



Solbad Nachrichten



ACTIVE

Trailrunning-Cup 14/15

Laufgenuss für alle:

Der Trailrunning-Cup

Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop
Wertungsmodus 4 aus 6 Läufen

- 1. Stadtwerke Run & Roll Day, Bielefeld, 14. September 2014; 10 km**
- 2. Böckstiegelauflauf, Werther, 27. September 2014; 18 km**
- 3. Teutolauflauf, Lengerich, 18. Oktober 2014; 29 km**
- 4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 14. Dezember 2014; 16 km**
- 5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 01. März 2015; 21,1 km**
- 6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 26. April 2015; 31,1 km**

Alle Infos und Anmeldung unter: www.active-sportshop.de



MAI

2014

SOLBAD INTERN



Solbad Intern	S. 1-9
Ostereiersuchlauf	S. 14
Das Krokodil	S. 17
Lößnitz	S. 18-19
Trainingsplan	S. 20
Sportabzeichen	S. 21
Wir stellen vor	S. 22
LC Termine	S. 24
Staffellauf	S. 28

PRESSE



Presse:	
Hermannslauf	S. 11-13
Bestenliste	S. 27
Triathlon	S. 30
Laufsplitter	S. 33

RAD/TRIATHLON



RTF.-Termine	S. 15
MTB-Tour	S. 16
Triathlon-Work-Shop	S. 29

SKATING



Bericht vom Osterlauf S. 25

ERGEBNISSE



S.34- 36

WALKING



Sommertermine	S. 32
Ergebnisse	S. 32



Das Titelbild ...zeigt Victoria Willcox-Heidner beim Zieleinlauf auf der Promenade

Wir bedanken uns beim Haller Kreisblatt und beim Westfalen-Blatt für Berichte und Fotos in dieser Ausgabe.

AUSSCHREIBUNGEN

Einladung und Ausschreibung zum
- Piurmer
Mini-Mehrkampf - eeting
Drei- und Vierkampf der Schülerinnen und Schüler
am Samstag ...

Mini-Mehrkampf S. 23

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

LC Solbad Ravensberg präsentiert
Haller Skate-Nacht
Mittwoch, 8. Mai 2013
18:30 Ende: 20:00 Uhr
Sa Apotheke, Alleestr. 2 in Halle

Skate-Night S. 25

gültige Rundfahrt ohne Wettkampfscharakter
- kostenlose Teilnahme ohne Vereinsanmeldung
- Verlosung von Preisen unter den Teilnehmern
- Pause unterwegs mit kostenlosen Getränkem

Zeitplan

17:45 Uhr	Bambini-Lauf, 300 m, keine Siegerbrunnen
18:15 Uhr	Schülerrennen, 1. - 4. Klasse, Mädchen
18:45 Uhr	Schülerrennen, 1. - 4. Klasse, Jungen
19:00 Uhr	Schülerrennen, 5. - 10. Klasse, Jungen
Ab 19:30 Uhr	Siegerbrunnen, 1. - 4. Klasse, Jungen
20:00 Uhr	Firmenlauf mit Eisberg
21:30 Uhr	Die Nacht vom ... inkl. Walker, 5000 m
21:35 Uhr	Siegerbrunnen ... mit Referees Run, 10000 m
22:30 Uhr	Siegerbrunnen ... Holzhausen
23:00 Uhr	Abschluss ...

Die Nacht S. 26

MÖHNESEE LAKE-RUN 30.06.2014

Möhnesee S. 23

Der Suzuki Lake Run Möhnesee ...

Infos - um Su-uki Lake ...

Busfahrt ca. ... ro Person

unter allen Anmeldungen - erlosen - ir einen Freistart.

Info: stockhecke.andreas@freenet.de



01.05.	Irmhild Holste	
01.05.	Ulrike Lindhorst	40 Jahre
01.05.	Regine Hartke	40 Jahre
02.05.	Torsten Baltrusch	
02.05.	Birgit Vogt	
02.05.	Michael Kemper	
04.05.	Peter Rostek	
04.05.	Anna Retthofer	
06.05.	Ellen Sauerbier	
06.05.	Kristin Grippentrog	
07.05.	Niklas Brand	
07.05.	Michael Hotmar	
07.05.	Lutz von der Heydt	
07.05.	Sascha Skarupke	40 Jahre
07.05.	Bernd Meyerstraße	
08.05.	Udo Niermann	
10.05.	Mijo Harambolic	50 Jahre

10.05.	Jürgen Hellfeld	60 Jahre
10.05.	Dominik Kinner	
10.05.	Kirsten Langen	
11.05.	Diedrich van Rüschen	
12.05.	Monika Renne	60 Jahre
13.05.	Martina Hasewinkel	
14.05.	Andreas Mohns	
14.05.	Christopher Wolf	
14.05.	Andrea Bußmann	
15.05.	Kerstin Brebaum	
15.05.	Marion Heptner	
15.05.	Anna Dyck	20 Jahre
16.05.	Andres Klose	
17.05.	Marion Schimmel	
17.05.	Andreas Stockhecke	
18.05.	Johanna Scheller	
18.05.	Ilona Schwager	
19.05.	Gabriele Völz	
20.05.	Sebastian Flörkemeier	
20.05.	Manfred Pape	20 Jahre
20.05.	Karen Selchert	
20.05.	Ulrich Welpinghus	
20.05.	Andreas Euscher	
20.05.	Eva Becker	
23.05.	Christian Bossow	
23.05.	Anna-Louise Bode	
24.05.	Ludger Toben	
25.05.	Louis Zwaan	

26.05.	Andreas Ewert
26.05.	Elke Kahmann
26.05.	Wilfried Krüger
26.05.	Dirk Speckmann
26.05.	Bjarne Heidner
27.05.	Andreas Meyer
27.05.	Heinz-Dieter Scholz
28.05.	Harry Bunte
28.05.	Fritz Geisemeier
28.05.	Manfred Radtke
31.05.	Bernd Rieke
31.05.	Clarissa Gerber



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Anke Kellermann	Abteilung
Anna Dyck	Leichtathletik
Fam. Oldemeyer	Skater
Jan-Erik Heckel	Leichtathletik
	Leichtathletik

Austritte:

Susanne Hess	Bad Laer
Daniela Lünstroth	Bünde
Andreas Hundeloh	Borgholzhausen
Ulrike Voß	Borgholzhausen

Aktueller Mitgliederstand: 735

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

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

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Juni

am 23. Mai

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



Auf in die neue Radsportsaison!



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

- Laufbandanalyse
- Elektronische Fußvermessung
- Erstellung einer Belastungsdiagnose
- Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

Bahnhofstr. 6 – 33790 Halle – Tel. 05201-2356

Öffnungszeiten:
Täglich von 9 – 19 Uhr durchgehend
Samstags bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

....denn wir wollen, dass Sie in Halle einkaufen!

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135

Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785

e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)
Friedhelm Boschulte (05425/6287)

Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05204/920785
Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen

Vertrieb:
Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:
Sabine Lünstroth (05204/920785)
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

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des LC Solbad Ravensberg

Die Homepage des LC Solbad Ravensberg finden Sie im Internet unter: www.lcsolbad.de.
e-mail: markus.pape@lcsolbad.de

Volkslauf in Leiberg am 5. April

v. Peter Bollmeyer

Prädikat sehr empfehlenswert

Jedes Jahr am 1. Samstag im April findet in Leiberg in der Nähe von Bad Wünnenberg ein wunderschöner Landschaftslauf statt. In diesem Jahr mittlerweile schon zum 17. Mal. Angeboten wird ein Bambinilauf, Schülerläufe über 1,3 und 3,0 km, sowie Läufe über 5,2, 10 und 20 km.

Start und Ziel ist der örtliche Sportplatz mit warmen Duschen und es geht direkt hoch ins Eggegebirge. Da fast jeder die Strecke kennt, gibt es wenig Streckenposten und nach wenigen Kilometer ist man fast allein unterwegs. Kein Wunder bei 369 Teilnehmern in diesem Jahr, in allen Läufen. Sehr zu empfehlen ist der 20 km Lauf mit 350 Höhenmetern, abwechslungsreich auf Waldböden und geschotterten Wegen. Bei 132 Teilnehmern bleibt viel Platz im Wald.

Viele Läufer nutzen diesen 20 km Lauf als Vorbereitung für den Hermann. Eine super Veranstaltung mit einfachen Mitteln, wo es um den Sport geht. **Allen LC Mitglieder für das nächste Jahr sehr zu empfehlen**



Gaststätte & Pizzeria Inh. Thomas Windhager

'Am Uphof'

Am Uphof 2-6 | 33829 Borgholzhausen
Fon 0 54 25 - 53 97

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 16 - 1 Uhr
Samstag 17 - 1 Uhr
Sonn- + Feiertage 11 - 1 Uhr

Öffnungszeiten Küche:
Mo - Do 17 - 22 Uhr
Freitag + Samstag 17 - 23 Uhr
Sonn- + Feiertage 12 - 14 Uhr
und 17 - 22 Uhr

- Alle Speisen auch außer Haus -

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



Wir entwickeln und produzieren:

- **Digitaldrucke**
in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien
*PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial*
- **Beschriftungen**
für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.
- **Displays**
zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events
- **Lichtwerbung**
wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbereklame
- **Flyer, Textildruck,**
Visitenkarten, Stempel und mehr...

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

Laufbericht vom Barcelona-Marathon

v. Markus Peperkorn

Nach meinem Barcelona-Marathon baten mich Sabine und Friedhelm einen kurzen Reisebericht zu schreiben. Vorab möchte ich mich kurz bei euch vorstellen.

Name: Markus Peperkorn
Geboren: 25.12.1969 in Halle/Westf.
Familienstand: verheiratet
Kinder: 3 (12, 9 u. 7 J.)
Beruf: Bankkaufmann
(seit fast 25 Jahren bei der VB Halle beschäftigt, seit 01.12.2007 Niederlassungsleiter der Volksbank in Borgholzhausen)
Hobbies: Familie, Reisen, **Schalke 04** (mit Dauerkarte), Tennis und natürlich das Laufen

Seit 2011 bin ich Mitglied beim LC Solbad.

Vor gut 10 Jahren bin ich mit dem Laufen angefangen. Davor hatte Sport für mich immer nur etwas mit einem Ball zu tun. Aber nach dem ersten Volkslauf (Böckstiegeellauf) packte mich dann das Fieber. Es folgten sieben Hermannsläufe und sechs Marathons (Duisburg, Berlin, Frankfurt, Rom, Hamburg und Barcelona). Außer beim ersten Marathon in Duisburg begleitete mich immer meine Frau und wir verbrachten in der jeweiligen Stadt stets ein schönes Wochenende.



So war es auch in Barcelona. Nach dem Hamburg-Marathon 2013 entschied ich mich für Barcelona als nächsten Marathon. Flug und Unterkunft buchten wir bereits im September 2013.

Am Samstag (15.03.) ging es dann um 9:00 Uhr mit dem Flieger von Köln los. In Barcelona angekommen, holten wir als erstes die Startunterlagen ab. Die Marathon-Messe befand sich am Placa de Espanya, wo auch Start und Ziel des Marathons war. Mit der Startnummer im Gepäck konnten wir schon mittags in unserem Hotel einchecken. Am Nachmittag stand dann noch eine Hafentour an (bloß nicht so viel Laufen vor dem Marathon).

Am Sonntag war es dann endlich soweit. Der Marathon startete um 8:30 Uhr. Es war schon ein unbeschreibliches Gefühl am Placa de Espanya bei strahlendem Sonnenschein, im Konfettiregen, mit dem Lied "Barcelona" (Freddie Mercury u. Montserrat Caballe) zu starten. Mit den vielen Wasserfontänen (Font Magica) und dem "Palau Nacional" im Hintergrund bot sich eine grandiose Kulisse. Der Marathon war perfekt organisiert und führte an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei.



Die Stimmung an der Strecke war super. Meine Frau stand an insgesamt fünf abgesprochenen Punkten an der Strecke, hat mich angefeuert und Fotos gemacht (ich glaube sie hatte mehr Stress als ich). Als Zielzeit hatte ich mir 3:30 vorgenommen. Nach der Halbmarathonzeit von 1:42 spekulierte ich zwischendurch auf eine Zeit von 3:25. Aber bei Sonnenschein und 20 Grad konnte ich das Tempo auf den letzten Kilometern nicht ganz halten. Trotzdem war ich mit der erreichten Zeit von 3:29 dann doch sehr zufrieden. Der Zieleinlauf vor dieser imposanten Kulisse war einmalig.

Am Nachmittag haben wir uns dann auf dem Weg zum Camp Nou (Stadion von Barcelona) gemacht, wo Messi und Co. 7:0 gegen Osasuna siegten.

Am Montag und Dienstag schauten wir uns dann noch die vielen Sehenswürdigkeiten dieser tollen Stadt an. Als Highlights sind hier die Sagrada Familia, der Parc Güell, der Montjuic mit dem Olympiagelände, der Hafen und die Rambla zu nennen. Aber diese Stadt bietet soviel Höhepunkte, dafür waren dann vier Tage doch zu kurz. Am Dienstagabend ging es dann mit Marathonmedaille und vielen schönen Erinnerungen im Gepäck zurück nach Deutschland.



STOLL

Gebäude-Service

Bergstr. 24-26
33803 Steinhagen
Tel.: 05204-91470

Wir über uns:

Stoll Gebäude-Service bietet alle Dienstleistungen rund um das Gebäude -von der Bauendreinigung bis zur Unterhaltsreinigung und Gebäudeverwaltung.

Geschulte Mitarbeiter arbeiten in zwölf Niederlassungen deutschlandweit an 80 Orten dafür, dass Gebäude nicht nur sauber bleiben, sondern auch ihren Wert behalten.



Niederlassungen in:

Bielefeld, Paderborn, Kassel, Berlin-Hennigsdorf, Berlin-Mitte, Dorsten, Ratingen-Düsseldorf, Wuppertal, Dortmund, Oldenburg, Merseburg und Leipzig

www.stoll-gebaeudeservice.de

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Hubert Kaiser

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth

05425/7135

info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Christiane Meier- Flottmann

(05421/81411)

cmeiflo13@t-online.de

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees

drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

Wilhelm Habighorst

(05428/929680)

mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik

Andreas Stockhecke

(0170/2814767)

mail:stockhecke.andreas@freenet.de

Inline:

Johannes Gerhards

(0521/63447)

mail: john@loveandskate.de

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings

(0162-3267597)

Ergebnisse

Friedhelm Boschulte

(05425 – 6287)

mail: boschulte@lcsolbad.de

Triathlonsprecher/Training

Rad Straße:

Udo Lange

(05423/5628)

mail: udolange@gmx.de

Hubert Kaiser

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Walking

Elke Kahmann

05421/4698

Birgitt Lange

mail: adi.lange@t-online.de

05203/884823

Ihr Leben verdient individuellen Schutz.

Jedes Leben schreibt seine eigenen Geschichten. Aber leider nicht immer nur schöne. Informieren Sie sich daher rechtzeitig über Ihre existenziellen Risiken, damit Sie für den Fall der Fälle bestens abgesichert sind. Auf schnelle Hilfe und unseren persönlichen Service können Sie sich in jedem Fall verlassen.

Lars + Tanja Lehmann

Allianz Hauptvertretung
Freistr. 8, 33829 Borgholzhausen

lars.lehmann@allianz.de

www.allianz-lars-lehmann.de

Tel. 0 54 25.93 02 21

Fax 0 54 25.93 02 23

Allianz 



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit
vor Ort
Service

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör



Partner

33829 Borgholzhausen

Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold

Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de



Damme
Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Malermeister

Oliver Damme

Haller Weg 7

33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425/955318

Fax: 05425/9338931

Mobil: 0171/3781461

E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Leichtathletik: HK-Laufsplitter

Volkslauf in Harsewinkel Viele vordere Platzierungen brachten die heimischen Starter jetzt vom 46. Volkslauf in Harsewinkel mit nach Hause. Auf der 10-Kilometer-Distanz lief der Borgholzhausener Daniel Knoepke unter 106 Männern als Dritter durchs Ziel. Der Bundesliga-Triathlet vom Egot Team TV Buschhütten musste sich in 35:31 Minuten nur Hendrik Pohle (32:07) vom SV Brackwede und dem Wiedenbrücker Murat Bozduman (34:57) geschlagen geben. Noch weiter vorne landete Knoepkes Frau Ellen, die über 5 Kilometer in 19:26 Minuten über drei Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte ins Ziel brachte. Dem LC Solbad Ravensberg bescherte **Tobias Limberg** einen Altersklassensieg. In 39:36 lief der M 35-Senior als Gesamt-21. ein. Freude herrschte auch bei Limbergs Vereinskollegen **Oliver Lambrecht**. Im Halbmarathon stellte er in 1:24:54 Stunden eine persönliche Bestzeit auf und sicherte sich damit unter 148 männlichen Finishern als Neunter einen Top-Ten-Platz. **Stefanie Schadt** verfehlte das Podest als Vierte (1:38:30) knapp, durfte sich aber mit dem W 30-Klassensieg trösten.

Thieß in Mettingen erfolgreich

Vier Einzelsiege in der Jugendklasse M 13 feierte jetzt Aaron Thieß vom LC Solbad Ravensberg beim Stadionsportfest in Mettingen. Eine persönliche Bestmarke sprang im Kugelstoß heraus, wo das vielseitige Talent mit 10,04 m erstmals die Zehn-Meter-Marke übertraf. Im Hochsprung (1,46 m), über 75 m (11,67 Sek.) und im Weitsprung (4,26 m) reichte es ebenfalls für Platz eins.



Tarik Schiller Schüler-Sportler des Jahres

Unser M 11 Schüler Tarik Schiller wurde als Sportler des Jahres in der Schülerklasse ausgezeichnet.

Da Tarik nicht bei unserer JHV dabei war, wurde die Pokal- und Präsentübergabe durch Friedhelm Boschulte beim LA-Training nachgeholt.

Ettliche Siege und Kreismeisterschaften gingen in der vergangener Saison auf sein Konto. Inzwischen ist Tarik u.a. mit 1,40 m im Hochsprung und 4,50 m im Weitsprung angelangt.

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



33790 Halle/Westf. · Lotkampsweg 12
Tel. (05201) 2374 · Fax (05201) 665699

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

Vorschläge für einen Tagesausflug mit dem LC Solbad

Der Festausschuss hat sein Versprechen gehalten und die, auf der Jahreshauptversammlung angekündigten Vorschläge, ausgearbeitet. Die folgenden Touren können wir aber erst im Frühjahr/Sommer 2015 anbieten, da wir für eine Buchung in diesem Jahr schon wieder zu spät dran sind. Nicht traurig sein, in diesem Jahr gibt es eine **Winter-Attraktion**.

Wo geht es nun hin, im Sommer 2015, Ihr entscheidet, per Mail, Tel. oder Fax.

Piesberg-Rundfahrt



Gute Aussichten gibt es bei diesem Angebot zu genießen. Der Bus bringt Sie zunächst zum Museum Industriekultur, wo Sie einen Überblick über die Geschichte und aktuellen Planungen rund um den Kultur- und Landschaftspark Piesberg erhalten. Dann geht es auf den Spuren der Bergleute durch den unterirdischen Hasestollen und im Anschluss mit dem Bus zur höchsten Bushaltestelle in Osnabrück "Ganz oben" auf den Piesberg. Von hier hat man einen herrlichen Blick über den Teutoburger Wald und das Wiehengebirge. Zu Fuß oder mit dem Bus kann man die Aussichtsplattform in Lechtingen erreichen, um den unvergesslichen Einblick in den Steinbruch mit seinen 300 Millionen Jahre alten Fels- und Kohleschichten zu genießen. Zum Abschluss der Fahrt wird noch der ca. 40 m hohe und 150 Jahre alte Mammutbaum Arboretum, dem dem ehemaligen Park des Bergwerkdirektors Pagenstecher besucht.

Papenburger Torfstecher



Begleiten Sie unseren Gästeführer bei einer Wanderung durch das Moor und erleben Sie ein Stück Natur.

Schiffbau der Superlative und die schönsten Kreuzfahrtschiffe zum Anfassen erwarten Sie bei einer Führung durch das Besucherzentrum der MEYER WERFT.

Draisinen Fahrten im Herzen des Lippischen Berglandes in Rinteln/Extertal



auf einer Strecke von 18 km Steigung (hinwärts) Radeln auf Schienen: Ein sportliches Erlebnis inmitten der Natur. (4 Personen pro Draisine)

Genießen Sie den Tag auf der ca. 18,1 km langen Strecke von Rinteln bis nach Alverdisen ins Extertal. An den Rastplätzen können Sie ein Picknick machen oder in der nahen Gastronomie einkehren. Am Endpunkt in Alverdisen lädt im Sommer das Freibad gratis zu einem erfrischenden Bad ein.

Start der Draisinenfahrt in der Zeit von 9:00 bis 11:30 Uhr (Elektro-Draisine Start 10:00) am Draisinenbahnhof Rinteln, Extertalstraße 35.

Fahrt nach Alverdisen. Ca. 3 Stunden Fahrzeit in gemütlichem Tempo für die Hin- und Rückfahrt. Aussteigen an allen Haltepunkten möglich.

Rückfahrt ab 14:00 Uhr, egal wo man sich auf der Strecke befindet. Rückkehr am Draisinenbahnhof bis spätestens 17:00 Uhr. Die Rückfahrt dauert ca. 1,5 Stunden.

Da ist die Muskulatur gleich doppelt gefordert - **Draisine fahren und wandern auf dem „Patensteig“ zu den Extertaler Wasserfällen.**



Abseits des Massentourismus liegen die Wasserfälle versteckt in Nebentälern und sind ein Naturschauspiel der besonderen Art. Die geführte Erlebniswanderung auf teilweise schmalen Wegen durch Schluchten und über Berghänge ist etwas für echte Natur- und Wanderfreunde. Zu den Wasserfällen am Fahrenbach, im Hilkersiek und am Rickbach führt ein naturhistorisch angelegter Pfad, auf dem der Wanderer mit den Naturschönheiten der Region belohnt wird.

Die Tour findet in den Monaten April bis Oktober statt. Die geführte Erlebniswanderung ist etwas für echte Natur- und Wanderfreunde.

Kanutouren auf der Ems



Die Ems ist der größte Fluss im Münsterland. Im Münsterland fließt die 371 km lange Ems von Warendorf über Emsdetten bis Rheine und durchquert dabei die herrlichen Emsauen. Die Ems, übrigens Deutschlands kleinster Strom, gilt als problemlos befahrbar und bietet dabei ein herrliches Naturerlebnis. Auch Einsteiger werden auf der Ems echtes Kanuvergnügen erleben.

Neben vielen ländlichen und sehr naturnahen Abschnitten führt die Ems auch immer entlang verschiedener Innenstädte. Einen Besuch sollten Sie sich im Rahmen einer Kanutour nicht entgehen lassen. Warendorf und Telgte mit ihren wunderschönen historischen Ortskernen, die lebendigen Städte Emsdetten, Greven und Rheine sind mehr als einen Zwischenstopp wert.

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

**Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen**

Tel.: 05425 / 930303

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de



Zieglersche
APOTHEKE

Inh. Jochen Zinnel



Freistraße 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 221

Fax.: 05425 / 930028

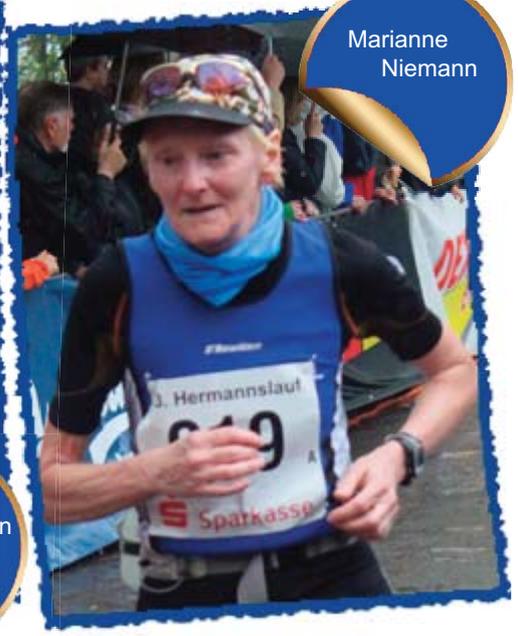
<http://www.zieglersche-apotheke.de>
zieglersche-apotheke@t-online.de



Sabine Engels



Dirk Strothmann



Marianne Niemann

43. Hermannslauf ...aus dem Haller Kreisblatt

**Willcox-Heidner Sechste, Engels Zwölfte
Dirk Strothmann holt TRC-Gesamtsieg**

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Als Sechste konnte Victoria Willcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg) ihren 5. Gesamtrang vom Vorjahr fast wiederholen, in der W40 wurde sie Zweite. Und ihr Vereinskollege Dirk Strothmann nutzte das letzte Wertungsrennen noch zum (mit Björn Ender geteilten) Gesamtsieg im Trailrunning-Cup. Das waren aus Altkreis-Sicht die Highlights beim verregneten Hermannslauf.

Trotz seines reduzierten, kürzlich auf Texel aber noch etwas verstärkten Trainingsaufwands unterbot Dirk Strothmann als Vierzehnter mit 1:58:28 das Zwei Stunden-Limit und holte »Silber« in der M45. Hier trennten ihn nur zehn Sekunden vom Klassensieger Boris Pieper (SV Brackwede). Seinen Rivalen im Cup, den Barntruper Björn Ender

(Platz 22), ließ er klar hinter sich. Bastian Gontek (SV Häger, 2:06:28/41.) kam als zweiter Altkreis-Läufer ins Ziel, gefolgt von den Solbadern **Jörn Strothmann** (2:08:46/55.) und **Udo Bonin** (2:10:26/65.). LC-Oldie **Karl-Friedrich Anwander** (M70) verlängerte die Serie seiner Klassensiege. Bei den Frauen sprangen weitere Spitzenplätze heraus. **Sabine Engels** (LC Solbad), Dritte in der stark besetzten Klasse W45, wurde mit neuer persönlicher Bestzeit von 2:24:43 Std. insgesamt Gesamtzwölfte. Beachtlich auch der 23. Rang von Heike Schlüter (LiVe-Lauftreff in Versmold, 2:30:09). Und der LC-Seniorin **Marianne Niemann**, die sich mit 2:35:58 Std. selbst überraschte, war der W60-Klassensieger erneut nicht zu nehmen. Sie lag sogar einen Platz vor der nachgemeldeten, aber noch außer Bestform angetretenen **Ilona Pfeiffer**.

Carsten Völz



Fotos vom Hermann: Haller Kreisblatt, Neue Westfälische und Privat



Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr
Di.: Ruhetag
Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr
So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

Liban
Bistro • Bar • Restaurant



Elias Sansar genießt das Bad in der Menge, noch 400 Meter bis zum alleinigen Rekord. In lockerer Pose läuft er dem Siegerkranz entgegen, den Christian Dopheide vom Ausrichterverein TSVE 1890 Bielefeld ihm entgegenstreckt. Eine Bestzeit ist zu diesem Zeitpunkt ohnehin nicht mehr erreichbar. Dafür sind die äußeren Bedingungen zu schlecht. Dem Detmolder ist das egal. Für ihn zählt nur der Rekord von insgesamt acht Triumphen beim Hermannslauf. Dem OWL-Klassiker vor seiner eigenen Haustür. 1:50:10 Stunden steht auf der Uhr, als Sansar die Ziellinie überquert. Langsamer war er auf den 31,1 Kilometern durch den Teutoburger Wald noch nie. Im vergangenen Jahr stellte er in 1:45:25 Stunden gar einen neuen Rekord auf. Deshalb, und weil ihm Regen nicht behage, sei der siebte Erfolg einen Tick schöner gewesen, meint der 34 Jahre alte gebürtige Kurde. Da aber auch die Konkurrenz mit dem schlammigen, rutschigen Geläuf zu kämpfen hat, gelingt es ihm, diese erneut in Schach zu halten. Florian Reichert, 2012 bereits einmal Zweiter, reiht sich in 1:50:38 Stunden abermals als Zweiter in die Ergebnisliste ein. Rang drei belegt in 1:52:04 Stunden Lukas Naegele, ein Überraschungsgast aus Freiburg, den zuvor niemand auf der Rechnung hatte. Der Gewinner des Freiburg-Marathons ist mit der Bielefelder Triathletin Kim Loose verbandelt – und die hatte dem 25-Jährigen die Teilnahme am Hermannslauf zu Weihnachten geschenkt. „Die Strecke ist sehr anspruchsvoll. Bis Kilometer 20 lief es gut, aber die letzten Anstiege waren sehr hart“, sagt Naegele, der flachere Strecken bevorzugt. Dabei ist es der Freiburger, der zunächst als Einziger imstande ist, Sansars Tempo mitzugehen. Wie schon bei seinen vergangenen sieben Streichen kontrolliert der Läufer von der LG-Lage Detmold das Rennen von der Spitze. Erst im Schopketal gelingt Reichert der Anschluss und fortan ist es ein Trio, das das Feld hin-

ter sich lässt. „Auch wenn ich vorneweg laufe, muss ich beobachten, was die anderen machen, um rechtzeitig reagieren zu können“, erklärt Sansar. „Meine Gegner sind ja keine Hobbyläufer.“ Der Prominenteste unter den Hermannsläufern, der siebenfache Berglauf-Weltmeister und zweimalige Olympiateilnehmer Jonathan Wyatt muss früh erkennen, dass er „mit diesen jungen Burschen nicht mithalten kann“ und entscheidet sich, sein eigenes Rennen zu laufen. Mit seinem sechsten Platz (1:55:08) und dem „Erlebnis Hermannslauf“ ist der Neuseeländer aber rundum zufrieden. „Da sind so viele Leute jubelnd an der Strecke trotz des schlechten Wetters. Ich habe den Eindruck, hier ist eine ganze Region auf den Beinen“, teilt Wyatt begeistert mit. Auch Reichert lässt sich von der Menge tragen, heftet sich mit



Naegele an Sansars Fersen. Mit dem Ziel, sein Sieg-Versprechen von 2012 einzulösen. Bis zu den Lämershagener Treppen ist der Rennentscheid offen, dann wagt der Titelverteidiger zur Überraschung seiner Verfolger einen Vorstoß und zieht davon. „Da habe ich kurz geträumt, als ich aufwachte, war Elias weg und ich konnte mit meinen etwas müden Beinen nicht mehr folgen“, erklärt der 32 Jahre alte Reichert, der erst

Naegele an Sansars Fersen. Mit dem Ziel, sein Sieg-Versprechen von 2012 einzulösen. Bis zu den Lämershagener Treppen ist der Rennentscheid offen, dann wagt der Titelverteidiger zur Überraschung seiner Verfolger einen Vorstoß und zieht davon. „Da habe ich kurz geträumt, als ich aufwachte, war Elias weg und ich konnte mit meinen etwas müden Beinen nicht mehr folgen“, erklärt der 32 Jahre alte Reichert, der erst am Dienstag aus dem USA-Urlaub zurückkehrte. Auch im vergangenen Jahr hatte Sansar den Teutolaufer an seiner Lieblingsstelle, den Treppen, für sich entschieden. Diesmal war es schwieriger, „da ich auf den glitschigen Treppen ständig weggerutscht bin“, sagt der Rekordler umso erfreuter. Die große Feier zum geschichtsträchtigen Triumph muss jedoch verschoben werden. „Mir ist es jetzt wichtiger, den Muskelkater aus den Knochen zu bekommen, um nächste Woche beim Kassel-Marathon starten zu können. „Ich ziehe also eine warme Badewanne vor“, sagt Sansar verschmitzt. Grund zum Feiern haben auch drei weitere Ostwestfalen. Ralf Ruthe vom TuS Eintracht Bielefeld jubelte über Platz fünf in 1:54:55 Std. und Jan Kerkmann vom TSVE 1890 Bielefeld lief in persönlicher Bestzeit von 1:55:13 Std. auf Platz sieben vor Vereinskamerad Ole Krumsiek auf Rang acht (1:55:40 Std.).



„Kalle„ Anwander auf der Panzerbrücke

HERMANNSLAUF-NACHLESE: Fast 15 Minuten Vorsprung für Anwan- der Exner M60-Klassenzweiter

Altkreis Halle (cwk). Der »Hermann« steckt immer voller Überraschungen. So gelang einem Haller Hobbyläufer, Herbert Exner vom SC, vorgestern der Sprung aufs Altersklassen-Treppchen: Mit 2:31:05 Std. wurde er Zweiter unter 186 M60-Senioren. M70-Sieger »Kalle« Anwander (2:35:48) imponierte mit einem Vorsprung von 14:24 Minuten.

Auf dem 66. Gesamtplatz signalisierte der Solbader **Udo Bonin** (2:10:26 Std.), dass wieder mit ihm zu rechnen ist. Hinter seinem Vereins- und Klassenkollegen **Dirk Strothmann**, dem erneut hervorragend platzierten Bastian Gontek vom SV Häger (2:06:28) und **Jörn Strothmann** (2:08:46) avancierte er zum viertbesten Altkreis-Läufer.

Dirk Strothmann freute sich über seine starke zweite Halbzeit: „Wenn ich zuletzt noch zulegen kann, bin ich immer zufrieden.“ Als bester Langenheider »Almläufer« lieferte Philip Haberkorn 2:22:59 Std. ab. Ausgeglichen präsentierte sich das von **Markus Peperkorn** angeführte Volksbank-Team. **Victoria Willcox-Heidner** hatte sich im Osterurlaub erkältet, unterbot aber noch knapp das 2:20-Stunden-Limit; **Sabine Engels** legte gegenüber dem Vorjahr um fast sechs Minuten zu. „Für mich hat sich die Klopperei im Fitness-Studio gelohnt“ meinte W60-Siegerin **Marianne Niemann**. Achtungserfolg für eine weitere Solbaderin: **Adelheid Grumbach** wurde Klassenzweite in der W50.

Andrea
Kampmann



Andreas
Stockhecke



Melanie
Varnholt



Dirk Wannke



Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (054 25) 6222 | www.gebr-speckmann.de



Has- Has- Osterhas.....

Gleich drei davon waren am Ostermontag früh schon unterwegs, um insgesamt 24 Osternester im Barenberg zu verstecken. Nach 2 jähriger Pause wurde traditionell der Ostermontagslauf wieder abgehalten – eine ca. 8 km lange, gemütliche Runde durch den Wald. Unterwegs wurde an drei Stopps nicht nur die Truppe wieder vervollständigt, es gab auch ein bißchen Kultur über den Hermannsweg und die Holzskulpturen im Wald.

Der 20 Leute zählende Suchtrupp erwies sich auch als sehr geschickt – bis auf Nest Nummer 24 waren alle schnell gefunden. Marion Stolpmann fand das letzte, besonders tückisch verbuddelte Nest unter einer alten Baumwurzel. Der Regen hörte alsbald auf – als die Ostertruppe ins Stadion zu Kaffee, Tee und Möhrenkuchen zurückkehrte, war Sonnenschein. Wir wurden von den früher gestarteten Hermannsläufnern begrüßt und gleich zu Bratwurst und Bier mit eingeladen.

Text: Andrea Kahl
Fotos: Marion Heptner

Guten-Morgen-Lauftreff feiert „Einjähriges“

Der Gute-Morgen-Lauftreff des LC Solbad Ravensberg besteht mittlerweile ein ganzes Jahr. Dienstags und Donnerstags am Vormittag trifft man sich jeweils um 9:15 im Ravensberger Stadion. Die Leitung des Lauftreffs liegt in den Händen von Andreas Stockhecke.



ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

ALKOHOLFREI

Privat-Brauerei Strate Detmold GmbH & Co. KG • Palaisstraße 1-13 • 32756 Detmold
Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: info@brauerei-strate.de

RTF Termine Mai 2014			
RTF-Nr.	Km	Titel/ Ausrichter	Punkte
Datum		Startzeit/Ort	
LV.	Zusatz		
RTF-Nr.	152/116	Teutoburger-Wald-Rundfahrt I RC Zugvogel Bielefeld e.V.	1/2/3/4
3091	72/41	Radrennbahn Heeperstr.301 Bielefeld	
01.05.2014	203	Marathon 8:00-8:30 Uhr RTF – 9:00-11:00 Uhr	
NRW	GPS/M/S	Gerhard Elbrächter 05208-1048	
RTF-Nr.	151/114	Zwischen Ems und Weser,PSV Stuckenbrock-Senne e.V.	1/2/3/4
3110	71/45	Polizeischule Stuckenbrock,Lippstädterweg	
04.05.2014		9:00-11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Roland Kligge -0171/1485231	
RTF-Nr.	152/123	Delbrücker Spargeltour, Radsportgemeinschaft Delbrück e. V.	1/2/3/4
3124	79/53	Schulzentrum Nordring- Delbrück	
10.05.2014		9:00-11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Thomas Zimmer 0172-2355816	
RTF-Nr.	151/112	Ravensberger Hügel RTF, LRG Lenzinghausen e.V.	1/2/3/4
3134	72/45	Mehrzweckhalle, Turnerstr .Spenge-Lenzinghausen	
11.05.2014		8:00-10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Frank Schöpe 05225-859416	
RTF-Nr.	153/113	32"D.d.Mühlenkreis Minden Lübecke,RSC Westfalia Niederm.e.V.	1/2/3/4
3155	74/46	Festhalle Levern, Schröttinghauserstr. Stemwede-Levern	
18.05.2014		8:00- 10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Jürgen Bähke-07146-9924522	
RTF-Nr.	151/110	RTF am Teuto,RC Sprintax Bielefeld e.V.	1/2/3/4
3168	74/43	Westend-Universität- Bielefeld,Morgenbreite	
24.05.2014		10:00-12:00 Uhr	
NRW		Helmut Seeliger 0221-334243	
RTF-Nr.	207/154	30. Greffener Frühlings-RTF, FC Greffenv. 1946 e.V.	1/2/3/4
3186	116/71/41	Sportgelände,Herbergerstr.Harsewinkel- Greffen	
25.05.2014		Marathon 7:30-9:30Uhr RTF 8:00-10:00 Uhr	
NRW	GPS/M/S	Jürgen Brenne 02588-493	
RTF-Nr.	156/118	35: Gütersloher Radtourenfahrt, RSV Gütersloh 1931 e.V.	1/2/3/4
3200	78/45	Kfm. Berufsschulen, Wiesenstr. Gütersloh	
29.05.2014		9:00-10:30 Uhr	
NRW		Axel Wecek 02522-62299	
RTF-Nr.	155/120	Rattenfänger RTF ,RRV Hameln e.V.	1/2/3/4
3208	85/40	Schulzentrum West, Breslauer Allee, Hameln	
31.05.2014		9:00-10:30 Uhr	
NDS	GPS/S		




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

Niehoff

Jammerpatt 2 · Borgholzhausen



MTB-Tour mit Sportfreunden aus De Lutte

Zur Festigung der Freundschaften mit der Loopgroep De Lutte aus den Niederlanden hatten wir für Freitag, den 4. April ein Treffen mit Mountain-Bike-Rädern in Borgholzhausen vereinbart. Bertus Visschedijk und seine Lauf- und Radsportfreunde von unserem Partnerverein hatten den Wunsch geäußert, gern einmal die Höhen des Teutoburger Waldes kennenzulernen. So hatte unser Radsportwart Günter Schillings eine schöne Teuto-Tour ausgearbeitet und vorab getestet.

Bei guten Wetterbedingungen ging es dann frühmorgens los, eine Gruppe von acht holländischen Freunden (**Bertus, Rinus, Johan, Henk, Jack, Gerrit, Hermann und Jan**) plus **Günter Schillings** und **Ilona Pfeiffer** als Begleitung machten sich ab Ravensberger Stadion auf den Weg Richtung Bielefeld. Über den Hermannsweg ging es von Borgholzhausen in Richtung Peter auf'm Berge, wo die erste Pause und Rast eingelegt wurde. **Friedhelm** sorgte für die Versorgung bei den Raststationen. Vom „Peter“ ging es weiter vorbei an Hünenburg bis zur Bielefelder Sparrenburg. Danach weiter bis zur Habichtshöhe, wo dann kehrt gemacht wurde. Auf dem Rückweg zeigte Günter den Radsportfreunden noch die Bielefelder Radrennbahn. Auf dem Rückweg wurde in Werthers Eisdielen nochmals Kraft getankt, bevor die letzten 10 km als Sprint bis Borgholzhausen zurückgelegt wurden.

Insgesamt wurden 73,5 km bei ca. 1000 Höhenmetern bewältigt. Mit einem guten Schnitt von 18 km/h benötigte die Gruppe eine reine Fahrzeit von 4:10 Stunden.

Insgesamt eine „mooie Tour“, gute Stimmung unterwegs, ohne eine einzige Panne, die Niederländer waren begeistert und bedankten sich für die Gastfreundschaft und Betreuung. Eine ähnliche Tour in der schönen, waldreichen Umgebung von De Lutte sollte demnächst zwischen LC und der Loopgroep verwirklicht werden.



Vor 20 Jahren

... beim LC Solbad:

Leichtathletik-Abteilung ist auf 314 Mitglieder angewachsen

LC Solbad nimmt an den Deutschen Crosslauf-Meisterschaften in Burghaslach/Bay. teil;

Neuzugang Steffen Dittmann wird in der Männer-Hauptklasse Deutscher Vizemeister

Hilde Bartelsmeier wird Dritte in der Altersklasse W 55

Elmar Remus belegt bei den B –Jugendlichen Rang acht

Ismet Zecirovic bewältigt den Rennsteiglauf über 66,5 km in 6:38 Std.

Laban Chege und Tegla Loroupe (beide Kenia) gewinnen die 10 Meilen bei der Nacht von Borgholzhausen

Dr. Hans Scheller wird Vorsitzender des Stadtsportverbandes Borgholzhausen

Der Lauftreff besteht 20 Jahre

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

Hesselner Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42

Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

Trainingslager oder Ein Erlebnis mit einem Krokodil

v. Fam. Geisemeier

Am 11.04 sind wir, die Trainingsgruppe von Horst Hammer, ins Trainingslager nach Colbitz (Nähe Magdeburg) aufgebrochen, um uns auf die Freiluftsaison vorzubereiten und uns näher kennen zu lernen.

Nachdem wir nach der Ankunft unsere Zimmer bezogen und zu Mittag gegessen hatten, starteten wir unseren ersten Trainingslauf in den nahegelegenen Wald. Anschließend erholten wir uns hiervon im hauseigenem, erfrischenden Schwimmbaden.

Nach dem Frühstück des darauf folgenden Tages begannen wir unser tägliches Training: Einige von uns absolvierten einen Paarlauf auf der Aschenbahn des angrenzenden Sportplatzes. Bei diesem schlug der gestartete Läufer seinen Partner nach 400m ab, der dann ebenfalls loslief. Gewonnen hatte das Team, welches in der vorher festgelegten Zeit die meisten Runden schaffte. Ein anderer Teil der Trainingsgruppe durfte unter anderem mit einem für Horst typischen Trainingsgerät „DEM REIFEN“ sprinten. Der Rest der Trainingsgruppe absolvierte erneut einen Waldlauf. Am Nachmittag machten wir eine Radtour mit abschließendem Eisessen und abends veranstalteten wir einen Kegelabend.

Nach dem Training am Montag besuchten wir die nahegelegene Stadt Magdeburg. Dort besichtigten wir den Dom und das Hundertwasser-Haus, bevor wir shoppen gingen. Den Abend schlossen wir mit Gesellschaftsspielen ab.

Dienstagmorgen begannen wir unsere letzte Tempoeinheit und machten nachmittags einen Rundgang durch das Colbitzer Wasserwerk, wobei das dort lebende Krokodil uns besonders interessierte. Als Geschenk an die Stadt kam es mit einer Größe von ca. 20 cm vor einigen Jahren nach Magdeburg und hat inzwischen eine stattliche Größe von mehr als 3,50 m. Unseren letzten Abend verbrachten wir erneut mit einer spaßigen Kegelrunde.

Am Mittwoch den 16.04. machten wir eine letzte Waldrunde, bevor wir die gemeinsame Rückfahrt antraten. Abschließend möchten wir uns bei unserem Trainer **Horst Hammer** für seine Mühen bei der Organisation und Durchführung des gelungenen Trainingslagers und beim **LC Solbad Ravensberg** und seinem Förderverein für die Unterstützung bedanken. Unser Dank gilt ebenso **Peter Knaust** von der Lebkuchenbäckerei Schulze, der für unser leibliches Wohl sorgte.



- Elektroinstallationen • EIB • E-Check
- Telekommunikation • Kundendienst

Meister Service
ELTKAUF



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10

Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

etb-th.baecker@elektrocitoy.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de



Der LC Solbad zu Gast
bei der 25.



Am 28.3.2014 war die Vereinsfahrt des LC Solbad Ravensberg angesetzt, um gemeinsam die Sportfreunde des SuL Lößnitz im Erzgebirge zu besuchen. Anlass war die 25. Lößnitzer Jubiläums-Veranstaltung, die wohl zum letzten Male unter der Regie des Ski- und Laufvereins Lößnitz ausgetragen wurde. Pünktlich um 13:00 Uhr startete „unser Busfahrer“, Uli Kansteiner, den Bus und die Reise konnte beginnen. Friedhelm Boschulte und Uli Kansteiner hatten die Fahrgäste begrüßt und das zu bewältigende Programm vorgestellt. Ein Freund von Wilhelm Ellermann, spielte zur Unterhaltung auf seinem Akkordeon und wir haben kräftig mitgesungen. Die Stimmung war gut und mit fortschreitender Zeit auch immer gelöster. Andrea Kahl vom Festausschuss hatte für das leibliche Wohl gesorgt und verteilte unterwegs belegte Brötchen und Kaffee. Vielen Dank, Andrea, das war prima und lecker. Gegen 20:00 Uhr trafen wir am Marktplatz in der Partnerstadt ein und wurden herzlich von den „Lößnitzern“ empfangen. Der erste Abend wurde dann mit Essen und Singen verbracht.

Nach dem gemeinsamen Frühstück stellten Michael Wiedemann und Stefan Götzl das Tagesprogramm vor. Alles war wunderbar organisiert und vorbereitet, von den Sportfreunden von SuL Lößnitz, nichts wurde dem Zufall überlassen. Zunächst besuchten wir eine Kunstgießerei in Sosa, wo viele Ornamente verschiedenster Art gegossen wurden. Von einfachen Reliefs bis zu Tiermotiven. Adler, Pferde, Türschilder in jeglicher Form. Nach der Besichtigung konnte man sich entscheiden, ob man zum Mittag-

essen wandern, oder mit einem Fahrzeug hochgefahren werden wollte.

Es war ein Fußmarsch von ca. 1:15 Std mit kleinen Anstiegen zu bewältigen. Fast alle wollten wandern. Nach dem Essen konnte eine Holzschneiderei oder eine Köhlerei besichtigt werden. Die meisten gingen zur Holzschneiderei, denn zur Köhlerei war es noch ein gutes Stück weiter und bergiger und das Mittagessen lag noch schwer im Magen. Nachdem alle ihre Besichtigung beendet hatten, stärkten wir uns mit einem Eis oder Kuchen. Danach ging es dann auf direkten Weg zum Bus, um wieder zurück nach Lößnitz zu fahren. Alle Achtung vor unserer ältesten Teilnehmerin mit 86 Jahren hat sie das bravours gemeistert. Am Bus angekommen, neue Überraschung durch die Gastgeber: Jeder Teilnehmer bekam einen Beutel mit Grillkohle aus der Köhlerei, als kleine Aufmerksamkeit. Nach der Ankunft in Lößnitz hatten wir nun Zeit, uns ein wenig frisch zu machen und den Abend mit den Sportfreunden aus Lößnitz zu verbringen. Das uns schon bekannte Restaurant „Lößnitzblick“ feierte an diesem Tag nach einer Renovierung „Neueröffnung“ und wurde von uns mit kräftigem Gesang



Baumpflanzung 1990...



...ganz schön gewachsen,
in den 24 Jahren!

und Musik von Horst und Siegfried Mehlhorn, der seine Mandoline mitgebracht hatte „eingeweiht“. Nach einer Ansprache durch Michael sprach auch Bürgermeister Gotthard Troll noch ein paar Worte und Friedhelm bedankte sich im Namen unseres Vereins und erwähnte auch unseren

neuen Vorstand. Es wurden Präsente natürlich in Form des obligatorischen Lebkuchen-Herzens überreicht, Grüße übermittelt, Fotos gemacht und Erinnerungen ausgetauscht. Ein gelungener und schöner Abend geht auch mal zu Ende und es ging nun zurück in die Pension zum Schlafen. Am Sonntag nach einem kurzen Frühstück fuhren wir zum Start an der Erzgebirgshalle, damit die Sportler am Erzgebirgslauf „Löbznitzer Runde“ teilnehmen konnten. Es wurden verschiedene Strecken über 5 km, 10 km und Halbmarathon angeboten, auch Wandern stand auf dem Programm. Während die meisten sportlich unterwegs waren, machten die Fans, Fotos oder konnten sich am Buffet versorgen. Die Gegend ist sehr schön zum Laufen und Radfahren, die Leute nett und hilfsbereit, das Essen gut und vom Preis sehr angenehm. Zum Jubiläum gab es angenehme Temperaturen und mit insgesamt 855 Teilnehmern einen neuen Rekord. Es war eine gelungene Jubiläums-Veranstaltung. Die Siegerehrung zog sich leider etwas in die Länge und so mancher wurde schon ungeduldig. Schließlich klappte aber alles noch ganz gut und nach dem obligatorischen Abschiedsfoto und der herzlichen Verabschiedung durch die Sportfreunde Löbznitz stiegen wir in den Bus und fuhren zurück in die Heimat. Unterwegs verteilte Friedhelm noch Handschuhe, die von den Löbznitzer Sportfreunden für Jeden von uns „gesponsert“ worden waren. Ein schönes Wochenende bei den Sportfreunden in Löbznitz war zu Ende. Ich für meinen Teil, habe ein schönes Wochenende erlebt, viele Erinnerungen aufgefrischt, intensive Gespräche geführt und auch emotionale Momente erlebt, bedingt durch den engen Kontakt zu einigen „Löbznitzern“. Es war der letzte Lauf nach 25 Jahren.

Danke an Stefan, Michael, Bärbel, Manfred und viele mehr, Ihr habt Euch sehr viel Mühe gegeben Danke auch noch einmal an Horst Heithold, für seine Unterhaltung mit dem Akkordeon, Danke an Alle, die mitgefahren sind, wir waren eine prima Gruppe.

Der Ski- und Laufverein plant Veränderungen. Dazu Vorsitzender Stefan Götzl: „Die Löbznitzer Runde“ wird es so nicht wieder geben. Wir haben beschlossen, kürzer zu treten“. In den nächsten Wochen sollen die Weichen gestellt werden, ob die Traditionsveranstaltung vielleicht unter anderem Namen und in neuer Regie weitergeführt wird. Der „LC“ wird auf jeden Fall die Kontakte nach Löbznitz weiter pflegen.



Rudi Voß und Wilhelm Ellermann beim Zieleinlauf.



...die war echt lecker!

Günter Schillings
Abt: Radsport

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

D- Schüler/innen (6 – 9 Jahre u. jünger)	Montag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther Johannes Reinhardt (05203/881393 oder 0176/31186423)	
Schüler/Schi A /B	Montag 18:00 - 20 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló (0176/ 97564193)	
Jugend/Mä./Fr.	Montag, 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion	
Minis + C-D- Schüler/Innen 6 – 11 Jahre	Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr , Ravensberger Stadion Cordula und Johannes Reinhardt (0157-79682446 oder 05425-932515)	
Sch A und B	Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkaló	
	Freitag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther, Kooperation TV Werther Ilona Pfeiffer (0160/4932179)	
(Mittelstrecke + Langlauf) Schüler/innen A + Jugend	Mo. Mi., Fr., 17.00 – 19.00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Horst Hammer (05423/ 930453)	
Bahntraining Mä./Fr./Jug.	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholz. Ilona Pfeiffer (0160/4932179)	
Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)		
Lauftreffs	Info:	Obleute: Martina Kölsch 05425/7026 Andreas Stockhecke 0170/2814767 Sabine Lünstroth (Geschäftsstelle, 05425/7135) Friedhelm Boschulte (05425/6287)
Lauftreff Tatenhausen		Brigitte van Dijk (05201/669570), Brigitte Schwarz (05201/16942)
Walking/Nordic-Walking	Info:	Elke Kahmann (05421 -4698) Birgitt Lange (05203/884823)
Skating	Info:	John Gerhards (0178-1690655)
Montag:		18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Dienstag:		09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, Info: 0170/2814767 09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 18:00 Uhr Inline Lauftreff im Rahmen des Hochschulsports Parkhaus Uni Bielefeld
Mittwoch:		19:00 Uhr Lauf- und Walking-Gruppe, Ravensberger Stadion (Anf. u.Fortgeschr.)
Donnerstag:		09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, Info: 0170/2814767 16:00Uhr Inlineskating, für Kinder u. Jugendliche, PAB -Sporthalle Borgholzhausen 18:15 Uhr Lauftreff Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Freitag:		16:00 Uhr Inline-Kindertraining, Borgholzhausen, Halle Nord 18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 17:15 bis 19 Uhr Sportabzeichen für alle, Ravensberger Stadion Wilhelm Habighorst 05428 -929680 19:00 Uhr Freier Lauftreff Borgholzhausen, Ravensberger Stadion
Samstag:		
Sonntag:	Info:	09:30 Uhr Piomer Sonntagsrunde, Ravensberger Stadion, Franz Dammann–Kölsch 05425/7026
Triathlontraining:	Info:	Udo Lange (05423/5628)
Schwimmen:		Dienstag: 19:00 - 20:30 Uhr , Parkbad Versmold Mittwoch:, 19:30 - 21:00 Uhr, Lindenbad Halle
Radtraining:		Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr , Parkbad Versmold Dienst. 18:00 Uhr u. So. 9:30 Uhr Gast.Vahlenkamp, Versmold (zw. Bgh. u. Versmold, Gruppe Hesselteich (U. Lange) Leitung: Udo Lange (05423/5628)
Radsporttraining	Info:	Dienstag u. Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr, Ravensberger Stadion Schüler: Im Wechsel montags und mittwochs 16:30-17:30 Uhr Sonst nach Vereinbarung Günter Schillings (0162 – 3267597)

Der LC Solbad Ravensberg präsentiert:



Sportabzeichenaktionstag

Samstag, 30. Mai, 14:00 - 17:00 Uhr

Ravensberger Stadion, Borgholzhausen



Zum Mitmachen empfohlen!!

Was erwartet Sie/Euch?

Die Begegnung mit Kugel, Hochsprunglatte und Laufbahn, dazu viele nette Gleichgesinnte!

Das Sportabzeichen und das Training dorthin ist ein Gradmesser der eigenen körperlichen Fitneß, nicht umsonst auch Fitneß-TÜV genannt.

Das Deutsche Sportabzeichen ist die wichtigste sportliche Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports – einzigartig durch seine Vielseitigkeit in den Leistungsanforderungen, Kategorien und Disziplinen. Ideal für alle, die aus dem aktiven Wettkampfsport ausscheiden und sich weiter fit halten wollen, aber auch für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Die Sportabzeichengruppen bieten moderates Training unter Berücksichtigung der unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen des Einzelnen.

Das Sportabzeichen – Sport und Spaß in lockerer Gemeinschaft!

Programmablauf:

Ab 14:00 Uhr gemeinsames Trainieren an den verschiedenen Anlagen mit Prüfungsmöglichkeiten für die Disziplinen der Leichtathletik (Hoch- und Weitsprung, Sprint, Langstrecke, Ballwurf, Schleuderball und Kugelstoß).

Zusätzlich kann das Freibad zum Erwerb des Sportabzeichens an diesem Tage kostenlos genutzt werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Liebe SportabzeichenteilnehmerInnen,

die Sportabzeichenaktion des LC Solbad geht in die 17. Saison. Wie gewohnt sind wir wieder bis zum **17. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:00 Uhr im Ravensberger Stadion.**

Wie in den vergangenen Jahren auch, so haben wir für 2014 wieder eine Reihe von Sonderterminen für Aktivitäten ausserhalb des Ravensberger Stadions geplant. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer (gern auch schon zum Saisonstart).

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 31.05.2014 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 28.06.2014 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 30.08.2014 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 27.09.2014 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 30.05.2014 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 27.06.2014 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 29.08.2014 um 19:30 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Freitag, 26.09.2014 um 19:30 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an Wilhelm Habighorst Tel: 05428 929680
oder WilhelmHabighorst@t-online.de



Name: **Oliver Lambrecht**

Geburtsdatum: 24.09.1993

Beruf: Stadtinspektoranwärter
bei der Stadt Halle (Westf.)

Wohnort: Steinhagen

Am 30. März habe ich mein einjähriges Vereinsjubiläum gefeiert und somit ist es Zeit, dass ich mich euch vorstelle.

Mit acht Jahren begann ich im Verein Fußball zu spielen. Schon immer hatte ich sehr viel Spaß bei den Konditionseinheiten, bei denen das Laufen auf dem Plan stand und das, obwohl ich Torwart war.

Dies lag auch wohl daran, dass mein Vater mich schon früh von Zeit zu Zeit mit zu seinen Läufen nahm. Er war immer schneller und ausdauernder als ich, was mich sehr ärgerte und ich wollte immer besser sein als er. Da ich aber neben dem Fußballtraining nur Zeit für sporadische Laufeinheiten hatte, blieb es lange bei diesem Wunsch. Bevor ich nach 10 Jahren Fussballspielen in den Herrenbereich wechseln sollte, wurde es Zeit für mich, mir eine neue Herausforderung zu suchen. Das ambitionierte Laufen lag nah und somit begann ich nun regelmäßig meine Runden zu drehen.

Ich konnte schnell gute Erfolge erzielen und somit meldete ich mich zum Münster Marathon 2012 an. Nach nur vier Monaten regelmäßigem Lauftraining konnte ich ihn nach 3 Stunden, 58 Minuten und 3 Sekunden tatsächlich finishen.

Es folgten weitere Wettkämpfe und ich überlegte mir, mit großer Unterstützung von Friedhelm Boschulte, mich beim LC Solbad Ravensberg anzumelden.

Letztes Jahr konnte ich beim Hermannslauf mit **2 Stunden, 26 Minuten und 33 Sekunden** einen neuen Schulrekord für das Steinhagener Gymnasium aufstellen.

Ich bin nun auch tatsächlich schneller und ausdauernder als mein Vater.

Für die Zukunft habe ich noch viele weitere Ziele. Ich möchte beim diesjährigen Hermannslauf meine Zeit aus dem letzten Jahr verbessern und am 14. September noch einmal den Münster Marathon laufen. Wenn ich in zwei ein halb Jahren meine Ausbildung abgeschlossen habe, möchte ich mich dem Triathlon zuwenden.

Aber das Wichtigste ist, dass ich noch viele Jahre mit großer Freude und ohne Verletzungen meinem Sport nachgehen kann.



Bäckerei · Konditorei



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

- ✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
- ✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack
- ✓ Reichhaltiges Naturland-zertifiziertes Biosortiment

**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.

Einladung und Ausschreibung zum

9. Piumer

Mini-Mehrkampf-Meeting



Drei- und Vierkampf der Schülerinnen und Schüler
am **Samstag, 17. Mai 2014**

- Veranstalter:** LC Solbad Ravensberg
- Anlage:** Ravensberger Stadion (elektronische Zeitmessung, Kunststoffbahn, Spikelänge 6mm) Umkleiden und Duschen im Stadionbereich.
- Bestimmungen:** Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler neue Jahrgänge M/W 10 bis M/W 15 Rahmenwettbewerb Dreikampf U 10 Vierkampf/Dreikampf 4 €. Nachmeldegebühr 2 €.
- Startgeld:**
- Meldungen:** Meldungen bis zum 12. Mai 2014 an
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
Fax: 05425 – 933124
E-Mail: info@lcsolbad.de

Auszeichnungen: Urkunden und Medaillen für alle Teilnehmer. Sachpreise für Sieger/innen und für die besten Tagesleistungen.

Nachmeldungen: Nachmeldungen werden bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn entgegen genommen, **sofern noch Startplätze frei sind.**

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Wettbewerbe:

**Schüler/
Schülerinnen A**
U 16 Jahrg. 1999/2000
Vierkampf

**Schüler/
Schülerinnen B**
U 14 Jahrg. 2001/2002
Vierkampf

**Schüler/
Schülerinnen C**
U 12 Jahrg. 2003/2004
Dreikampf

**Schüler/
Schülerinnen D**
U 10 Jahrg. 2005 u.j.
Rahmenwettbew.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

01. Mai	Volkslauf Gütersloh-Spexard
01. Mai	Jedermann-Sportfest SV Fichte, Rußheide/Bielefeld
01. Mai	Bahneröffnung Bad Salzuflen
So. 4. Mai	Heurnetocht-Walking-Tour De Lutte/NL
Mi. 7. Mai	Siegerehrung Active-Trail-Cup
	Forum PAB-Schule Borgholzhausen, 19 Uhr
09. Mai	Residenz-Abendlauf Schloss Neuhaus
Sa. 10. Mai	Westdeutsche Langstrecken-Meisterschaften Menden
10. Mai	Clarholzer Volkslauf, 5 u. 10km
10. Mai	Georgsmarienhütte, Turm zu Turm Lauf
Sa. 17. Mai	Nightrun Harsewinkel, 10 km - 1. Lauf "Night-Cup"
Fr. 23.5.	Mittelstreckenabend SV Brac kwede
23.5.	Volkslauf Gütersloh-Kattenstroth, 5 u. 10 km
24.5.b.29.5.	Riesenbecker Six-Days, 140 km in 6 Tagen
29.5.	Volkslauf Oetinghausen
29.5.	Marathon Staffel Beckum, 5 Starter in 1 Team
31.5.	Isselhorst, Volkslauf
31.5.	LA-Kreismeisterschaften Bielefeld "Wurf"
	alle Klassen, Stadion Rußheide, Bielefeld
	Vorankündigungen
1.6.	Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg
1.6.	Salzkotten-Marathon mit 1/2 Marathon u. 10 km
6.6./7.6.	Oelder-City-Lauf

Internationales Sportfest in Hengelo/NL am 8. Juni

Auch dieses Jahr liegen uns dank guter Kontakte freie Eintrittskarten für das Internationale Leichtathletik-Meeting in Hengelo, nah der deutsch-holländischen Grenze vor. Es ist eines der weltbesten LA-Sportfeste und der einzige Grand-Prix in den Niederlanden. Viele Stars in technischen- und Laufdisziplinen werden zu bewundern sein.

Termin dieses Jahr: Samstag, 8. Juni. Eintrittskarten und Koordination: Friedhelm Boschulte. Interessierte sollten Fahrgemeinschaften bilden.



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

LC Solbad Ravensberg präsentiert

0000

11. Haller Skate-Night

am Mittwoch, 28. Mai 2014
 Start: 18:30 Ende: 20:00 Uhr
 an der Hansa Apotheke, Alleestr. 2 in Halle



- geführte Rundfahrt ohne Wettkampfcharakter
- Kostenlose Teilnahme ohne Voranmeldung
- Verlosung von Preisen unter den Teilnehmern
- Pause unterwegs mit kostenlosen Getränken

Speedskating - vier Landesmeistertitel für den LC Solbad beim Osterlauf

Beim Inlinerennen des Paderborner Osterlaufs bestätigt **Markus Pape** seine ansteigenden Ambitionen auf ein ernsthaftes Comeback. Eine Woche nach dem vierten Platz in Leipzig kommt er nun als Sechster ins Ziel. Vor ihm platziert sich ein exklusiver Kreis von erfahrenen Sportlern aus dem Nationalkader, die aktuell im Team SebaMed-Powerslide an den Start gehen. Beim Damenrennen erreicht **Karolina Kierzkowski** - fast wie gewohnt - hinter ihrer Dauerrivalin Claudia Maria Henneken vom SSC Köln den zweiten Platz.

In der Wertung zur NRW-Landesmeisterschaft kann sich der LC Solbad über vier Titel und zwei zweite Plätze freuen. Karolina verzichtet auf den LM-Titel in der AK 30, da sie in der Hauptklasse gewertet werden möchte.

Markus Pape zeigte sich zufrieden mit dem Rennverlauf: "Es läuft schon ganz gut, auch wenn ich mit den deutschen Spitzenfahrern noch nicht ganz mithalten kann". Das SebaMed Team spielte seine personelle Überlegenheit aus. Drei Ausreißer - Philipp Forstner, Michael Puderbach und Etienne Ramali - kamen unangefochten ins Ziel, danach ein Duo aus Vorjahressieger Pascal Ramali und Toni Deubner. Markus Pape konnte sich immerhin gegen Thimo Kießlich im Sprint durchsetzen.

Platzierungen und Zeiten im Detail (in Klammern die Wertung zur NRW Landesmeisterschaft):

- | | |
|--|---|
| 06. Pape, Markus 37:11 (LM 1. M30) | 02. Kierzkowski, Karolina 39:19 (LM 2. WHK) |
| 22. Wecke, Jörg 38:58 (LM 2. M45) | 12. Musielak, Christina 44:39 (LM 6. WHK) |
| 34. Roos, Leon Sebastian 39:14 (LM 1. Jun A) | 20. Niemann, Marianne 48:24 (LM 1. W60) |
| 42. Jording, Ralf 40:40 (LM 6. M30) | |
| 60. Niemann, Ralf 42:29 (LM 6. M45) | |
| 69. Schniedermeyer, Markus 42:39 (LM 8. M45) | |
| 78. Schlingemann, Baldur 46:16 (LM 1. M70) | |
| 81. Gerhards, Johannes 46:19 (LM 4. M55) | |
| 82. Strothmann, Jörn 47:31 | |



Die Heimatzeitung!

Zeitplan

17.45 Uhr	Bambinilauf, 300 m, keine Siegerehrung
18.15 Uhr	Schoolrunning, 1. – 4. Klasse, Mädchen
18.45 Uhr	Schoolrunning, 1. – 4. Klasse, Jungen
19.00 Uhr	Schoolrunning, 5. – 10. Klasse, 3000 m
Ab 19.30 Uhr	Siegerehrung, 1. – 4. Klasse
Ab 20.00 Uhr	Siegerehrung, 5. – 10. Klasse
20.00 Uhr	Firmenlauf mit Einsteiger- & Handicaplauf inkl. Walker, 5000 m
21.30 Uhr	Die Nacht von Borgholzhausen mit Referees Run, 10000 m
21.35 Uhr	Siegerehrung Firmenlauf
22.30 Uhr	Siegerehrung Nacht von Borgholzhausen
23.00 Uhr	Abschlussfeuerwerk

Info-Telefon (ab 15.5.)
jeden Donnerstag 15 bis 17 Uhr
05425-7135

Die Nacht von Borgholzhausen – der Countdown geht weiter

Unsere eigene Top-Veranstaltungen „Die 39. Nacht von Borgholzhausen“ dieses Jahr am 14. Juni steht bevor.

Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und jedermann ist aufgerufen, sein Scherflein beizutragen. Hauptsächlich sind natürlich die organisatorischen Dingen am Veranstaltungstag zu leisten, aber schon jetzt sind wichtige Vorbereitungen zu treffen. Der bestehende Organisationsplan wird überarbeitet, der eine oder andere LC-er wird noch von dem Orga-Team angesprochen. Wer verhindert ist, möge sich früh genug melden. Wir würden uns freuen, wenn noch freiwillige Helfermeldungen kommen. Andreas Stockhecke (0170/2814767) oder per Mail: stockhecke.andreas@free-net.de

Auch der mittlerweile zum 13.Male ausgetragene OWL - Firmenlauf findet wieder innerhalb des Programms am Samstagnachmittag statt.

Wir organisieren die Sportmesse, die Abholung der Wettkampfunterlagen und die Siegerehrung jetzt bekanntlich im Stadtzentrum, das Wettkampfbüro ist in Ev. Gemeindehaus, die Siegerehrungen finden auf einer Bühne auf dem Kirchplatz statt.

Zunächst müssen noch die gedruckten Ausschreibungen „unter die Leute“. Wer Veranstaltungen besucht, möge jeweils ein Paket Ausschreibungen mitnehmen und gezielt für unsere Veranstaltung werben. Ausschreibungen sind in der Geschäftsstelle und beim Laufftreff etc. erhältlich.

Rahmenprogramm

Großes Rahmenprogramm mit Festmeile
Massageangebote ★ Musikkapelle ★
★ Sportmesse ★ Public Viewing
★ Fackeln ★ Kinderanimation



Lammerschmidt

QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



Familienfleischerei seit 1898

jährlich prämiert durch die deutsche
Landwirtschaftsgesellschaft



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

LEICHTATHLETIK: Viele Altkreis-Oldies vorn dabei | Deutsche Seniorenbestenliste

Senioren

M35	5000 m:	42. Elmar Remus	16:57 Min.
M60	400 m:	34. Günther Hartke	74:49 Sek.
M70	5000 m:	16. Karl-Fried. Anwander	22:11Min.
M70	Halbmarathon:	20. Anwander	1:41: Std.
M80	5000 m:	04. Harry Bunte	27:21 Min.
M80	10 km Straßenlauf:	05. Bunte	55:51 Min.

Seniorinnen

W35	3000 m:	20. Heidrun Bowenkamp	11:29 Min.
W40	200 m:	38. Siemke Lüdorff	30:31 Sek.
W40	800 m:	4. Lüdorff	2:27 Min.
W40	1500 m:	12. Lüdorff	5:26 Min.
W40	3000 m:	3. Vic. Willcox-Heidner	10:52 Min.
W40	5000 m:	13. Willcox-Heidner	19:17 Min.
W45	10 km Straßenlauf:	21. Sabine Engels	40:00 Min.
W45	Halbmarathon:	38. Engels	1:32 Std.
W50	5000 m:	48. Doris Pothhoff	22:36 Min.
W60	1500 m:	2. Marianne Niemann	5:54 Min.
W60	3000 m:	2. Niemann	12:33 Min.
W60	5000 m:	2. Niemann	21:23 Min.
W60	10 km Straßenlauf:	2. Niemann	42:59 Min.
W60	Halbmarathon:	4. Niemann	1:38 Std.
W70	10 km Straßenlauf:	17. Annemarie Henkel	57:12 Min.
W70	Halbmarathon:	15. Henkel	2:05 Std.

Altkreis Halle (HK). In der deutschen Seniorenbestenliste, die kürzlich für das vergangene Wettkampfsjahr erschienen ist, findet man die Altkreis-Vereine LC Solbad Ravensberg und TV Werther 04 erneut mit fast 50 Einzel-Platzierungen. 2012 kamen sie auf 48 und jetzt auf 49 Nennungen, obwohl u.a. eine Leistungsträgerin wie Ilona Pfeiffer komplett ausfiel.

Gekrönt wird die Bilanz 2013 durch zahlreiche Spitzenplätze: Zweimal sprang Rang 1 heraus, fünfmal Rang 2 und viermal Rang 3. Dazu kamen acht weitere einstellige Platzierungen. Im Prinzip erfasst die »Deutsche« 50 Leistungen pro Disziplin und Altersklasse; die Anzahl reduziert sich allerdings in den ältesten Klassen sowie in technisch schwierigen und weniger frequentierten Wettbewerben.

Bsonders viele »Medaillenränge« sammelte **Marianne Niemann** (LC Solbad), deren überaus erfolgreiche erste W60-Saison sich auch in der nationalen Bestenliste spiegelt. Gleich auf vier Laufstrecken – von 1500 m bis 10 km – war sie die Nr. 2. Den jeweils ersten Platz nahm ihr keine Geringere als die in Deutschland zur Seniorin des Jahres gewählte Pforzheimerin Lidia Zentner, die 2013 sogar Weltrekorde aufstellte. Ganz vorn mischten auch zwei Solbader W40-Läuferinnen mit: **Siemke Lüdorff** als Vierte über 800 m und **Victoria Willcox-Heidner** als Dritte über 3000 m.

Abgesehen vom ältesten LC-Senior **Harry Bunte** (in der M80 Vierter über 5000 m und Fünfter über 10 km), gingen die männlichen Top-Platzierungen auf das Konto des TV Werther.

Willcox-Heidner überlegen | Gütersloher Dalkelauf

Gütersloh/Altkreis Halle (cwk). Rund sechs Monate nach ihrem Böckstiegeellauf-Sieg fand Victoria Willcox-Heidner auch beim Gütersloher Dalkelauf die Erfolgsspur. Im Halbmarathon wurde die 41-Jährige nicht wirklich gefordert; sie dominierte in in 1:30:34 Std. und mit großem Vorsprung vor der Lokalmatadorin Claudia Reimering (1:34:10).

Im Männerrennen gab sich der jetzt für den SCC Berlin startende Sebastian Mescher in 1:17:07 Std. nur dem Bielefelder Hermannslauf-Spezialisten Ole Krumsiek (1:15:32) geschlagen. Im 10-km-Wettbewerb überraschte Damian Janus vom Live-Laufftreff in Versmold: Hinter dem Niedersachsen Andreas Winterholler (32:41 Min.) und nur relativ knapp hinter dem jahrelang besten OWL-Langstreckler Elias Sansar (33:23) lief er in 33:36 Min. auf den Bronzerang – zwei Plätze vor Ingmar Lundström (34:53). Dieser »Zehner« bildete zugleich den Auftakt zum Gütersloher Laufcup 2014, für den Janus gemeldet ist. Weil Winterholler und Sansar nicht an der Serie teilnehmen, setzte sich der aus Polen stammende Newcomer zunächst an die Spitze der Cup-Wertung.

Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 4. MAL GANZ VORN!

8 JAHRE 2005-2013

info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

Das Staffel – Erlebnis – Wer macht mit? | Am 29.Mai Marathon-Staffellauf in Beckum

Es ist wieder soweit

Wir möchten alle Läufer (innen) vom LC zur Teilnahme animieren:

Am Himmelfahrtstag, dieses Jahr am 29. Mai, findet in Beckum wieder der beliebte Marathon-Staffel-Lauf statt. Marathon im Team erleben: Wettbewerb **5 x 8440 m** in den Klassen Männer, Frauen, weibliche/ männliche Jugend und Mixed. Schüler **3 x 1407 m**.

Mix-Staffeln müssen mit mindestens **zwei weiblichen** Teilnehmerinnen antreten.

Wir haben in der Vergangenheit hier schon oft teilgenommen und in vergangenen Jahren die Tradition fortgesetzt, in früheren Jahren und auch zuletzt steht der LC hier mit Gesamtsiegen verbucht. (Team-Sieger bei den Damen 2011). Wir möchten die Begeisterung für einen Teamlauf weiter stärken Ein Staffellauf ist immer wieder etwas Besonderes.

Der erste Start erfolgt um 9:30 Uhr.

Der LC sollte hier wieder einmal als „Gemeinschaftsausflug“ seine Stärke, sowohl im Leistungs- als auch im Breitensportbereich demonstrieren und wir hoffen auf zahlreiche Staffel-Meldungen. Entweder, Ihr habt schon vorher feste Pläne über Staffel-Zusammensetzungen oder wir stellen die einzelnen Staffeln je nach Stärke nach Meldeingang zusammen.

Also, am 29.Mai auf zum Ausflug nach Beckum. Bei hoffentlich schönem Wetter.

Der LC übernimmt das Startgeld von Euro 25,00 pro Staffel!

Organisation und Meldungen: LC Geschäftsstelle oder F. Boschulte. Auch Martina Kölsch ist Koordinatorin, weitere LC-er, die hier als „Sportwart“ für Staffeln sorgen, sind herzlich bei der Vorbereitung willkommen! **Bitte bis Ende April anmelden!**



Peter Bollmeyer
Energieberatung, Baugutachten,
Energieausweise
Immobilienkaufberatung
Geprüfter Gebäudeenergieberater
HWK

Freistraße 11
33829 Borgholzhausen

05425 / 2429456
0176 / 95349796
bollmeyer@yahoo.com

LEEKER
... und Zuhause hat Pause

Elbracht
Mulden- und
Baustoffservice

Ihre Hotline

Fon 0172/5 37 00 15
oder 0171/7 93 23 70
Fax 054 25/74 04

- ⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottsorgung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und zuverlässig

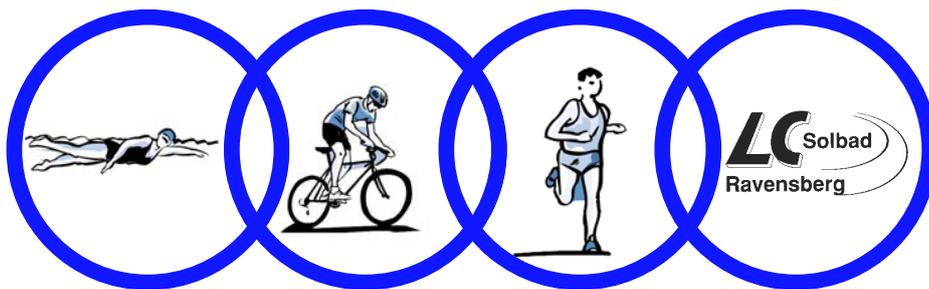
Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

**GETRÄNKEHAUS
STEINER**

BORGHOLZHAUSEN · Bielefelder Str. 25
Tel. 0 54 25 / 2 73

Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 18.30 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

<http://www.getraenkehaus.de>



Triathlon-WorkShop für Einsteiger

Du wolltest schon immer mal Schwimmen/Radfahren und Laufen miteinander kombinieren, und hattest noch nie die Möglichkeit, dass auszuprobieren?

Der LC Solbad bietet am **17.5.2014** einen Workshop für Anfänger-innen an, um erste Triathlonfahrten zu sammeln.

Im Vordergrund steht die Vermittlung sportartspezifischer Techniken und deren praktische Umsetzung.

Unser Angebot:

- Infoabend:

Freitag, den 09.5.2014

19 Uhr im Schankraum vom Kurt-Nagel-Stadion
in Vermold

- Workshop:

Samstag, den 17.5.2014

Beginn: 14Uhr am Eingang vom Hallenbad in Vermold

Ende : ca. gegen 17Uhr

Ziel: Teilnahme am Sparkassentriathlon am 17.8.2014
(500mS /20km R/ 5km L)

- allgemeine Voraussetzungen:
- Mindestalter von 16 Jahren
 - mindestens 8 Bahnen Brust etc. schwimmen
 - Besitz von einem verkehrstauglichen Fahrrad und einem Helm
 - 20 Minuten Laufen

Der Infoabend ist **kostenlos**, für den Workshop wird ein Betrag von **5,-Euro** erhoben.

Teilnehmerbegrenzung: 20 Personen

Anmeldeschluss:

Samstag, den 3.5.2014

Anmeldung und Infos:

LC Solbad / Triathlon
Anne Albersmann 05425-5320
AnneAlbersmann@web.de

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 6534 û Fax: 05425 5768 û Notruf: 0173 7027 522

E-mail: Stoewe.kley-001@t-online.de



Triathlon zum Ausprobieren

■ **Versmold (ams).** Triathlon ist eine anspruchsvolle und vielseitige Sportart. „Wir wollen die Gelegenheit bieten, das ohne Druck einmal auszuprobieren“, sagt Hubert Kaiser vom LC Solbad Ravensberg. Zusammen mit Organisatorin Anne Albersmann und Udo Lange bietet der Verein einen Triathlon-Workshop an. Am Freitag,

9. Mai, ab 19 Uhr gibt es einen kostenlosen und unverbindlichen Infoabend im Kurt-Nagel-Parkstadion in Versmold. Der Workshop mit 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen findet am Samstag, 17. Mai, ab 14 Uhr statt und kostet fünf Euro. Die Teilnehmer sollten bereits etwa acht Bahnen am

Stück schwimmen können, Kondition für einen 20-Minuten-Lauf haben und ein Fahrrad samt Helm mitbringen. Anmeldungen unter ☎ (05425) 53 20 und per E-Mail an AnneAlbersmann@web.de. Weitere Informationen gibt es im Internet auf der Seite www.lcsolbad.de.

FOTO: A. SCHNEIDER

Der **Sparkassen Triathlon** in Versmold wechselt in diesem Jahr auf ein anderes Austragungsdatum, nämlich den **17. August**. Nachdem im vergangenen Jahr wegen des Freibad-Umbaus nur ein Duathlon ausgetragen werden konnte, wird es in diesem Jahr nach Eröffnung des neuen Naturbades wieder einen vollen Triathlon geben.

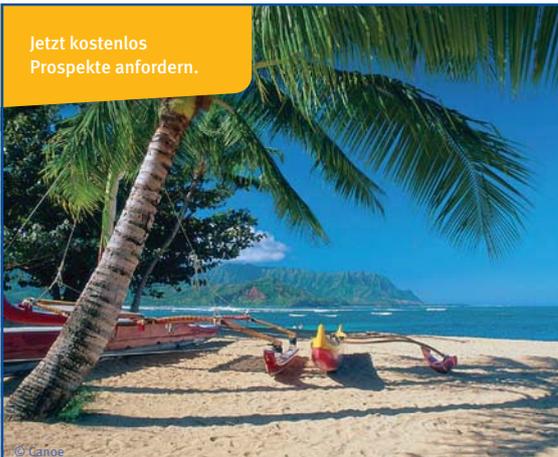
Der 10. und damit Jubiläums-Triathlon besteht aus den angestammten Disziplinen bei der Kurzdistanz über 1 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen; auf der Volksdistanz beträgt die Streckenlänge 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Diese Strecke kann auch als Staffel zurückgelegt werden.

Bei der Laufstrecke handelt es sich um einen flachen, rund 2,5 km langen Kurs aus dem Stadion durch den Stadtpark mit einer anschließenden Stadionrunde. Der abschließende Zieleinlauf erfolgt im Stadion direkt vor der Tribüne.

Somit haben die Zuschauer die Möglichkeit, die Athleten nach dem Laufen und Radfahren bei beiden Wechseln und beim Zieleinlauf zu sehen.

Alle erfolgreichen Finisher erhalten im Ziel, passend zum Austragungs-ort: Eine Versmolder Wurst! Anmeldungen sind ab sofort online möglich bis zum 20. Juli.

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.



Honolulu Marathon 08.12.2013
Reisezeitraum: 04.12. – 11.12.2013
(Ankunft in Deutschland am 13.12.2013)

Weitere Reiseternine möglich!

Üppige Regenwälder mit einmaligen Wasserfällen, palmen-
gesäumte Strände und kristallklares Wasser; in dieser
atemberaubenden Umgebung lädt der Honolulu Marathon
Sie zu einem der schönsten Marathonläufe der Welt ein.

DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen

2013

Rio de Janeiro	07.07.2013	Barcelona	23.03.2014
Gold Coast	07.07.2013	Rom	23.03.2014
Berlin ausgebucht	29.09.2013	Mallorca 1/2	23.03.2014
London 1/2	06.10.2013	Paris	06.04.2014
Chicago	13.10.2013	Wien	13.04.2014
Mallorca	20.10.2013	Two Oceans	19.04.2014
New York City	03.11.2013	Boston	21.04.2014
San Francisco 1/2	03.11.2013	Edinburgh	25.05.2014*
Athen	10.11.2013	Stockholm	31.05.2014*
Istanbul	17.11.2013	San Francisco	15.06.2014*
Florenz	24.11.2013	St. Petersburg	29.06.2014
Honolulu	08.12.2013	Rio de Janeiro	06.07.2014
		Gold Coast	06.07.2014
		Quebec	24.08.2014

2014

Houston	19.01.2014	Laufseminar Runners' World Camp Termine voraussichtlich im Februar/ März 2014. Gerne merken wir Sie dafür schon vor!
Dubai	24.01.2014*	
Marrakesch	26.01.2014	
Malta	23.02.2014*	
New York City 1/2	16.03.2014	
Jerusalem	21.03.2014	

* voraussichtliche Termine

Weitere Reisen
auf gro-co.de

Postfach 2766, 48014 Münster,
Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10, info@gro-co.de

MÖHNESEE LAKE-RUN 30.08.2014



CREDO DER LAKE RUNNER'S

- OHNE MEIN TEAM BIN ICH NIX
- MEIN TEAM IST OHNE MICH NIX
- WIR HEULEN NICHT - WIR FIGHTEN
- WIR STELLEN UNS JEDER HERAUSFORDERUNG
- WIR UEBERWINDEN UNSERE ANGST VOR ALLEM
- LAKE RUNNER'S HELFEN SICH GEGENSEITIG

Der Suzuki Lake Run Möhnesee zählt zu einem der härtesten Hindernisläufe in Westfalen. In echter Piraten-Manier müsst ihr beim Suzuki Lake Run wahrhaftig Dreck fressen, um euch das Gold stolz um den Hals hängen zu können. Mit drei Leistungsklassen können beim Suzuki Lake Run sowohl unerfahrene als auch versierte Hindernisläufer teilnehmen und sich der Schlacht am Möhnesee stellen

Infos zum Suzuki Lake Run Möhnesee

Um beim Suzuki Lake Run den Schatz am Möhnesee zu finden, müsst ihr euch durch eine Vielzahl von herausfordernden Hindernissen kämpfen und insgesamt ca. 400 Höhenmeter bewältigen. Da die Bergung des Schatzes beim Suzuki Lake Run kein Kinderspiel ist, lassen die bezeichnenden Hindernisnamen wie „Matsch Madness“, „Cool Water“ oder „Thrill to Drill“ erahnen.

Ihr habt insgesamt 4 Stunden Zeit um euch das „Gold“ abzuholen. Wer schummelt und ein Hindernis auslässt oder sich als unsportlicher Pirat entpuppt, wird sofort disqualifiziert.



Die drei Erstplatzierten der 15- und 20 Kilometerläufe (Männer und Frauenwertung) können sich auf Pokale und Sachpreise freuen. Für alle anderen Teilnehmer gibt es eine **“Medal of Honor!”** .

7 km - 28,-! / 15 km - 47,-! / 20 km - 52,- !

Busfahrt ca. 25,-! pro Person

Unter allen Anmeldungen verlosen wir einen Freistart.

Info: stockhecke.andreas@freenet.de

Handy: 0170-2814767



Nordic-Walking-Crash-Kurs

27. - 29.6. 2014

Freitag: 17:00 - 19.00 Uhr

Samstag: 10.00 - 12:00 Uhr

Sonntag: 10:00 - 12:00 Uhr

Die Kosten betragen pro Person 20.-€ inkl. Leihstöcke für die Kurszeit.

Für LC Mitglieder kostenlos!

Anmeldung und Infos:

Tel.: 05425/7135 oder per Mail

info@lcsolbad.de

Hermannslauf

Ergebnisse der Walker

Gaby Bredenbals 4.28 Std.

Ulrike Suchomel 4.35 Std.

Elke Kahmann (gewandert) 5.15 Std.

Trainingstermine Walkinggruppe des LC Solbad Ravensberg

06.05.2014	9.30 Uhr	Kalksinteressen - Wellingholzhausen
		Exkursion mit Terra Vita (Kosten € 5,-/Pers.)
		Fahrgemeinschaften ab 9.00 Uhr ab Stadion
		Anmeldung bis 22.April erforderlich !!
03.06.2014	9.00 Uhr	Luisenturm (ab Parkplatz Luisenturmhütte)
01.07.2014	9.00 Uhr	Parkplatz Gasthaus Röwekamp, Dissen
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
05.08.2014		Parkplatz Schützenberg, Halle
02.09.2014	9.00 Uhr	Parkplatz Tatenhausen (Schloß)
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
07.10.2014	9.00 Uhr	Wanderparkplatz Bergfrieden, Werther
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

Dauer der Touren ca. 90 Min. An diesen Terminen findet kein Training in Borgholzhausen statt. An allen anderen Dienstagen treffen wir uns wie gewohnt um 9.30 Uhr am Stadion !



Elke Kahmann, Gaby Bredenbals, Ulrike Suchomel

Foto: Privat



Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

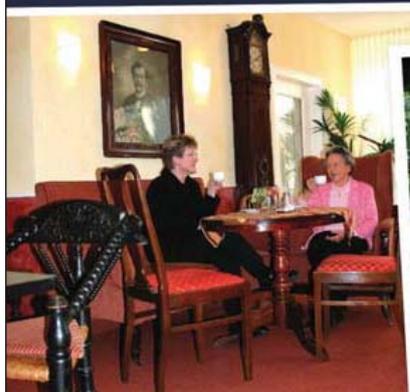
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten

- ausgesuchte Torten

- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten

- Läufer sind herzlich eingeladen

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.



Öffnungszeiten des Ladencafés: Montag bis Freitag 08.30 - 18.30 Uhr - Samstag: 08.30 - 13.00 Uhr - Sonntag: 14.00 - 18.00 Uhr
H. Schulze Ladencafé GmbH, Freistraße 23 in 33829 Borgholzhausen

SCHAEFER
KURIERDIENST & LOGISTIC
33829 Borgholzhausen
24h Service 0171 / 9932580
Sonderfahrten • Messe Express • europaweit
info@kurierdienst-schaefer.de - www.kurierdienst-schaefer.de

Sonntagsrunde startet im Ravensberger Stadion

Freunde des Laufsports erkunden jeden Sonntag die Umgebung

■ **Borgholzhausen (ruvn).** »Laufend die Sehenswürdigkeiten von Borgholzhausen erkunden« lautet der Slogan, mit dem die Piumer Sonntagsrunde wirbt. Notwendig ist das Erkunden der Sehenswürdigkeiten jedoch nicht mehr, da die Sonntagsrunde seit dem Wochenende regelmäßig das Stadion und die dazugehörige Laufbahn nutzen kann. Der frühere Lauftreff, der sich seit 1980 stets am Storck-Gelände in Halle zusammenfand, wechselte jetzt vollständig den Standort in die Lebkuchensstadt. Betreut wird er nach wie vor von Mitgliedern des LC Solbad Ravensberg.

Perfekte Voraussetzungen genießen die Sonntagsläufer von nun an, da sie mit dem Stadion, den Umkleiden, den sanitären Anlagen und der Laufbahn einen deutlich praktischeren Start- und Ziel-Ort haben als früher. Was für ein Laufertyp man ist, soll bei der kostenlosen Teilnahme an den Lauf-

runden keine Rolle spielen. »Es ist egal, ob man nur einmal die Woche die Sportschuhe anzieht oder jeden Tag trainiert – bei uns ist jeder willkommen«, erklärt Martina Kölsch, Obfrau des Lauftreffs. »Ein Anforderungsprofil für die Läufer gibt es nicht, jeder soll so viel laufen wie er kann«, fügt Andreas

Stockhecke hinzu. Auch Nichtmitglieder des LC Solbad sind eingeladen.

Wichtig sei auch der gesellige Aspekt, wenn die Läufer jeden Sonntag um 9.30 Uhr zusammenkommen. Die meisten Läufer müssen in der Woche häufig arbeiten und finden keine Zeit, um regelmäßige Sport

zu treiben oder Kontakte zu pflegen. Diese beiden Aspekte könne man bei der Sonntagsrunde prima kombinieren. Auch für Leute, die neu in der Stadt Borgholzhausen sind und sich integrieren möchten, ist es eine Möglichkeit.

Ungefähr 90 Minuten dauert jede Laufrunde. Vom ehema-

ligen LC Solbad-Vorsitzenden Friedhelm Boschulte ins Leben gerufen, besteht der Sonntagstreff nun bereits seit 40 Jahren. Eingeladen sind alle Lauffreunde auch zum Guten-Morgen-Lauftreff, der dienstags und donnerstags um 9.15 Uhr stattfindet. Auch der beginnt im Stadion.



Piumer Sonntagsrunde: Die Läuferinnen und Läufer starten seit dem Wochenende im Ravensberger Stadion.

FOTO: R. PIESCH

LEICHTATHLETIK:

Prestige-Erfolg für Sabine Engels

Bestzeit und Spitzenplatz in Berlin

Borgholzhausen (cwk). Beim großen Internationalen Vattenfall-Halbmarathon in Berlin gelang Sabine Engels ein beachtlicher Erfolg. Und zugleich der Durchbruch, was ein wichtiges Zeitlimit für Seniorinnen betrifft: Mit 1:28:47 blieb die 45-Jährige erstmals unter eineinhalb Stunden; um fast zwei Minuten unterbot sie ihre bisherige persönliche Bestmarke.

Die datierte von den Westdeutschen Meisterschaften 2010 in Duisburg, wo Sabine Engels mit 1:30:35 Std. nicht nur den W40-Titel gewann, sondern auch am Solbader Mannschaftssieg in der Frauen-Haupt-

klasse beteiligt war. Gestern sicherte sie sich eine herausragende Platzierung in der W45 (786 gewertete Läuferinnen!): Rang 5 hinter der Klassensiegerin aus Dänemark und drei deutschen Konkurrentinnen. Von »Bronze« trennte sie weniger als eine Minute.

Auch im Gesamtfeld der 4798 Frauen hielt sich die LC-Seniorin aus Werther glänzend und lief als 42. einen Top-50-Platz heraus – **übrigens als beste Läuferin eines westfälischen Vereins.** Schnellste Deutsche war erwartungsgemäß Sabrina Mockenhaupt (1:11:43 Std.), die sich nur der äthio-

pischen Siegerin Tadelech Bekele (1:10:05) und der Kenianerin Agnes Mutune geschlagen gab.

Die zweitbeste Platzierung in der kleinen Solbader Startergruppe erreichte **Christine Diekhans:** Unter nicht weniger als 865 W50-Seniorinnen kam sie mit 1:48:30 Std. auf den 43. Rang. Weitere Ergebnisse: Cordula Reinhardt (93.W45) 1:49:25 Std., Annemarie Bluhm-Weinhold (235.W45) 1:57:04. – Senioren: Reinhard Stricker (98.M55) 1:40:50, Dr. Michael Dickob (516.M50) 1:47:01.



(Foto: Privat)

Restaurant

Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS





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

Ergebnisse März/April zusammengestellt von Friedhelm Boschulte

27.3.	Europ. Hallenmeisterschaften der Senioren	
	Budapest	
	200 m	
34. M 60	Günter Hartke	34,74 sec.
30.3.	Berliner Halbmarathon	
5. W 45	Sabine Engels	1:28:47 Std.
388. M40	Frank Oldemeyer	1:39:27 Std.
98. M 55	Reinhard Stricker	1:40:50 Std.
516. M 50	Michael Dickob	1:47:01 Std.
43. W 50	Christine Diekhaus	1:48:30 Std.
93. W 45	Cordula Reinhardt	1:49:25 Std.
235. W 45	Annemarie Bluhm-Weinhold	1:57:04 Std.
1035. W 40	Kerstin Oldemeyer	2:53:35 Std.
29.3.	Klippenlauf Ibbenbüren	
	24,7 km/500 Höhenm.	
15. M 45	Udo Bonin	1:47:42 Std.
20. M 35	Tim Esselmann	2:09:27 Std.
40. M 50	Gerd Steiner	2:19:25 Std.
82. M 45	Jörg Lange	2:23:41 Std.
16. W 45	Mechtild Böhme	2:25:16 Std.
7. W 50	Doris Potthoff	2:25:47 Std.
8. W 50	Elisabeth Winter	2:27:11 Std.
23. W 45	Bettina Bremer	2:31:28 Std.
13. M 60	Peter Knaust	2:25:47 Std.
7. M 65	Werner Kampwerth	2:57:27 Std.
30.3.	Dalkelauf Gütersloh	
	Halbmarathon	
1.Fr.	Victoria Wilcox-Heidner	1:30:34 Std.
5. M 40	Heiko Redecker	1:31:52 Std.
5. M 35	Tobias Limberg	1:32:55 Std.
1. M 45	Ralf Niemann	1:39:27 Std.
11. M 50	Reimund Diekmann	1:40:18 Std.
6. M 60	Hans-Dieter Wierum	1:48:21 Std.
13. M 60	Johannes Dresselhaus	2:10:50 Std.
	10 km	
6. M 45	Lasse Flaschel-Steiniger	40:46 Min.
17. M 50	Daniel Glück	50:05 Min.
	5 km	
1. MU 12	Henri Stahnke	28:35 Min.
29.3.	Velmerstot, Walking 6 km	
5.	Günter Weber	47:18 Min.

31.3.	Lößnitzer Runde	
	21,1 km	
2. M 40	Jörn Strothmann	1:26:49 Std.
1. M 70	Karl-Fr. Anwander	1:43:18 Std.
14. M 45	Frank Dorn	1:45:13 Std.
15. M 45	Ulrich Kansteiner	1:47:54 Std.
3. W 45	Cornelia Schlie	2:34:30 Std.
2. W 50	Andrea Kahl	2:34:31 Std.
	10 km	
15. M 45	Andreas Stockhecke	50:30 Min.
7. M 50	Detlef May	55:02 Min.
4. M 70	Rudi Voß	1:01:47 Std.
5. M 65	Wilhelm Ellermann	1:01:48 Std.
10. M 65	Friedhelm Boschulte	1:14:13 Std.
12. W 50	Christiane Holt	1:26:10 Std.
	5 km	
2. M 70	Eckhard Kleine-Tebbe	34:03 Min.
2. W 55	Doris Kleine-Tebbe	36:22 Min.
5.4.	LA-Sportfest TV Lemgo	
	1500 m	
	Jessica Geisemeier	5:28,21 Min.
	Janna Geisemeier	5:32,22 Min.
	3000 m	
	Jan Geisemeier	9:59,11 Min.
M 13	Aaron Thieß	
1.	Kugel	9,53 m
1.	Diskus	18,32 m
1.	Speer	29,77 m
1.	800 m	2:42,91 sek.
	1500 m	
1. MJ U 18	Pascal Birke	4:22,91 sek.
2. MJ U 18	Robert Schmidtke	4:36,72 sek.
	Dreikampf	
	Till Heienbrok	
	Weit	2,10 m
	Ballw.	7,50 m
5.4.	Straßenlauf Sandhofen	
	bei Mannheim	
	10 km	
5./2. M 30	Elmar Remus	34:32 Min.

Wir bedrucken, beflocken:



Trikot, T-Shirt, Sweat-Shirt,
Aufnäher, Jogginganzüge,
Kapuzenpullover ...

Lüttig GbR · GT-Friedrichsdorf · Tel. 05209/3221

6.4.	Volks- u. Straßenlauf Harsewinkel	
	2 km	
1. W 9	Sarah Strothmann	8:51,3 Min.
	5 km	
10. M 20	Christopher Wolf	25:03 Min.
1. M 70	Manfred Bensiek	32:16 Min.
5. W 45	Silke v.d. Heide	34:50 Min.
	Halbmarathon	
1. M 20	Oliver Lambrecht	1:24:54 Std.
1. M 55	Wolfgang Flottmann	1:37:10 Std.
1. W 30	Stefanie Schadt	1:38:30 Std.
18. M 40	Heiko Redecker	1:46:21 Std.
2. W 50	Doris Potthoff	1:47:50 Std.
3. W 45	Mechtild Böhme	1:48:24 Std.
3. W 50	Elisabeth Winter	1:50:13 Std.
20. M 50	Detlef May	2:02:56 Std.
	10 km	
1. M 35	Tobias Limberg	39:36 Min.
2. M 60	Jürgen Schönke	44:55 Min.
3. M 60	Hans-D. Wierum	45:32 Min.
12. M 40	Volker Pott-Abendroth	47:29 Min.
2. W 40	Ilka Grabau	51:29 Min.
4. M 65	Friedhelm Boschulte	58:53 Min.
5. M 65	Werner Kampwerth	1:05:15 Std.
3. W 35	Melanie Varnholt	1:05:15 Std.
6.4.	Marathon Bonn	
65./9. M 50	Gerd Strathkötter	3:09:54 Std.
12.4.	LA-Sportfest TV Mettingen	
M 6	Till Heienbrok	
2.	Weit	2,05 m
2.	50 m	11,60 sec.
4.	Schlagball	8,00 m
M U 14	Aaron Thieß	
1.	Kugel	10,04 m
1.	Hoch	1,46 m
1.	75 m	11,67 sec.
1.	Weit	4,26 m

19.4.	Paderborner Osterlauf	
	Halbmarathon	
259.	Hans-Dieter Wierum	1:39:18 Std.
278.	Gunnar Feicht	1:40:32 Std.
328.	Reimund Diekmann	1:41:55 Std.
	10 km	
4. W 35	Heidi Bowenkamp	41:47 Min.
	Rene Deßaules	48:49 Min.
	Dominik Walter	54:13 Min.
	Katharina Kemper	59:05 Min.
	5 km	
	Volker Pott-Abendroth	30:37 Min.
19.4.	Osterlauf Steinbeck	
	Halbmarathon	
6. M 35	Tim Esselmann	1:38:14 Std.
4. M 65	Werner Kampwerth	2:12:13 Std.
	10 km	
2. MHK	Amadeus Hegenbarth	40:41 Min.
18. M 45	Holger Steuer	47:51 Min.
4. M 60	Siegfried Kemper	48:08 Min.
15. M 50	Detlef May	51:14 Min.
3. W 35	Katrin Schneider	52:10 Mn.
25.4.	Stadtlauf Oelde 10 km	
2./1. M 35	Elmar Remus	34:02 Mn.
26.4.	Osnabrücker Gipfel-	
	10 km	
11. M 35	Tim Esselmann	49:27 Min.
1. W 50	Doris Potthoff	52:09 Min.
2. W 40	Ilka Grabau	56:28 Min.

Momente zum Anfassen.

Fotobalance steht für:

Die Leidenschaft zur Sportfotografie. Wir rücken sportliche Leistungen ins rechte Licht und erhalten da durch sportliche Momente zum Anfassen - einen dynamischen Sekundenbruchteil eines Moments, auf den wir sonst nie einen so langen Blick werfen könnten, technisch perfekt eingefroren.



FOTOBALANCE

HERMANNSLAUF 2014

2	M45	Strothmann, Dirk	01:58:28
11	M40	Strothmann, Jörn	02:08:46
15	M45	Bonin, Udo	02:10:26
32	M45	Weßling, Henning	02:15:04
24	MH	Lambrecht, Oliver	02:18:25
2	W40	Wilcox-Heidner, Victoria	02:19:54
3	W45	Engels, Sabine	02:24:43
48	M 35	Peperkorn, Markus	02:27:17
75	M40	Rostek, Peter	02:27:45
129	M45	Majer, Markus	02:31:07
149	M45	Baltrusch, Torsten	02:33:25
169	M45	Kansteiner, Ulrich	02:35:38
1	M70	Anwander, Karl-Friedrich	02:35:48
1	W60	Niemann, Marianne	02:35:58
38.	W35	Pfeiffer, Ilona	02:36:00
181	M45	Beck, Holger	02:36:49
2	W50	Grumbach, Adelheid	02:38:26
211	M45	Niemann, Ralf	02:38:54
121	M50	Steiner, Gerd	02:39:02
219	M45	Stockhecke, Andreas	02:39:35
240	M45	Dorn, Frank	02:42:03
250	M45	Schürmann, Thomas	02:42:39
295	M45	Rempe, Oliver	02:45:52
38	W45	Engel-Majer, Hilke	02:49:34
79	M55	Husemann, Andreas	02:50:08
262.	M50	Feicht, Gunnar	02:50:35
86	M55	Stricker, Reinhard	02:50:59
255	M50	Voelz, Carsten	02:51:13
15	W50	Diekhaus, Christine	02:51:51
272	M50	Dickob, Michael	02:52:24
232	MH	Dessin, Marcel	02:52:40
411	M45	Buschmaas, Frank	02:53:38
34	M60	Wierum, H-Dieter	02:55:43
247	M30	Müllenhof, Christopher	02:56:13
311	M50	Glueck, Daniel	02:56:32
257	M30	Wannke, Dirk	02:57:16
54	W45	Böhme, Mechthild	02:57:21
28	W50	Winter, Elisabeth	02:57:31
490	M45	Hunger, Adolf	02:57:39
63	W45	Bluhm-Weinhold, Annemarie	02:58:59
65	W45	Knippschild, Beatrice	02:59:57
535	M45	von der Heydt, Lutz	03:00:32
138	M55	Koop, Johann	03:01:08
77	W45	Beckers, Petra	03:05:24
458	M50	Morisse, Karsten	03:10:14
681	M45	Kaiser, Hubert	03:14:31
494	M50	Wend, Andreas	03:15:04
113	W45	Reinhardt, Cordula	03:15:05
501	M40	Abel, Jürgen	03:17:45
83.	W50	Kampmann, Andrea	03:18:34
31	M65	Kampwerth, Werner	03:27:54
123	M60	Schirmbeck, Rainer	03:30:42
141	WH	Grippentrog, Kristin	03:31:11
124	M60	Stratmann, Matthias	03:31:36
10	W60	van Dijk, Brigitte	03:33:46

132	M60	Riesel, Rolf	03:34:58
294	M55	Schlie, Michael	03:34:59
62	W55	Tiemann, Elke	03:40:38
147	M60	Dresselhaus, Johannes	03:40:58
531	MH	Walter, Dominik	03:41:03
164	M60	Kemper, Siegfried	03:51:01
185	WH	Kemper, Katharina	03:51:02
130	W35	Varnholt, Melanie	03:51:23
626	M40	Becker, Hayo	03:55:19
252	W45	Schlie, Cornelia	03:59:18

27.04.	Spreewaldlauf	
	22km	
23. W 50	Gabi Ortner	2:15:00 Std.
32. W 45	Christiane Meier -Flottmann	2:30:25 Std.
41. W 50	Andrea Kahl	2:30:25 Std.
3. M 65	Wolfgang Neugrewe	2:03:11 Std.
	Burg/Spreewald	
28.04.	21,1 km	
17. W 50	Gabi Ortner	2:04:37 Std.
2. M 65	Wolfgang Neugrewe	1:48:10 Std.
	Kombinationswertung	
	Läuferkönig	
3. M 50	Gabi Ortner	4:20:46 Std.
1. M 65	Wolfgang Neugrewe	3:51:43 Std.

Langlauf-Umschau

Borgholzhausen (cwk). Vom 43. Hermannslauf liegt jetzt auch die Mannschaftswertung für Fünfer-Teams vor. Hier gelangen dem LC Solbad Ravensberg zwei beachtliche Platzierungen. In der Besetzung **Victoria Willcox-Heidner, Sabine Engels, Marianne Niemann, Ilona Pfeiffer** und **Adelheid Grumbach** erreichte das Frauenquintett mit **12:35:01 Std. den 2. Rang** unter 61 Mannschaften; besser waren nur die Läuferinnen des Veranstalters TSVE Bielefeld (12:07:17).

Bei den Männern wurden nicht weniger als 320 Mannschaften gewertet; das Bielefelder Duell um den Sieg gewann der TSVE (10:06:58 Std.) vor dem TuS Eintracht. **Auch hier behauptete sich der LC mit 10:51:06 Std. weit vorn und wurde Sechster.** Beteiligt waren **Dirk und Jörn Strothmann, Udo Bonin, Henning Weßling** und **Oliver Lambrecht**. In der Sonderwertung für 63 Firmenteam mischte die Volksbank Halle (**Markus Peperkorn, Benjamin Zingler, Martin Krämer, Matthias Runge, Christoph Wellmeyer**) vorn mit und verpasste als Elfte mit 12:40:40 Std. die Top Ten nur knapp.

Die Formkurve des Solbaders **Elmar Remus** steigt weiter an: Beim Oelder Frühlingsslauf über 10 km wurde er mit nur elf Sekunden Rückstand auf den Lokalmatador Philipp Kaldewei Gesamtzweiter und streifte mit 34:02 die 34-Minuten-Grenze. Seine Altersklasse M35 gewann er hochüberlegen.

Beim »Osnabrücker Gipfelsturm« ging's steil bergauf. Dieser 10 km langen Herausforderung stellte sich ein Trio vom LC Solbad. Am erfolgreichsten war **Doris Potthoff**, die mit 52:09 Min. den Klassensieg in der W50 holte. Triathlet **Tim Esselmann** (49:27) wurde Elfter in der M35, **Ilka Grabau** (56:28) Zweite in der W40.

...aus dem Haller Kreisblatt, Claus-Werner Kreft



GETRÄNKE STEINER

Einladung zum „Tag der offenen Tür“ am Sonntag, den 25. Mai 2014

*Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kunden, Geschäftspartner und Freunde,*

*sehr gerne teilen wir Ihnen mit, das wir unseren
Getränkefachhandel am 1. Januar 2014 an unseren
Sohn Michael Steiner und somit bereits in die 4.
Generation, übergeben haben.*

*Wir möchten uns auf diesem Wege bei unserer
treuen Kundschaft für das, uns über viele Jahre
entgegengebrachte Vertrauen bedanken.*

*Seit Anfang des Jahres sind die baulichen Umgestaltungen im
Getränkemarkt in vollem Gange. Genau der richtige Zeitpunkt, sich
selbst ein Bild vom Baufortschritt zu machen.*

*Wir laden Sie herzlich zu einem spannenden „Tag der offenen Tür“
für die ganze Familie ein. Blicken Sie doch mal hinter unsere Kulissen
und erfreuen sich an einem unterhaltsamen Familienprogramm.
Erleben Sie mit dem Kasper und seinen Freunden spannende Abenteuer,
für Jung und Alt, aus dem fast 4,5m hohen Puppenburger TurmTheater
von Cordula und Rüdiger Paulsen.*

*Bestaunen Sie den futuristischen Carolinen-Design-Truck, einen über
400 PS starken Getränke-Lastkraftwagen der besonderen Art,
entworfen vom weltberühmten Designer Luigi Colani.*

*Lassen Sie Sich von den Luftballonkünstlern durch außergewöhnliche
Ballonfiguren überraschen oder beim Kinderschminken phantasievoll
verändern.*

*An den zahlreichen Ständen bekommen alle, die durch das kostenlose
Programm hungrig und durstig geworden sind, Speisen und Getränke
zu familienfreundlichen Preisen. Auch für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.*

Ein besonderer Knüller:

Diverse alkoholfreie Erfrischungsgetränke gibt es gratis.

***Wir freuen uns auf ihren Besuch,
Ihre Familie Steiner***



Am „Tag der offenen Tür“ findet kein Verkauf im Getränkemarkt statt.

33829 Borgholzhausen

Tel. 05425 - 273

www.getraenke-steiner.de

GETRÄNKE STEINER



Unterhaltsames Familienprogramm

- Puppenspiel und Luftballonkunst mit dem Künstlerehepaar Paulsen
- mit Kinderschminken
- sehen, erleben und bestaunen Sie den Carolinen-Design-Truck.

Tag der offenen Tür

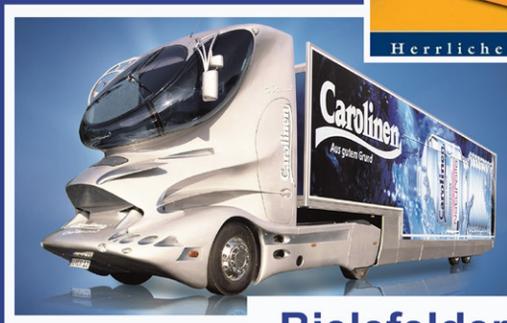
Sonntag

25.5.

11 - 19h

Gute Wahl! ~~☒~~

~~☒~~ Diverse alkoholfreie Erfrischungsgetränke gratis ~~☒~~



Bielefelder Str. 25

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



www.aok.de/nw/reise



Fernweh? Aber sicher!



**Mit der AOK
in die weite Welt.**

Und dem Rundum-Schutz für Ihre Reise.

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.

www.C14-bikes.co



**C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque**



**C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque**

Bauen Sie – Wir erarbeiten Ihre Finanzierung.

Für viele Bauherren ist eine Immobilienfinanzierung anfangs ein Buch mit sieben Siegeln. Wir öffnen Ihnen Kapitel für Kapitel die Vielzahl der Möglichkeiten, die Ihnen ein individuelles und zeitgemäßes Finanzierungskonzept bietet. Dazu gehört selbstverständlich eine Beratung zu den aktuellen Fördermöglichkeiten der KfW-Förderbank. Und auch, Ihre ganz persönliche Lebensplanung zu berücksichtigen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin für eine unverbindliche Erstberatung durch unsere Spezialisten:



Markus Peperkorn
Niederlassungsleiter
Tel. 05425 954-511
markus.peperkorn@vb-halle.de



Jörg Rehsing
stv. Niederlassungsleiter
Tel. 05425 954-512
joerg.rehsing@vb-halle.de

Bauen Sie – Wir vermarkten Ihre Altimmoblie.



IMMOBILIEN

Vermittlungs- und Beteiligungs-
GmbH & Co. KG der Volksbank Halle



(von links: Leiter Wolfgang Tiekötter, Gudrun Windmann, Manuela Dreier und Rainer Tilly)

In Zeiten der Energiewende denken immer mehr Hausbesitzer daran, sich durch einen Neubau vom zunehmenden Druck der Energiekostenschraube zu lösen. Das kann durchaus Sinn machen, gerade, wenn die alte Immobilie viel zu groß ist und nur aufwändig geteilt werden kann. Unsere Immobilienspezialisten von der IVB kennen den Markt sehr genau, können Ihnen ausrechnen, mit welchem Erlös Sie bei einem Verkauf kalkulieren können.

Unser Team erreichen Sie unter Telefon 05201 181-333 oder info@ivb-immobilien.de.