjahr. Tobias Eßbachs Zeit als Zweiter (35:27) hätte vorjahresfrist ganz knapp zum Sieg gereicht, gegen Rehmeier hat er am Samstag damit keine Chance. Und Lundström? Der Ratgeber hält mit der Schülerschaft immer noch mit, wird in 35:43 Minuten Dritter.

Das Frauenrennen wird zum Triumphlauf für Stefanie Limberg.

Nach 41:52 Minuten ist die Athletin vom LC Solbad Ravensberg im Ziel. 23 Sekunden später folgt ihre Vereinskollegin Victoria Willcox-Heidner, die mit 42:15 Minuten auch ihre Altersklasse W 40 gewinnt.

Ein paar Ränge darunter entscheidet die Mutter das Familienduell für sich. **Siemke Lüdorff** vom LC Solbad wird in 46:38 Minuten Achte vor ihrer Tochter Svea (47:05) als Neunte, die für Tri Speed Marienfeld startet.



1.272 Starter und Starterinnen erreichten beim 16. Böckstiegeellauf das Ziel. Die Zahl beinhaltet den Hauptlauf über 18 Kilometer mit 719 Finishern, die zehn Kilometer (370), das Walking über zehn Kilometer (33) und den Schüler- und Schülerinnenlauf über 2,5 Kilometer (150). 2018 waren es 1.414 Finisher.

Im Ablauf des Böckstiegeellaufs wird sich ab kommendem Jahr wohl ein Detail ändern. Organisator Robert Becker kündigte an, dass der Start des 18-Kilometer-Laufs künftig erst um 14.15 Uhr erfolgen soll und nicht wie bisher um 14.10 Uhr. So würden sich die Nachhut der Zehn-Kilometer-Läufer und die Spitze des Hauptlaufs bei der Streckentrennung nach knapp vier Kilometern nicht mehr ins Gehege kommen.

Hannes Hohnhorst vom LC Solbad Ravensberg hat im Zehnkilometer-Lauf auf sich aufmerksam gemacht. In 36:44 Minuten wurde er Fünfter. Die Zeit würde auf offizieller Strecke für einen Eintrag in die westfälische Bestenliste der männlichen U 20 reichen.

Bester Altkreisler des Hauptlaufs wurde Benjamin Zingler von der Volksbank Halle als Siebter in 1:10:09 Stunden. Damit gewann er auch seine Altersklasse M 35. Ungefähr zur Hälfte des Laufs, unweit der Gaststätte Bergfrieden, lag Zingler gemeinsam mit dem späteren Dritten Martin Dahmen sogar noch an dritter Position.

Mit Vorsprung über die Ziellinie Schülerlauf: 150 Kinder und Jugendliche starten vor der Grundschule an der Mühlenstraße. Nach rund 20 Minuten haben alle die 2,5-Kilometer-Strecke absolviert. Bei den Mädchen gewinnt ein großes Laftalent.

Lucy Fahle überquert nach weniger als neun Minuten die Ziellinie auf dem Venghauss-Platz. Damit gewinnt die Zehnjährige den Schülerlauf bei den Mädchen mit fast 30 Metern Vorsprung - eine beeindruckende Leistung. Im Ziel verzichtet sie auf eine Banane und ein isotonisches Getränk. Stattdessen nippt sie an einem Becher Wasser und beißt in einen Apfel. So wartet sie geduldig auf ihre Mannschaftskameradinnen, die mehrere Sekunden nach ihr ins Ziel kommen.

Das hoffnungsvolle Laftalent zählt nicht nur beim Straßenlauf zu den Schnellsten. Lucy Fahle spielt bei der gemischten E-Jugend des BV Werther Fußball. Ihre Trainerinnen haben sie ins Mittelfeld beordert, vermutlich weil dort die Laufwege in der Regel am weitesten sind. Das Training zahlt sich aus. Auch das Grundschulrennen bei der Nacht von Borgholzhausen im vergangenen Juni hat sie deutlich für sich entschieden — vor allen Jungs. Beim Schülerlauf in Werther sind diesmal vier Schüler schneller als die Zehnjährige.

Dazu zählt etwa der 14-jährige **Bjarne Heidner** vom LC Solbad Ravensberg. Er gewinnt ebenfalls mit großem Vorsprung: In nur sieben Minuten und 32 Sekunden lässt er das gesamte Feld um mehr als eine halbe Minute hinter sich. Pro Woche trainiere er 35 bis 40 Kilometer, berichtet Bjarne Heidner im Ziel. Der Zweitplatzierte Gustav Lewandowski vom 5V Brackwede kommt nach acht Minuten und neun Sekunden ins Ziel, der Drittplatzierte **Lukas Bartling** vom LC Solbad Ravensberg absolviert die Strecke in acht Minuten und 22 Sekunden.

LC-Nachwuchs auch nach den Sommerferien aktiv

v. Antje Strothmann

Nach den Sommerferien standen bald die ersten Startmöglichkeiten auf dem Programm: So nutzten **Julia Speckmann**, **Sarah Strothmann** und **Lina Speckmann** die 3x 2,8 km Staffel beim Emsseelauf in Warendorf zum Wiedereinstieg nach den Ferien. Bei sonnig-warmem Wetter absolvierten sie einen Tempodauerlauf um den Emssee, freuten sich über den 1. Platz bei den Damen-Staffeln und nutzten das örtliche Freibad zur Erfrischung nach dem Lauf. Hier sorgte übrigens **Katahrina Kloppe** als schnellste 5km-Läuferin für einen weiteren LC-Sieg. Einige



weitere LC-Läufer schauten auf den längeren Strecken (5km, 10km, Halbmarathon) angesichts der Hitze nicht so sehr auf die Zeiten und erfreuten sich an der landschaftlich schönen Strecke am Warendorfer Emssee. **Matthais Landwehr** schaffte trotz sommerlicher Hitze sogar einen ganzen Marathonlauf. Diese Strecke stand zum 40jährigen Veranstaltungs-Jubiläum einmalig mit auf dem Programm.

Bei der Siegerehrung des Volksbank-Schülercups 2019 konnten zahlreiche Nachwuchsläufer aus unseren Trainingsgruppen Pokale in Empfang nehmen. In der Serienwertung der besten 3 Ergebnisse von 4 Veranstaltungen konnten sich **Julia Speckmann** (W13) und **Sarah Strothmann** (W14) sogar über den 1. Platz freuen. Gleich fünf weitere 2. Plätze erreichten die LC-Talente: **Laila Eberhardt** (W09), **Cedric Czerny** (M10), **Madita Gola** (W11), **Lilly Eberhardt** (W12) und **Lara Schieke** (W13). Madita und Lilly konnten allerdings nicht zur Siegerehrung kommen, weil sie auf dem Rückweg von der Klassenfahrt auf Wangerooze waren. Ihnen wurden die Pokale noch am gleichen Abend von Lillys Mutter überreicht, als sie wieder am KGH ankamen.

Bei den Schüler-Kreismeisterschaften auf der Rußheide vertraten **Till Heienbrok** und **Fionn Wolf** die Farben des LC Solbad in den technischen Disziplinen: Till gelang mit 2,63 Metern ein überragendes Stabhochsprung-Ergebnis. Damit verbesserte der 11jährige den M12-Kreisrekord und erzielte eine Leis-

tung, die in dieser Saison in Westfalen erst von fünf Springern der Klasse M14 übertroffen wurde. Ein 2. Platz sprang für Till zudem im Weitsprung (3,97 m) heraus und beim Hochsprung meisterte er diesmal 1,23 Meter. Fionn holte sich in 7,80 Sekunden überlegen den M11-Titel über 50 Meter. Beim Weitsprung kam er mit 3,86 Metern auf den 3. Platz. Beide haben sich damit für den Einsatz in der Bielefelder Kreisauswahl empfohlen, die am 3. Oktober 2019 in Höxter zum OWL-Vergleich antritt. Zum Team des FLVW-Kreises Bielefeld zählen in den Altersklassen U16 bis U12 weiterhin: **Bjarne Heidner**, **Malin Bruhns**, **Sarah Strothmann**, **Julia Speckmann**, **Madita Gola** und **Cedric Czerny**.

Fabio Mende (Jg. 2009) testete seine Form beim AOK-Firmenlauf in Gütersloh über 2,5 km, wo er in 9:58 min auf Platz 4 im Gesamteinlauf kam und beim Meller Stadtlaf über 1,7 Kilometer als zweitbesten Läufer seines Jahrgangs. **Sarah Strothmann** absolvierte beim Run&Roll Day in Bielefeld diesmal die 10 Kilometer und war dort Erste ihrer Klasse WJU16.

Improvisieren muss das Nachwuchs-Trainerteam derzeit wegen der Stadion-Renovierung. Während **Igor Rebkalo** mit seiner Trainingsgruppe dienstags und freitags nach Werther ins Stadion Meyerfeld ausweicht, bleiben **Antje Strothmann** und **Werner Ahlemeyer** mit ihren Gruppen in Pium und trainieren im und um das Schul- und Sportzentrum herum. Treffpunkt ist donnerstags an der großen Sporthalle um 16.30 Uhr (bis 18 Uhr) und freitags an der Turnhalle Nord (15 bis 16.30 Uhr). Bis zu den Herbstferien wird nach Möglichkeit draußen trainiert, ab November ist dann für die Jüngsten (Do & Fr) wieder Hallentraining angesagt.

Da die gemeinsam mit dem SC Melle 03 für September angedachten Hindernisläufe leider nicht stattgefunden haben (bleiben aber für 2020 auf der To-do-Liste), sind der Böckstieggellauf Ende September und der 5km-Straßenlauf in Brockhagen unsere nächsten Ziele neben dem Kreisvergleichskampf am 3. Oktober.

Terminvorschau (neue Termine):

Sa 02.11. 800m-Läufe in der Seidensticker Halle, Bielefeld

Sa 30.11. Hallensportfest in der Seidensticker Halle (U14 / U12/ U10)

(die ursprünglich für diesen Termin geplante Nikolaus-Olympiade in Vermold wird voraussichtlich am **04.01.2020** als „Neujahrs-Olympiade“ ausgetragen)





AUS DEM NETZ GEFISCHT

AUS- UND FORTBILDUNGEN DIREKT UM DIE ECKE!

Das Qualifizierungsportal des Landessportbundes NRW und seiner Sportjugend bietet für jeden die passende Qualifizierung im Sport. Die Angebote reichen von der Übungsleiter- und Sporthelferausbildung über Fortbildungen im Bereich Rehabilitation und Prävention bis hin zu diversen Vereinsmanagement-Modulen, Zertifikaten im Bereich der Bewegungsförderung in der Kindertagespflege und Workshops außerhalb des Lizenzsystems.

SUCHEN - FINDEN - ONLINE BUCHEN

Das Suchen und Finden von geeigneten Angeboten gestaltet sich ab jetzt noch einfacher. Navigieren Sie mit nur zwei Klicks durch die Qualifizierungen, nutzen Sie die Landkarte, um das passende Angebot (der Stadt- und Kreissportbünde) in Ihrer Nähe zu finden oder nutzen Sie eine von drei weiteren Suchmöglichkeiten:

- Q EINFACHE ANGEBOTSSUCHE** Stichwort eingeben. Anbieter auswählen. Fertig!
- ☰ LIZENZ-SUCHE** Wählen Sie aus: Wollen Sie eine Lizenz erwerben oder Ihre Lizenz verlängern? Lizenzstufe und -art auswählen und los!
- 📖 GUIDE** Sie kennen sich nicht aus im Dschungel des Lizenzsystems, aber wollen im Sport tätig werden? Der Guide stellt die richtigen Fragen und leitet Sie zur passenden Ausbildung.

Jetzt sind Sie dran: → [qualifizierung-im-sport.de](https://www.qualifizierung-im-sport.de) _____

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 Schöttler 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!

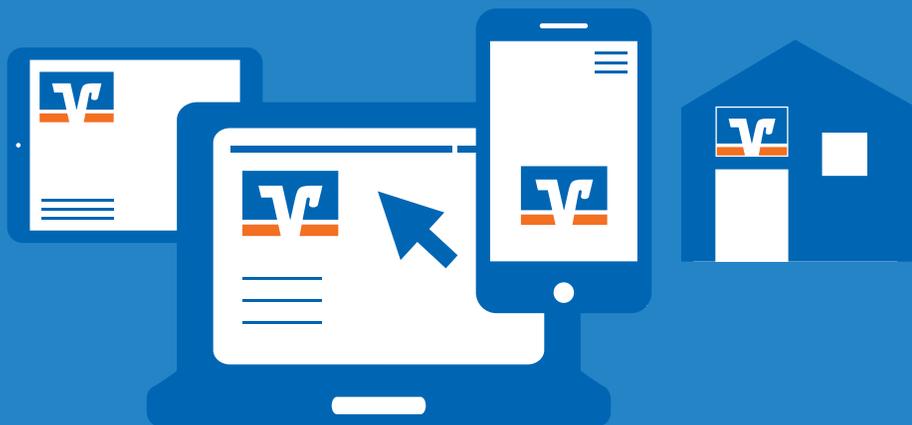
SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

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](https://www.vb-halle.de)

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

