

FRANKFURT

November 2019
Nr. 419



Solbad Nachrichten



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

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

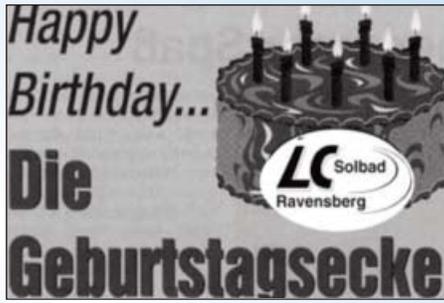
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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





- | | | |
|--------|----------------------|-----------------|
| 01.11. | Oliver Damme | 40 Jahre |
| 02.11. | Erik Bossow | |
| 02.11. | Lukas Bartling | |
| 03.11. | Hans-Dieter Wierum | |
| 04.11. | Ilona Pfeiffer | |
| 06.11. | Richard Schürmann | 75 Jahre |
| 06.11. | Thomas Vogt | |
| 07.11. | Thomas Steiner | 60 Jahre |
| 08.11. | Dietrich Schröter | |
| 08.11. | Farina Jording | |
| 10.11. | Wojciech Halabis | |
| 11.11. | Antje Strothmann | |
| 11.11. | Katrin Schlie | |
| 12.11. | Carolin Dickob | |
| 13.11. | Christine Diekhaus | |
| 14.11. | Michael Kranzmann | |
| 15.11. | Nick Joel Engelhardt | |

- | | | |
|--------|--------------------------|-----------------|
| 16.11. | Michael Schlie | 60 Jahre |
| 18.11. | Christian Bandemer | 60 Jahre |
| 18.11. | Dieter Hotmar | |
| 19.11. | Holger Ihlenfeld | |
| 19.11. | Andreas Kindermann | |
| 20.11. | Detlef May | |
| 20.11. | Heike Furtmann-Schauties | |
| 20.11. | Wilfried Möller | 65 Jahre |
| 20.11. | Ralf Hülsewedde | |
| 22.11. | Martin Hirschfeld | |
| 23.11. | Renate Willsch | |
| 24.11. | Christine Glück | |
| 24.11. | Günter Schillings | 70 Jahre |
| 24.11. | Claudia Rohde-Wulf | |
| 25.11. | Karolina Kessler | |
| 25.11. | Insa Franke | |
| 26.11. | Frank John | |
| 26.11. | Sebastian Grandt | |
| 26.11. | Ralf Dietrich | |
| 27.11. | Ilka Grabau | |
| 29.11. | Bernhard Kreft | |
| 29.11. | Andreas Becker | |
| 29.11. | Sina Hauke | |
| 30.11. | Karl-Friedrich Anwander | |
| 30.11. | Maickovens Speckmann | |



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

Mitgliederstand: 682

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Dorothee Heinze Leichtathletik

Austritte:

Zora Husmann Leichtathletik
Horst Ganssaue Triathlon

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK





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

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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

...zu spät, habe fertig!!!



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
Dezember
am 24. November**

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



...immer wieder gut!

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.

Ausgewogene und abwechslungsreiche Fitnessgymnastik, die alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht.

Der Hauptteil der Stunde ist dem Ganzkörpertraining gewidmet, in Form von Gleichgewichts- und Beweglichkeitsschulung, Körperwahrnehmung, Dehnen und Kräftigen der Muskeln, Bändern und Gelenken.

Ort: Bürgerhaus in Borgholzhausen (2. Etage)

Termine: Donnerstag den 7.11./ 21.11./ 28.11./ 5.12./ 12.12./9.1./ 16.1./ 23.1./ 30.1./ 13.2./ (10x)

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30Uhr

Leitung: **Anne Albersmann**

Für Vereinsmitglieder kostenlos.

Anmeldung per Mail bitte an : annealbersmann@web.de

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

...wieder im Angebot!!!



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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose



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.

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

Smørrebrød, Tivoli und ein schicker Kronprinz....

...wer glaubt, das ist alles was Kopenhagen als Landeshauptstadt von Dänemark zu bieten hat ist schief gewickelt. Bereits im Mai lädt die Stadt der kleinen Meerjungfrau zum Marathon. Im September dann zum Halbmarathon. Die flache und gut begleitete Strecke lädt förmlich zum Laufen und Feiern ein. Erst in diesem Jahr lief Geoffrey Kamworor mit 58:01 min Halbmarathon-Weltrekord.



Auf den 21,1 Kilometern gibt es nicht eine Stelle, an der kein Mensch steht. Fans säumen den Rand des Rundkurses. Neben diesen bietet die Stadt so Einiges! Samba-Gruppen und DJs sind von Laufveranstaltungen längst bekannt. Kopenhagen packt noch einen oben drauf. In Frederiksberg, kurz hinter dem gleichnamigen Schloss, wartet auf dem Rathausplatz ein gut 100 Stimmen starker Chor, welcher in den dänischen Nationalfarben gekleidet, Pophits zum Besten gibt. Weiter laufen die rund 25 000 Teilnehmer/innen durch ein dänisches Flaggenmeer und die Meile zur Europameisterschaft 2020. Noch nie habe ich eine so gute Laufveranstaltung in der Größe erleben dürfen. Schon allein die Messe fing vielversprechend an. Nach der Ausgabe der Startnummern wurden die Teilnehmer durch einen schlichten Schlauch aus Zelten geleitet. Angekommen dann im inneren des Kopenhagener Sportstadions erstreckte sich daraufhin eine recht große Sportmesse mit allem was das Herz begehrt. Noch ließ der angrenzende Park nicht erahnen, wie viele Menschen am

darauf folgenden Tag sich darin ergießen sollten. Am Sonntag nun erfolgte der Start um 11 Uhr, eine gute Zeit, wenn man bedenkt, dass der Park des Startes etwas außerhalb der Innenstadt liegt. Bei ca. 25 Tausend Sportlern hatte ich am Samstag gute Karten einen Mitläufer kennen zu lernen um nicht alleine an den Start zu müssen. Mir erschien die Stadt weltoffen also wollte ich mir einen Laufkumpel für den Tag suchen. Gedacht, Getan, Gefunden – so einfach war es tatsächlich. Jide aus London/ England war wie es der Zufall so wollte im selben Hotel wie ich und wir saßen schon beim Frühstück am Samstag beisammen. So verabredeten wir uns für Sonntag zur gemeinsamen Anfahrt und zum Laufen in der Lobby. Wie sich bereits am Bahnhof heraus stellte, die Kombi mit uns Beiden passte perfekt (bis auf die Zielzeit...) Nach dreimal umsteigen auf Grund der vielen Baustellen kamen wir endlich am Start an. Eine große Ruhezone eines großen Schuhversandhauses bot uns die Möglichkeit zum Verweilen, Banane essen, umziehen usw. Kurz vor dem Start verabschiedeten wir uns dann für die nächsten

zwei Stunden und gingen zu unseren jeweiligen Startgruppen. Perfekt organisiert der Start! Jede Zeit ist wie bekannt farblich eingeteilt hat zusätzlich noch ein Zelt der eigenen Kleiderbeutelabgabe und WCs (und diese wirklich mal genug und sauber!). Die Wellen starteten in 5-10 Minuten Abständen und ein Tross bunter Menschen ergoss sich förmlich durch Kopenhagen. Wie schon beschrieben, eine traumhafte Strecke vorbei an Sehenswürdigkeiten, durch die Innenstadt, dem Kanal und vielen begeisterten Zuschauern. Im Ziel angekommen gab es eine top Verpflegung. Obst, typisch dänische Zimtschnecken, diverse Getränke und vieles Mehr, brachten die Läufer wieder auf Vordermann. So waren Jide und ich auch nach dem Lauf wieder fit und nach dem zügigen Einsammeln der Kleiderbeutel ging es zum verdienten Essen. Und wer weiß, vielleicht laufe ich im nächsten Jahr in England – denn laufen verbindet ja bekanntlich (...und Strava auch...)

Kopenhagen ist eine Reise wert, der Halbmarathon noch mehr!

v. Freddy Hegemann





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

Niehoff

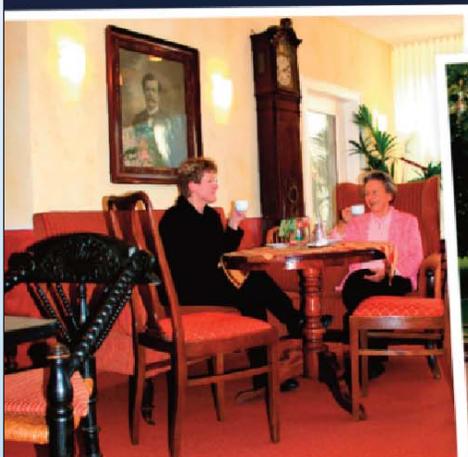
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





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



Bitte unterstützt uns so toll wie immer! Die Kuchenspenden werden am 16. November ab 8:00 Uhr im Festzelt (Höhe SSD-Tankstelle) entgegen genommen.

Vielen Dank!

Arbeitsbühnen

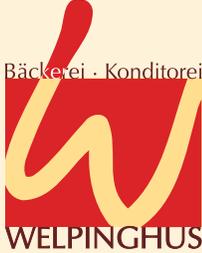
Schneiker

5-31m

05201 668570



Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhaft
Snacks, traumhaftes Frühstück, süße
Köstlichkeiten, besondere Kaffee-
spezialitäten 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

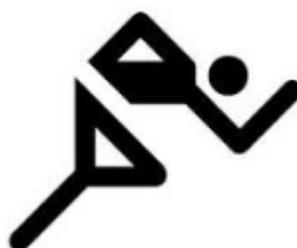
Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.
Kreis Bielefeld

- Kreis-Leichtathletik-Ausschuss -



Kampfrichter- grundausbildung

2019



Stadion Rußheide

- Jugendraum -

Mühlenstraße 121
33607 Bielefeld

Liebe Sportfreunde,

wir möchten weitere Kampfrichter ausbilden, damit wir auch in Zukunft hier in Bielefeld - überkreisliche (OWL, etc.) - Wettkämpfe ausrichten können. Hier die wichtigen Informationen:

- **Adressaten:** **alle Interessierte der Leichtathletik (Athleten, Ehemalige, Eltern und Freunde)**
- Mindestalter: in diesem Jahr 16 Jahre alt, 2-tägige Veranstaltung
- **Zeiten:** **Freitag, 08. November 2019, 17.00 bis 21.30 Uhr**
Samstag, 09. November 2019, 9.30 bis 16.00 Uhr
- **Anmeldung:** Per Mail an Raimund Dopheide
- **Utensilien:** be! ueme Kleidung (auch für draußen - Sportplatz - geeignet), Schreibzeug
- **Verpflegung:** kalte Getränke, Kekse, etc. werden gestellt
- **Rückmeldung:** bis spätestens zum **05. November 2019**

Raimund Dopheide
www.flvw-bielefeld.de

Email: dopheide@flvw-bielefeld.de

Fon: 0521/440364

Anmeldung



Ich melde mich hiermit zur Sportreise wie folgt an:

Name	Vorname	Geb.-Datum	Bestzeit *	Mail-Adresse

Läufer
 Begleiter
 * Bitte die erwartete Zeit nicht vergessen, da sonst keine Anmeldung erfolgen kann!

Mitglieder		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	18.-€		
Bus/Schül.	13.-€		
Asselrunde 25 km	17.-€		
10 Meilen	12,50-€		
8km-Lauf	9. -€		
gesamt			€

Nichtmitglieder		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	21.-€		
Bus/Schül.	17.-€		
Asselrunde 25 km	26.-€		
10 Meilen	17,50-€		
8km-Lauf	12.-€		
gesamt			€

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de





**Midwinter Marathon
Apeldoorn**

So. 2. Februar



Die wunderschöne Strecke um Apeldoorn gilt schon seit Jahren als eine der meist herausfordernden Wettkämpfe in den Niederlanden. Die Teilnehmer laufen durch die wunderschöne walddreiche Gegend von Apeldoorn, Hoog Soeren und Assel. Start und Ziel sind auf der 'königlichen' Loolaan." Jedes Jahr erhalten die Teilnehmer ein spezielles Andenken.

Abfahrt am Sonntag 2. Februar um 6:45 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 19:30 Uhr.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken an der Kaserne. Die kostenlosen Shuttle-Busse bringen uns dann zum Start. Wie in den vergangenen Jahren fällt die Veranstaltung mit dem verkaufsoffenen Sonntag im Stadtzentrum zusammen, daher auch für Begleiter interessant.

Die Online-Anmeldung wird Mitte November freigeschaltet!

Für alle LC Solbad-Mitglieder übernimmt der Verein einen Teil des Startgeldes.

Asselrunde 25 km	26.-€/LC-Vereinsanteil 9-€
10 Meilen	17,50.-€/LC-Vereinsanteil 5.-€
8km-Lauf	12.-€/LC-Vereinsanteil 3.-€
Fahrtpreis	Erwachsene 18.-€
	Schüler/Jugend 13.-€
Nichtmitglieder/Schüler	21.-€/17.-€

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren. Achtung: **Neue Bankverbindung:** LC Solbad Ravensberg, Stichwort Apeldoorn. DE79 4806 2051 0231 5583 02. [Online-Anmeldung](#) oder bitte nebenstehendes Formular benutzen!

Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.



**Meldeschluss
05.01.2020**

Keine Nachmeldungen möglich!

Startzeiten:

10 Meilen 11:15 Uhr
Asselrunde (25 km) 11:45 Uhr
8 km-Lauf 15:00 Uhr

Start und Ziel für alle Wettbewerbe: Apeldoorn Innenstadt, Am Loolaan, Nähe Orpheus-Theater.

LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik

Winter-Trainingszeiten (ab 1. November 2019)

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 9.30 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Dienstag 17– 19 Uhr	Lauf-Training (Mittel- und Langstrecke) Bahntraining Jugend U14-U20; Treffpunkt: Ravensberger Stadion nach Absprache 18 – 19.30 Uhr Seidenstickerhalle möglich	Igor Rebkalov
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Tempotraining / Intervalltraining** Treffpunkt: Ravensberger Stadion; gelaufen wird in oder um Borgholzhausen, solange die Bahn noch nicht benutzt werden kann. Oder Seidenstickerhalle ab 18.30 Uhr (allerdings in diesem Winter wieder ohne überhöhte Kurven)	Franz Dammann-Kölsch (** ab Januar: zusätzlich ein langer DL am Wochenende)
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Mittwoch 19 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgit Lange, Elke Kahmann
Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr	Leichtathletik-Training für Schülerinnen und Schüler in der Sporthalle der PAB (Jg.2010 und älter)	Antje Strothmann Cornelia Schlie / Werner Ahlemeyer
Freitag 15 -16.30 Uhr 16 -17.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik in der Turnhalle Nord U08 /U10 (Jg.2011 und jünger) U12/U14 (Jg. 2010 und älter)	Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer, Antje Strothmann
Freitag 16.30 – 18.30 Uhr	Lauf-Training (Mittel- und Langstrecke) U14 bis U20: 16.30 Uhr Lauf-Training ab Turnhalle Nord, 17.30 bis 18.30 Uhr Hallentraining: Athletik, Spiele	Igor Rebkalov
Freitag 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Sonntag 9.30 – 11.30 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*

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

Schwimmzeiten der Triathlon-Abteilung:

Di 19 bis 20.30 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold
Do 18.30 bis 20 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold

Nachwuchs-Termine & Startgelegenheiten – Nov. + Dez. 2019

Datum	Veranstaltung	Ort
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

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

Atelier 82

gut...
manche
sind
besser!

PROVINCIAL
Redemann

Trikot DRUCK
Res Friedrichsdorf

www.atelier82.de

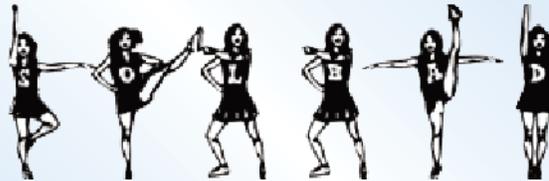
mail:info@atelier82.de

„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 !



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback. Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO₂-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

20 Jahre Walking-Abteilung im LC Solbad Ravensberg

v. Birgitt Lange



Ende September beging die Walking-Abteilung ihr 20jähriges Bestehen. Aus der anfänglich einen Gruppe, die Mittwochs ihren Trainingsabend gestaltete, wurden bald eine zweite Gruppe, die sich jeden Dienstagmorgen zum gemeinsamen Walken traf.

Anfangen hatte alles 1998, als Ingrid Mohns und Birgitt Lange im Rahmen ihrer Übungsleiterlizenz- Verlängerung, sich für die neue Sportart „Walking“ entschieden. Im Frühjahr 1999 wurde er erste Walking-Kurs angeboten. Im Jahr 2004 kam das „Nordic-Walking“ hinzu. Seitdem gehen wir „am Stock.“ Kommentare wie, „habt ihr eure Ski vergessen“ gehörten bald der Vergangenheit an, da sich diese neue Art des „Gehens“ sehr schnell etablierte. Gestartet mit einer kleinen Truppe „Gehwütiger“ hatte die Abteilung zu ihren Hochzeiten knapp 100 Mitglieder.



Eine Gruppe Nordic Walker des LC Solbad– von links: Birgitt Lange, Ulrike Schlie, Elke Kahmann, Rita Stamm-Düing, Frank John und Gaby Bredenbals. Foto: Victor Fritzen



Derzeit liegt die Gruppenstärke bei ca. 50. Die größte Teilnehmerzahl hat die Dienstagsgruppe. Es macht eben mehr Spaß im Hellen durch den Wald zu gehen, als in der dunklen Jahreszeit auf der Straße.

Vieles haben wir im Laufe der Zeit unternommen. Mehrfach waren wir am Rennsteig. Der legendäre Blümchenlauf in Bockhorst hatte immer wieder die stärkste Teilnehmerzahl aus unserer Gruppe. „Die Nacht von Borgholzhausen, Weihnachtslauf, Böckstieggellauf um nur einige zu nennen– auch hier waren die LC Walker mit dabei. Zu den regelmäßigen Wettkämpfen gehört der „Hermanns-lauf“. Hierzu wird ein Vorbereitungskurs unter der Leitung von Gaby Bredenbals und Elke Kahmann angeboten. Jedes Jahr im Frühjahr findet an 8 Samstagen ein Training statt, dass sich von 1 Stunde auf 2 bis 2 ½ Stunden steigert.

Auch der WDR war bei uns zu Gast. Für die „Aktuelle Stunde“ wurde eine Reportage über das Walken in der Winterzeit im Hinblick auf die Sicherheit gemacht. Für die knapp 3minütige Live-Übertragung war eine Vorbereitung von gut 1 Stunde notwendig.

Es war interessant mal zu sehen, wie so eine Übertragung bzw. Liveschaltung erstellt wird. „Motto-Walking“ steht immer mal wieder auf dem Programm. Ob eine Walkingrunde mit Stadtführung oder eine Kräuterwanderung, auch diese Trainingsrunden wurden gut angenommen.

„Erdbeer-Walking“ auf dem Hof Böckmann in Neuenkirchen interessierte nicht nur die Damen, sondern auch die Männer waren begeistert von der Hofführung. Das leckere Erdbeeressen zwischen- durch tat sein übriges.

Natürlich darf ein gemütliches Beisammensein im Vereinsleben nicht fehlen. So trifft sich die Dienstagsgruppe seit geraumer Zeit zur „Trainingsnachbesprechung“ auf einen Kaffee bei Welpinghus oder bei schönem Wetter in der Eisdielen. Ein Frühstücken der besonderen Art hatten wir ebenfalls im Programm. Unser Festausschuß, Helga und Wilhelm Schack, hatte ein leckeres Frühstück mit anschließender Tanzveranstaltung am Hücker Moor bestellt.

Der Jahresausklang wird traditionsgemäß im „Schulze Ladencafé“ am letzten Dienstag vor Weihnachten gestaltet. Danach geht die Dienstagsgruppe bis nach den Schulferien in die Winterpause. Die Mittwochsgruppe trifft sich erst im Februar zum gemeinsamen Training wieder.

Allen, die uns auf diesem Weg, 20 Jahre ist eine enorme Zeitspanne, begleitet haben und es immer noch tun, gebührt unser Dank. Wir hoffen, dass wir noch viele gemeinsame Trainingstage miteinander verbringen können und gemeinsam Spaß haben. Das wir eine tolle Truppe sind, sieht man daran, dass auch neuerdings bei Starkregen die neue Sportart „Regenschirm-Walking“ gut angenommen wird.



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

Ergebnisse Oktober zusammengestellt (ohne Gewähr) von Sabine Lünstroth

Korrektur 29.09. Berlin-Marathon

896. M55	Udo Kerwien	3:56 Std.
298. W55	Andrea Kampmann	4:26 Std.
238. M65	Detlef Dessauls	4:41 Std.

2.10. City-Lauf Verl

10 km

6. M45	Jörn Strothmann	39:45 Min.
18. M45	Maik Bornholt	45:41 Min.
15. M50	Ralf Niemann	47:10 Min.
19. M50	Andreas Metten	49:29 Min.
13. M30	Christopher Wolf	52:25 Min.

3.10. Vergleichskampf Höxter

6. U12 Weitsprung	Till Heienbrok	3,97 m
10. WJU16 Kugel (3kg.)	Sarah Strothmann	7,38 m
2. MJU16	Bjarne Heidner	2:13,49 Min.
1. WJU16 800 m	Malin Bruhns	2:22,81 Min.
3. WJU16 800 m	Sarah Strothmann	2:41,57 Min.
1. U12 800 m	Till Heienbrok	2:46,60 Min.
10. WJU14 800 m	Lina Speckmann	2:48,87 Min.
11. WJU14 800 m	Julia Speckmann	2:49,33 Min.
2. WKU12	Madita Gola	2:51,69 Min.
6. U12 800 m	Cedric Czerny	2:53:17 Min.
12. U12	Fabio Mende	3:07,05 Min.
3. U12 Cup 50 m	Till Heienbrok	29,59

8.10. Bahnkehraus Wiedenbrück 5000 m

1. W	Carla Habighorst	18:50:05 Min.
6. M	Jan Geisemeier	16:47:08 Min.

12.10. Lauf in Brockhagen 5 km

1. M40	Ingo Assmann	17:46 Min.
1. F	Katharina Kloppe	19:21 Min.
3. F	Janna Geisemeier	21:27 Min.
1. M55	Udo Kerwien	21:37 Min.
1. WJU16	Sarah Strothmann	21:50 Min.
2. M60	Reinhard Stricker	23:56 Min.
1. W30	Katharina Kemper	24:34 Min.
2. M55	Carsten Völz	24:38 Min.
1. WJU14	Madita Gola	25:00 Min.
1. W50	Antje Strothmann	25:04 Min.
1. W55	Ellen Schmidt	25:17 Min.
2. WJU16	Henriette Wacker	25:20 Min.

2. W45	Nicole Micheel	25:26 Min.
1. M70	Günther Brune	27:30 Min.
1. W60	Martina Kölsch	28:12 Min.
3. M50	Jens Meyer	28:40 Min.
2. W50	Conny Schlie	30:01 Min.

10 km

1. M	Jan Geisemeier	35:25 Min.
1. F	Carla Habighorst	39:50 Min.
1. W45	Victoria Willcox-Heidner	41:03 Min.
7. M45	Lutz Barkey	49:02 Min.
5. M50	Andreas Metten	49:15 Min.
1. M75	Kalle Anwander	50:10 Min.
8. M55	Fritz Geisemeier	53:02 Min.
9. M55	Detlef May	54:03 Min.
10. M55	Olaf Sorge	54:24 Min.
2. W50	Biggi Akkermann-Mohns	55:23 Min.
1. W55	Birgit Vogt	56:11 Min.
3. M65	Heinrich Schengbier	58:31 Min.
9. M45	Michael Hotmar	58:58 Min.

13.10. Essen-Marathon

2. M35	Daniel Knoepke	2:49 Std.
--------	----------------	-----------

Seerunde

1. W35	Ellen Knoepke	1:23 Std.
--------	---------------	-----------

19.10. Teutolaufl Lengerich-Hohne

6 km

3.M40	Andre Stieghorst	29:01 min
-------	------------------	-----------

12 km

22.M50	Ralf Niemann	1:03:37 h
4.M65	Rainer Schirmbeck	1:08:09 h
12.W30	Katharina Kemper	1:10:25 h
24.W50	Claudia Gutknecht	1:14:10 h
44.M55	Olaf Sorge	1:14:27 h
9.M65	Rolf Riesel	1:20:04 h
9.W60	Heike Kappler-Deppe	1;20:05 h



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

29 km

3.M50	Henning Wessling	2:15:02 h
	Sascha Ellerbrock	2:43 h
46.M45	Heiko Furtmann	2:45:44 h
33.M55	Michael Kranzmann	3:06:25 h
24.W45	Marion Stolpmann	3:21:24 h
25.W45	Andrea Grube	3:21:28 h

20.10. Gretesch Cross

4,2 km

2.MHK	Jan Geisemeier	15:32 min
1.WHK	Carla Habighorst	18:14 min
3.WHK	Janna Geisemeier	20:12 min
2.WJU18	Sarah Strothmann	20:31 min
1.W50	Antje Strothmann	21:37 min
1.M55	Fritz Geisemeier	24:25 min

7,3 km

1.M40	Ingo Assmann	29:48 min
1.W50	Sabine Engels	35:17 min
9.M45	Lutz Barkey	39:47 min

900 m

10.MKU12	Till Heienbrok	4:20 min
----------	----------------	----------

Lauf in Oldenburg 10 km

1. W40	Katja Bielefeld	43:58 Min.
--------	-----------------	------------

26.10. Schieder-See-Lauf 10 km

6. W50	Antje Strothmann	47:05 Min.
7. W14	Sarah Strothmann	48:11 Min.
70. M50	Dirk Strothmann	48:13 Min.

27.10. Volkslauf Bramsche 9,9 km

1. W50	Sabine Engels	45:51 Min.
25. M45	Lutz Barkey	51:53 Min.

5,1 km

3. M40	Ingo Assmann	19:23 Min.
--------	--------------	------------

27.10. Frankfurt-Marathon Staffel

Heidi, Christine, Tino Diekhaus, Carsten Völz	3:42 Min.
Christiane Scheele, Uwe Graf, Jutta Graf, Mike	3:59 Min.

Liebe Teilnehmer an Wettkämpfen, meinen Fehler von Berlin, hier hatte ich aus Zeitgründen die Zeiten aus der Tagespresse entnommen, nehme ich zum Anlass meinen Ergebnissuchdienst einzustellen. Mir fehlt einfach die Zeit. Wer in Zukunft sein Ergebnis in den Solbad Nachrichten lesen möchte wird gebeten, mir dieses zu schicken. Datum und Name der Veranstaltung bitte nicht vergessen. Ausgenommen sind unsere eigenen Veranstaltungen. Wer den Ergebnisdienst in der bisherigen Form übernehmen möchte, kann sich gerne bei melden. Kontaktdaten siehe unter Ansprechpartner.



Wer kann uns noch bei der Startkarten-Ausgabe am 16.11. von 8:00-ca. 9:45 Uhr helfen? Meldungen an info@lcsolbad.de.

Quelle: NW 28. März 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Güterslohen, Michael F...
acht sich als Einkaufsstadt im...
er besser...



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

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



„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

OWL-Kreisvergleichskampf in Höxter mit LC-Talenten

v. Antje Strothmann

Der Leichtathletik-Vergleichskampf der OWL Kreise am 3. Oktober hat eine lange Tradition. In diesem Jahr war Höxter Austragungsort dieses Wettkampf-Höhepunkts für die Klasse U12 bis U16 zum Abschluss der Bahnsaison.

Erstmals war eine zweistellige Anzahl junger LC-Athleten für die Kreisauswahl, das LA-Team Bielefeld, nominiert. Antreten konnten dann leider nur neun von ihnen, da der pfeilschnelle **Fionn Wolf** (U12/ 50m Kreismeister M11) nach einem Unfall im Schulsport leider absagen musste. In dieser Altersklasse kamen alle drei 800-Meter-Läufer vom LC: **Till Heienbrok** (M11) setzte sich im Spurt am Ende durch, nachdem zu Rennbeginn der ein Jahr jüngere **Cedric Czerny** stets an der Spitze mitgemischt hatte. **Fabio Mende** (M10) sammelte Rennerfahrung gegen überwiegend ältere Konkurrenten in einem stark besetzten Feld. Till überzeugte auch an Position drei der 4x50-Meter-Staffel, die sein großer Bruder **Aaron Thieß** als Teambetreuer bestens vorbereitet hatte. Beim Weitsprung verpasste Till eine Satz über die vier-Meter-Marke bei nicht ganz idealen Bedingungen nur knapp. **Bjarne Heidner** (M14) mußte beim 800-Meter-Lauf der U16 doch selbst die Initiative ergreifen, da sich niemand so recht um Tempo bemühte (69 Sekunden nach 400 Metern). Sein Hauptkonkurrent, Robert Rutz (Herford), hatte als 100-Meter-Sieger (12,18 Sekunden) bereits gezeigt, dass er über reichlich Speed verfügt. So setzte sich der Herforder am Ende durch, nachdem das Rennen in der zweiten Hälfte an Geschwindigkeit aufgenommen hatte; Bjarne (2:13 min) wurde Zweiter.



Bei den Mädchen landeten im 800-Meter-Lauf der U12 die Brackwederin Jule Kröger und **Madita Gola** (LC, W11) einen Doppelsieg für das LA-Team Bielefeld. In der U14 traten mit **Lina** und **Julia Speckmann** (W13) zwei weitere LC-Läuferinnen an. Und in der U16 waren die Top3 alle für Bielefeld unterwegs: vom Start weg drückte **Malin Bruhns** (W15) höllisch auf's Tempo und ging mit 67 Sekunden nach einer Runde durch. Ylva Pieper (Brackwede, W15) versuchte sich anfangs an ihre Fersen zu heften, mußte dem Anfangstempo aber Tribut zollen. **Sarah Strothmann** (W14) lief ihr eigenes Tempo und setzte sich im Spurt um den 3. Platz durch. An der Spitze zog Malin einsam ihre Runden und durfte im Ziel über eine neue persönliche Bestzeit von 2:22,81 Minuten jubeln. Am Ende landete das LA-Team Bielefeld in der Gesamtwertung (wie im Vorjahr) auf dem **3. Platz**. Im kommenden Jahr sind dann die Bielefelder als Gastgeber dran.

Eine ehrenvolle Einladung ins „Goldgas Talentcamp“ nach Paderborn vom 12. bis 15. Oktober erhielten aufgrund ihrer überzeugenden Saisonergebnisse Bjarne Heidner (M14) und Malin Bruhns (W15). In Paderborn standen dann vier Tage lang allgemeine Tests, interessante Vorträge und Diskussionsrunden, Kennenlernen sowie gemeinsame Trainingseinheiten mit den besten Nachwuchsathleten aus NRW auf dem Programm. Für ihren Trainer Igor Rebkaló ergab sich die Möglichkeit zum Austausch mit den Kollegen aus dem ganzen Landesverband.



(Ich hoffe, dass Malin ihre „Hausaufgaben“ gemacht hat, und einen Erlebnisbericht vom Camp geschrieben hat.)

Da mit Bjarne und Malin am 12. Oktober zwei wichtige Leistungsträger im Straßenlauf-Team des LC Solbad wegen des Talentcamps verhindert waren, wurde der Versuch, ein gutes Ergebnis für den NRW-Straßenlauf-Cup (U16 und jünger) zu erzielen, verschoben. Am 3. November wollen die LC-Jugendlichen in Gütersloh über die 5 Kilometer mit mindestens zwei Teams antreten.

In Brockhagen liefen immerhin drei daheim gebliebene zu Beginn der Herbstferien die 5 Kilometer. **Sarah Strothmann** (1.U16) sowie **Madita Gola** (1.U12) und **Henriette Wacker** (2.U12).

Im November steht dann jedes zweite Wochenende ein 5-km-Lauf auf dem Programm:

- 3. November – Gütersloher Straßenlauf (DLV vermessene Strecke)
- 16. November – Autobahnlauf zum A33 Lückenschluss in Borgholzhausen (nicht DLV vermessen)
- 30. November – Kessellauf bei ewy sports (lockerer Geländelauf ohne Zeitmessung)

Unter der Woche findet das Training für die Nachwuchsgruppen ab November in der Halle statt (siehe Winter-Trainingsplan); die Laufgruppe von Igor Rebkaló trainiert zusätzlich aber auch noch draußen.

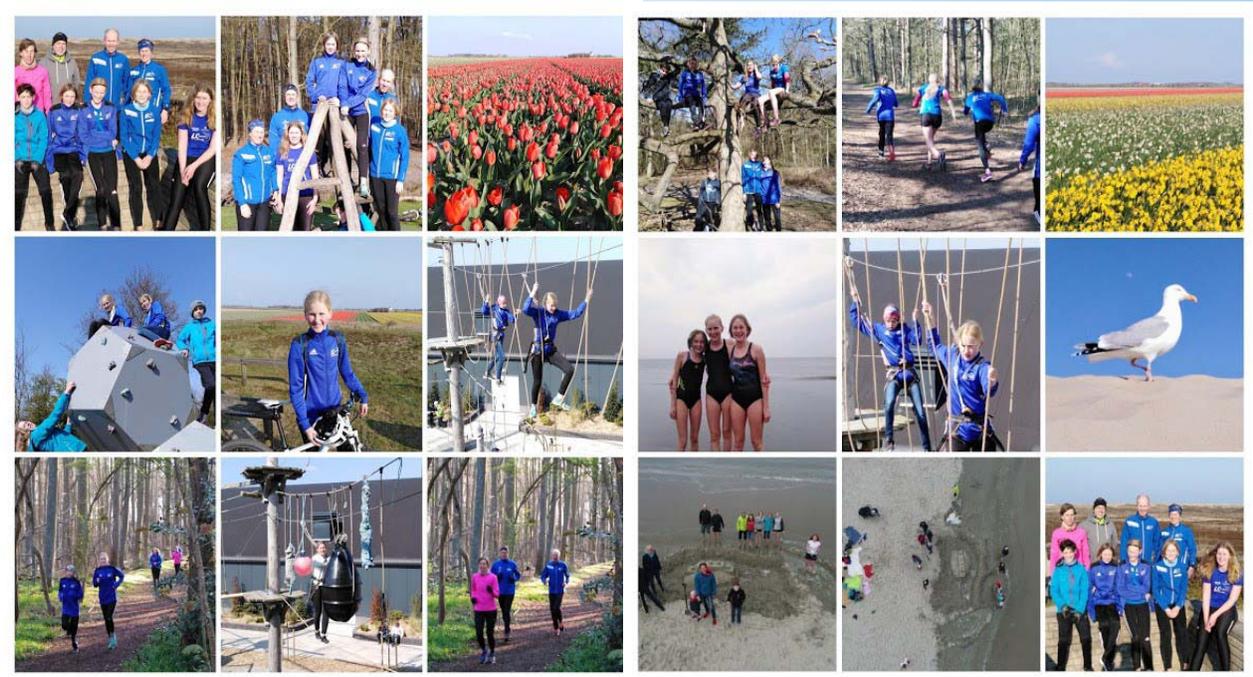




„Aktiv-Osterferien“ auf Texel 2020 (von Antje Strothmann)

Wir möchten die Tradition der Texel-Fahrten fortsetzen und hoffen, dass sich auch 2020 einige sportliche Familien finden, die mitmachen. In der ersten Woche der Osterferien 2020 (Freitag 3. April bis Freitag 10. April) soll es wieder auf die holländische Nordseeinsel gehen, die für Läufer (aber auch für Radfahrer, Triathleten und Inline-Skater) prima Trainingsmöglichkeiten bietet. Der Termin in den Osterferien ist besonders für Familien geeignet, denn wer nicht auf schulpflichtige Angehörige Rücksicht nehmen muss, findet auf Texel außerhalb der Ferien meist deutlich günstigere Unterkünfte bei gleichem Komfort. Für Familien können wir den „Kustpark Texel“ nahe De Koog empfehlen, der vom günstigen Chalet für 4 Personen (45 qm) bis hin zu komfortablen 130 qm-Ferienhäusern (für 4 bis 6 Personen mit 2 bis 3 Schlafzimmern, z. T. sogar mit Sauna) 13 verschiedene Unterkunftstypen bietet.

<https://www.roompot.de/ferienparks/niederlande/nordseeinseln/kustpark-texel>



Bei der günstigsten Variante (4 Personen in einem Chalet) muss man pro Person für eine Woche ungefähr 150 € für die Unterkunft im Chalet (bei Selbstverpflegung ohne Nahrungsmittel) veranschlagen – für ein 4-Personen-Haus mit 130 qm (und zwei Badezimmern) etwa 250 € pro Person. In einigen Häusern sind auch Haustiere willkommen, andere sind „Haustier frei“ bzw. „Nichtraucher“-Häuser.

Die **Fährfahrt von Den Helder nach Texel** kostet für einen PKW 37,00 € für Hin- und Rückfahrt (Stand: Oktober 2019 / Di bis Do 25 €). Da alle Chalets und Häuser mit Kochgelegenheiten ausgestattet sind, bietet sich natürlich **Selbstverpflegung** an; Lebensmittel kann man in De Koog und Den Burg einkaufen und an der Park-Rezeption gibt es auch noch einen Shop. In allen Unterkünften des Kustparks haben die Gäste des Parks freien Eintritt ins **„Schwimmparadies Calluna“** (25m-Sportbecken, Wellenbad, Whirl-Pools & 80m-Rutsche), was bei dem nicht immer konstant sonnigen Wetter im Frühjahr seine Vorteile haben kann. Kostet der Tageseintritt doch sonst 9,50 € für Erwachsene und 6,50 € für Kinder. Baden in der Nordsee ist im Frühjahr oft noch ein „eiskaltes Vergnügen“ ... ;-)

WLAN ist bei den Ferienhäusern inbegriffen und kann bei den Chalets für 15 € pro Woche hinzu gebucht werden. Direkt vom Park aus kann man auf vielfältige **Laufstrecken durch den Wald, die Dünenlandschaft oder auch zum Strand** starten. Der Wald bietet Windschutz und ist von einem Wegenetz aus Naturpfaden und asphaltierten Wegen durchzogen. Hier gibt es außerdem eine abwechslungsreiche **Mountainbike-Runde**, die schon etwas Konzentration und Kondition erfordert. Aber auch für ganz „normale“ Fahrräder gibt es auf Texel viele interessante Routen über die Insel bis hinauf zum Leuchtturm im Norden der Insel. Leihräder kann man im Kustpark mieten, wenn man nicht die eigenen Räder mitbringt. Und die asphaltierten Radwege eignen sich natürlich auch für die Skater.

Ganz gleich, ob wir das ganze „Aktiv-Urlaub“ oder „Trainingslager“ nennen, sollten sich die Texel-Fahrer zu „Wohngemeinschaften“ zusammenfinden, die ihr Quartier selbst buchen und ihre Verpflegung und die Anreise gemeinsam organisieren. Zur besseren Absprache und Vorbereitung der Trainingsangebote sollten sich alle Texel-Reisenden mit Antje Strothmann (antje@sspin.de) in Verbindung setzen und „anmelden“. (bis zum 15. März 2020).

Die **Trainings- und Sportangebote** werden wir so koordinieren, dass sowohl die Kinder und Jugendlichen als auch die Erwachsenen auf ihre Kosten kommen können. Aber: alles kann, nichts muss! (Wer mal eine Pause braucht, sollte sie sich nehmen dürfen – es sind schließlich Ferien.)

Für den sportlichen Nachwuchs gibt es ein vielfältiges Programm mit Laufen, Springen, Werfen, Radfahren, Spielen (z.B. Hockey, Fußball, Tennis, Minigolf), Schwimmen und Rutschen (80m-Rutsche im Calluna). Es gibt sogar einen Kletterpark auf Texel, den wir bereits getestet und für gut befunden haben. Und für jüngere Kinder haben wir noch Tipps, wo man die schönsten Spielplätze auf Texel findet.

Programmablauf für den 3. bis 10. April 2020:

Datum	Angedachtes Programm
03.04.20	Anreise / Bezug der Unterkünfte ab 15 Uhr möglich; noch kein offizielles Training.
Sa 04.04. bis Do 09.04.20	(Lauf-) Training am Vormittag & ein gemeinsames Aktiv-Angebot am Nachmittag => 6 Tage mit offiziellen Trainingsangeboten in Gruppen, differenziert nach individueller Zielsetzung.
10.04.20	Rückreise / Verlassen der Unterkunft bis 10 Uhr; auf Texel kann man natürlich noch länger bleiben ;-)



Sportliche Texel-Tops:

- Leuchtturm-Lauf (oder Radtour) – Strandläufer können bei Niedrigwasser den „Slufter“ durchqueren (aber *NUR* bei Niedrigwasser); Radfahrer sollten den Radweg hinter den Dünen bevorzugen
 - Orientierungslauf bzw. „Schatzsuche“ ab Waldpavillion (Aussichtsdüne)
- Bergan- bzw. Tempoläufe oder Fahrtspiel auf der „Cross-Runde“ im Wald
 - (mindestens) eine Runde über die MTB-Strecke fahren
 - Dauerläufe durch Wald und Dünengebiete, Strandläufe
 - Schwimmen und Rutschen im Calluna
 - Inselrunde mit dem Fahrrad
 - Klettern im Hochseilgarten

Was man sonst noch auf Texel machen kann:

- Pommes essen – die besten Pommes gibt's beim „Bospavillion“ neben der Aussichtsdüne ;-)
- am Strand spazieren gehen, buddeln und/oder Sandskulpturen bauen,
- Lenkdrachen steigen lassen und in einem der Strandpavillions einkehren
- eine Kutterfahrt zu den Seehundsbänken oder eine Seehundsfütterung im „Ecomare“
 - montags auf den Markt in Den Burg gehen, Lämmer streicheln, Pony reiten,...

Zwei Altkreis-Siege – und 2020 geht's nun doch weiter

50. Volkslauf in Brockhagen: LC Solbad übernimmt künftig die Organisation und freut sich über starke Leistungen von Ingo Assmann, Katharina Kloppe & Co. Bozduman und Noya Crespo über 10 km vorn.

Hermannslauf-Mitbegründer Peter Gehrmann fungierte als Streckensprecher, von Mathilde Heuing bis Ursula Harms trafen sich am Rand viele bekannte Namen der regionalen Laufszenen und auf der Strecke gab es – gerade aus heimischer Sicht – etliche erfreuliche Leistungen. Dazu passte die wichtigste Nachricht des Samstagnachmittags: Der 50. Volks- und Straßenlauf in Brockhagen wird nicht der letzte bleiben.

»Wir werden die Organisation des Laufs übernehmen. Am 10. Oktober 2020 steht die nächste Auflage an«, sagte Geschäftsführerin Sabine Lünstroth im Namen des LC Solbad Ravensberg. Damit ist die Nachfolge von Eckhard und Doris Kleine-Tebbe gesichert, die die Traditionsveranstaltung mit ihrem kleinen Team vom LAC Steinhagen bisher ausgerichtet haben.

Auch Steinhagens Bürgermeister Klaus Besser, der den Startschuss zum 10-km-Lauf abgab, unterstützt die Fortsetzung.

Das letzte fehlende Signal kam jetzt aus dem Schulamt der Gemeinde: grünes Licht für die Nutzung der Sporthalle der Grundschule als Umkleidemöglichkeit und Wettkampfbüro an dem angestammten Termin im Oktober.

Sportlich war der LC Solbad Ravensberg bei den beiden Straßenläufen am Samstag in der Spitzengruppe gut vertreten. Nach seinem dritten Platz beim Meller Stadtlaf einen Monat zuvor hielt **Ingo Assmann** als Sieger über 5 km mit 17:46 Min. den zweiplatzierten U20-Jugendlichen Marian Kuhlbusch um vier Sekunden auf Distanz. Seine Klubkameradin **Katharina Kloppe** steigerte als Siegerin ihre 5-km-Bestzeit vom Gütersloher Pfingstlauf um fünf Sekunden auf 19:21 Min. Ihr Bruder Benedikt, Fußball-Schiedsrichter vom SC Peckeloh, belegte erneut, dass bei seinem Sieg im Referees Run der Nacht von Borgholzhausen alles mit richtigen Dingen zuging. Der 20-Jährige überzeugte als Vierter bei den Männern mit 17:57, obwohl er kaum gezieltes Tempotraining absolviert. »Mit der Resonanz über fünf Kilometer geht es wieder aufwärts«, freute sich Eckhard Kleine-Tebbe über 59 Finisher auf der Kurzdistanz, wobei 31 Frauen und Mädchen sogar in der Mehrzahl waren. Über 10 km (64 Läuferinnen und Läufer im Ziel) lieferten sich Sieger Murat Bozduman (35:18) und **Jan Geisemeier** (sieben Sekunden zurück) ein spannendes Duell. Bis Kilometer sieben bildeten sie ein Spitzenduo, ehe der Wiedenbrücker anzog. »Da konnte ich nicht mehr mitgehen. Ich habe nicht mehr die Form der Nacht von Borgholzhausen«, sagte Geisemeier, der 38 Sekunden über seiner Bestzeit vom Juni blieb. Weil der Student in diesen Tagen seine Bachelor-Arbeit abgibt, galt der Fokus zuletzt nicht dem Training.

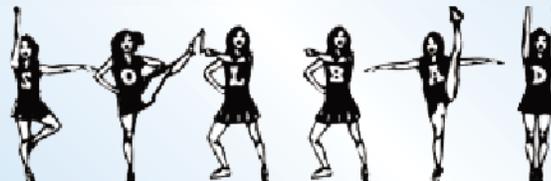
Als schnellste Frau sprang von der DJK Gütersloh Silvia Noya Crespo für ihre nach wie vor angeschlagene Klubkameradin Michelle Rannacher (Siegerin 2017) in die Bresche.



Nur knapp eine halbe Minute hinter der Triathletin zeigte **Carla Habighorst** (LC Solbad) mit ihrem ersten 39er-Resultat seit langer Zeit, dass es bei ihr wieder deutlich aufwärts geht. »40:15 waren angepeilt«, freute sich **Horst Hammer** vom LC: Seine Trainingspläne scheinen der ehemaligen Jugend-DM-Teilnehmerin zu helfen, ihr läuferisches Potential wieder umzusetzen. Auch bei **Victoria Willcox-Heidner** (Dritte in 41:03) zeigt der Trend nach oben.

Kommentar zur Übernahme

„Den Bockstieggelauf geben wir ab und nun übernehmen wir eine neue Veranstaltung“, so werden viele von euch denken. Hierzu sei gesagt, es ist ein Unterschied ob ich acht Helfer brauche oder über achtzig, wie beim Böcki. Das wir mit der Übernahme des Laufes in Brockhagen richtig entschieden haben, zeigen die spontanen, ernstzunehmenden Helferzusagen, sogar aus Schiefbahn kam ein Angebot und von der LG Burg. Das zeigt, dass vielen Läufern die kleinen Wettkämpfe am Herzen liegen, die leider aus verschiedenen Gründen immer mehr abgebaut werden.



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

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

