

Januar 2015  
Nr. 361

# Solbad Nachrichten



**LC** Solbad  
Ravensberg

# ACTIVE

---

## SPORTSHOP

33602 Bielefeld

Niederwall 6 · Telefon 0521-171116

33330 Gütersloh

Münsterstraße 5 · Telefon 05241-212994

32052 Herford

Rennstraße 26 · Telefon 05221-121550

49074 Osnabrück

Lortzingstraße 4 · Telefon 0541-2051955



*Allen Läuferinnen und Läufern  
wünschen wir für 2015  
Glück, Gesundheit und viel Spaß  
im Training und Wettkampf*

# JANUAR 2015

## SOLBAD INTERN



Solbad Intern  
Jugend-Weihnachtsfeier  
Wir stellen vor  
Sommertour  
LC Termine  
Freundschaft  
Gymnastik  
Sportlerwahl

S. 1-7  
S. 11  
S. 12  
S. 13-15  
S. 16  
S. 22  
S. 25  
S. 27

## PRESSE



Presse:  
Weihnachtscross S. 17-19  
Nachwuchs-Meisterschaften S. 20  
De Lutte S. 22-23  
Christkindlauf/Paderborn S. 24

## RAD/TRIATHLON



## ERGEBNISSE

S. 30-32

## SKATING



ISTM-Ausschreibung S. 21

## WALKING



Rückblick S. 8  
Hermannslauftraining S. 9  
Abteilungsversammlung S. 10



Das Titelbild  
...zeigt Bilder vom  
Weihnachtscross

Fotos: Westfalen-Blatt

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

# AUSSCHREIBUNGEN

**Volksbanken cup**  
**night**  
2015

Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

14. Mai Volksbanken-Nightrun Hermannskil  
19. Mai Klausurlauf Nettelstedt  
20. Mai Isenhorner Nacht  
13. Juni Osterlauf (Stadtpark)  
20. Juni Nacht von Borgholzhausen  
28. Juni Osterwegger Pflanzentour

S. 27

**Achtung!!! Neuer Termin!!!**  
Sonntag 8. März 2015  
**Int. Luisenturm**  
Borgholzhausen

Auf einem anspruchsvollen Kurs durch den Teufels-Steil-Felsen Hermannskil 2010 sind die Teilnehmer des Wettkampfes Active-Trail-Burgenstein

**Start 10:00**

LC Solbad Ravensberg  
Eckhoff  
STEINER

Marathon 21,1 km  
Häkellauf 12,5 km mit (Nordic) Walking

... bitte Hinweise beachten!

von Ravensberg  
Borgholzhausen

**DRAISINEN-SPASS**  
mit dem LC Solbad Ravensberg  
von Rinteln bis ins Extertal

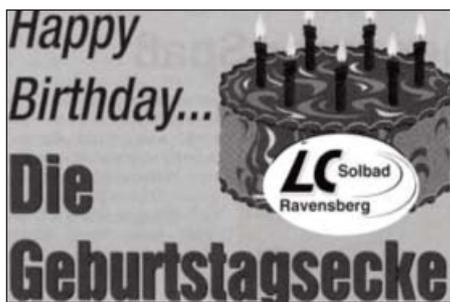
Sommertour S. 13-15

Sonntag 16. August

Bitte auf...

Bewegender Spass... Linien!

Radfahren auf Schienen - dieses besondere Vergnügen...  
Gästen mit Draisine-Touren auf der Strecke der historischen...  
Auf 18 km geht es durch die herrliche Landschaft des Exter...  
und Feldern, behäbigen Bauernhöfen und kleinen Weilern. In...  
zur Rast ein. Einkehr ist unterwegs möglich.  
Wie Sie auch eine solche Draisine vorstellen müßte? Nun, das ist es...  
säubere High-Tech-Gefährt mit Sieben-Gangschaltung, einem Satelliten-Ordnungssystem und Bahnhofs-  
gangssicherung. Mit einer Draisine können maximal vier Personen fahren, zwei die  
draußig in die Pedale treten und zwei, die sich gemächlich chauffieren lassen. Klar, dass



- |        |                         |                 |
|--------|-------------------------|-----------------|
| 01.01. | Irmgard Lange           | <b>65 Jahre</b> |
| 03.01. | Stefanie Plumpe         |                 |
| 04.01. | Elisabeth Winter        |                 |
| 04.01. | Greta Engelbrecht       | <b>10 Jahre</b> |
| 05.01. | Hildegard Bartelsmeier  |                 |
| 05.01. | Marlies Jacobs          |                 |
| 05.01. | Andreas Justus          |                 |
| 05.01. | Udo Lange               |                 |
| 05.01. | Stefanie Schmidt        |                 |
| 05.01. | Celina Fabienne Theuner |                 |
| 05.01. | Yvonne Steiner          |                 |
| 06.01. | Heidrun Bowenkamp       |                 |
| 07.01. | Svenja Diekhaus         |                 |
| 07.01. | Beate Welpinghus        |                 |
| 07.01. | Hella Pauly             |                 |
| 08.01. | Josefine Kehl           |                 |
| 09.01. | Gerhard Stolpmann       |                 |

- |        |                               |                 |
|--------|-------------------------------|-----------------|
| 09.01. | Cordula Remmler               |                 |
| 09.01. | Annalena Bockstede            |                 |
| 09.01. | Simon Koop                    | <b>60 Jahre</b> |
| 10.01. | Detlef Flottmann              | <b>40 Jahre</b> |
| 10.01. | Nils Milde                    |                 |
| 10.01. | Rolf Schimmel                 |                 |
| 10.01. | Michael Bock                  |                 |
| 11.01. | Sina Lünstroth                |                 |
| 11.01. | Wilhelm Schack                |                 |
| 11.01. | Cornelia Schlie               |                 |
| 14.01. | Karsten Brademann             |                 |
| 14.01. | Birgit Lammerschmidt          |                 |
| 15.01. | Bernd Gresselmeier            |                 |
| 15.01. | Ian Constabel                 |                 |
| 15.01. | Alina Bathe                   |                 |
| 16.01. | Anne-Marie Calder             |                 |
| 16.01. | Herta Mormann                 |                 |
| 16.01. | Silke Speckmann               |                 |
| 18.01. | Olga Maria Mulder-Scharmacher |                 |
| 18.01. | Alfons Willikonsky            |                 |
| 19.01. | Michaela Pfeiffer             |                 |
| 19.01. | Mina Hörnschemeyer            |                 |
| 19.01. | Tabea Ahnen                   |                 |
| 19.01. | Daniel Glück                  |                 |
| 20.01. | Michael Marz                  |                 |
| 21.01. | Klemens Keller                | <b>65 Jahre</b> |
| 21.01. | Jürgen Schöne                 | <b>65 Jahre</b> |
| 21.01. | Maximilian Erbarth            |                 |

- |        |                     |                 |
|--------|---------------------|-----------------|
| 22.01. | Sven Ihlenfeld      |                 |
| 23.01. | Jan Geisemeier      |                 |
| 23.01. | Janna Geisemeier    |                 |
| 23.01. | Jessica Geisemeier  |                 |
| 23.01. | Nina Geisemeier     |                 |
| 23.01. | Bärbel Podschun     |                 |
| 24.01. | Wilhelm Hawer       |                 |
| 24.01. | Harald Wetzlar      |                 |
| 24.01. | Tanja Schulte       |                 |
| 24.01. | Carmen Dorn         | <b>40 Jahre</b> |
| 25.01. | Urs Husemann        |                 |
| 25.01. | Martina Diehr       |                 |
| 26.01. | Andrea Grube        |                 |
| 26.01. | Berit Weiß          |                 |
| 27.01. | Werner Goldbecker   |                 |
| 28.01. | Eckard Happich      |                 |
| 28.01. | Rainer Scheibig     |                 |
| 28.01. | Meik Schewe         |                 |
| 28.01. | Frederic Martschin  |                 |
| 29.01. | Martin Hirschfeld   |                 |
| 29.01. | Karl-Hermann Kleine |                 |
| 29.01. | Tarik Schiller      |                 |
| 30.01. | Andreas Prochnow    |                 |
| 30.01. | Nadja Klennert      |                 |
| 31.01. | Robin Schröder      |                 |
| 31.01. | Christel Wujek      |                 |
| 31.01. | Detlef Deßaules     |                 |
| 31.01. | Henning Weßling     |                 |

### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| Alina Bathe      | Leichtathletik |
| Maxine Schley    | Leichtathletik |
| Christian Hotmar | Triathlon      |
| Pepe Heinemann   | Skating        |

Aktueller Mitgliederstand: 718

### Austritte:

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| Selchert, Karen       | Leichtathletik |
| Gierschner, Alexandra | Leichtathletik |
| Potthoff, Christine   | Leichtathletik |
| Stücke, Eckhard       | Leichtathletik |
| Windmann, Lasse       | Skating        |
| Kellermann, Anke      | Radsport       |

**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](http://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

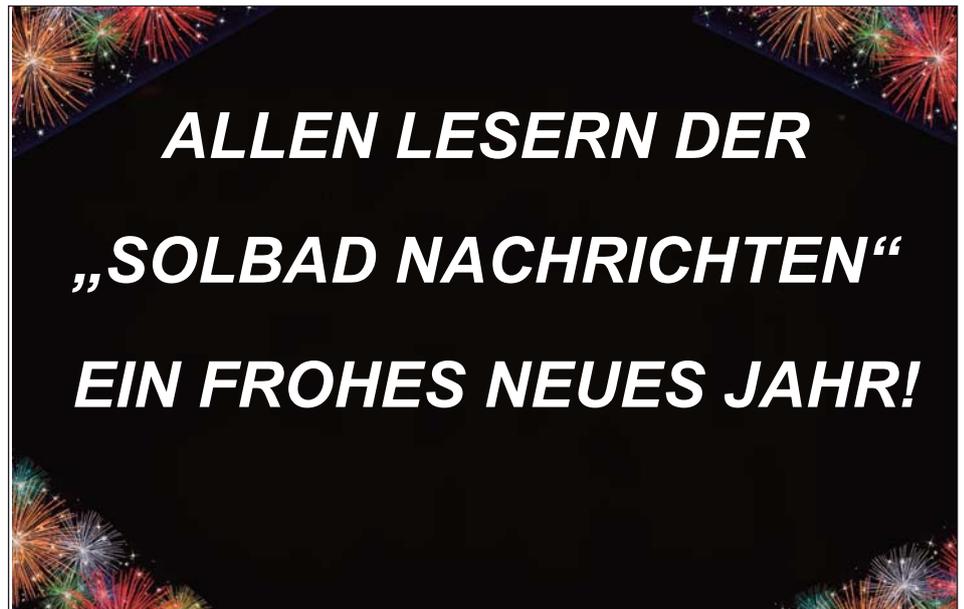


**Redaktionsschluss für die Ausgabe**

**Februar**

**am 23. Januar**

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



**Impressum:**

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

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

e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](mailto:dpl.luenstroth@t-online.de)

**Redaktion:**  
Sabine Lünstroth (05204/920785)

**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](mailto: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](http://www.lcsolbad.de)  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)



**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 m<sup>2</sup>  
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!

### Traditioneller Kessellauf vor Heiligabend bei ewy

v. Martina Kölsch

Dieses Mal hat uns der Hermannslaufiger Elias Sansar begleitet und sich erfreulicherweise der großen Truppe der etwas gemütlicheren Läufer angeschlossen, während sich ewy mit etwa 4-5 'knapp' flotteren Teilnehmern auf den Weg machte.

Trotz Regen und Gewitter war die Stimmung super und die Gruppe erstaunlich zahlreich erschienen.

Einen kleinen 'Stich' ins Läuferherz gab es wieder einmal, als wir Sportler uns auf das Gelände der Burg wagten, um daraufhin erneut von Herrn Kansteiner gemäßregelt zu werden.

Die Argumentation war ebenso dumm wie endlos überflüssig, (allen bekannt) so dass ich sie hier gar nicht mehr wiederholen mag. Tatsache ist, dass wir einem Gast die wirklich schön restaurierte Ravensburg in Borgholzhausen zeigen wollten und dieses 'Wagnis' wieder einmal peinlich endete. Anscheinend wird das hier in der Umgebung mittlerweile so hingenommen, obwohl ich persönlich das niemals akzeptieren werde.

Anschließend gab es Glühwein aus dem Kessel, Kekse und eine Tombola mit großzügigen Wertgutscheinen von ewy sports. Die 'Glücksfee' war Elias und von insgesamt 10 Preisen zog er die Hauptpreise von 100 € und 150 € gleich für die Anwesenden Cordula Reinhard und Andrea Kahl. Da gabs gleich neue Schuhe ! Klasse.



## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**



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

[www.glocken-beune.de](http://www.glocken-beune.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

**Lauftreff**

**Martina Kölsch**

(05425/7026)

mail: dammann.koelsch@t-online.de

**Inline:**

**Johannes Gerhards**

(0521/63447)

mail: john@loveandskate.de

**Koordination Radsport**

**Mountain-Bike:**

**Günter Schillings**

(0162-3267597)

**Ergebnisse**

**Sabine Lünstroth**

(05425 – 7135)

mail: info@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**

### Die 3 Handicaps des Laufanfängers

Als Laufanfänger hat man nämlich mit drei Handicaps zu kämpfen, die einem das "Dranbleiben" schwer machen:

- Das Laufen fällt zu Beginn schwer und macht deshalb nur wenig Spaß. Auch wenn viele Ratgeber für Laufanfänger die unmittelbare und massenhafte Ausschüttung von Glückshormonen ab dem ersten Laufschrift versprechen – die Realität sieht meistens anders aus: Es braucht Zeit, bis Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Sehnen und Bänder soweit entwickelt sind, dass das Laufen mühelos wird.
- **Laufanfänger** sind gehemmt. Wir Menschen sind soziale Wesen und machen uns ständig Gedanken darüber, wie wir nach außen hin wirken. Und als Laufanfänger fliegt man nun einmal nicht wie Haile Gebrselassie über den Asphalt (Anm.: als fortgeschrittener Läufer im Übrigen auch nicht). Stattdessen hat man einen roten Kopf, ist langsam, und die Einzelteile des Lauf-Outfits passen farblich auch noch nicht richtig zusammen.
- **Fortschritte** stellen sich in den ersten Wochen des Lauftrainings nur langsam ein. Wer beispielsweise mit dem Laufen beginnt um abzunehmen erlebt häufig eine Enttäuschung. Der Grund dafür: Als Laufanfänger kann man meist einfach noch nicht intensiv genug trainieren, um eine nennenswerte Menge an Kalorien zu verbrennen.

#### Motivation – von außen oder von innen?

Diese drei Handicaps des Laufanfängers werden dadurch noch verschärft, dass uns zu Beginn unserer Laufkarriere neben unserer Selbstdisziplin nur die sogenannte extrinsische Motivation zur Verfügung steht. Sind wir extrinsisch (von außen) motiviert, dann handeln wir, um einen Vorteil (eine Belohnung) zu erhalten oder um einen Nachteil (eine Bestrafung) zu vermeiden. Zum Beispiel könnte uns unser Arzt zu mehr Bewegung ermahnt haben, weil sonst früher oder später Herzprobleme drohen (Nachteil/Bestrafung). Oder wir wollen bis zum Sommer einen Waschbrettbauch haben, um am Strand unsere Chancen beim anderen Geschlecht zu verbessern (Vorteil/Belohnung).

Der große Nachteil der extrinsischen Motivation ist, dass wir von ihrer Verfügbarkeit abhängig sind. Wenn wir unser Wunschgewicht erreicht haben, wenn wir einen neuen Partner "erobert" oder unser akutes Gesundheitsproblem (vorübergehend) gebannt haben, dann fällt sie weg – und wir sind beim Kampf gegen unseren inneren Schweinehund wieder auf uns allein gestellt.

Das Gegenteil der extrinsischen Motivation ist (Überraschung!) die intrinsische Motivation. Wenn wir intrinsisch (von innen) motiviert sind, dann tun wir etwas um seiner selbst willen – weil wir es eben einfach tun

wollen. Dieser Zustand, losgelöst von bestimmten Zielen einfach nur um des Laufens willen zu laufen, ist absolut erstrebenswert: Wer zum Beispiel mit dem Laufen angefangen hat um abzunehmen, und anschließend weiterläuft, tut dies mit ziemlicher Sicherheit deshalb, weil er das Laufen zwischenzeitlich lieben gelernt hat. Oder anders gesagt: **weil er zum Läufer geworden ist.**

#### Wie werde ich ein Läufer?

Wer einmal zum Läufer geworden ist wird es immer bleiben – egal wie lange er zwischenzeitlich pausiert. Bis sich eine intrinsische Motivation für das Laufen entwickelt können allerdings Monate oder sogar Jahre vergehen. Zunächst sollte daher das Ziel sein, aus dem Laufen eine Gewohnheit zu machen.

In der Psychologie versteht man unter einer Gewohnheit ein automatisiertes, durch das Unterbewusstsein gesteuertes Verhaltensmuster. Gewohnheiten entstehen, wenn bestimmte Verhaltensweisen beständig wiederholt und somit buchstäblich in unser Nervensystem programmiert werden.

Im Grunde genommen verbirgt sich also hinter der Frage "Wie werde ich ein Läufer?" die Frage "Wie halte ich als Laufanfänger lange genug durch, um zum Gewohnheitsläufer zu werden?"

Um Missverständnissen vorzubeugen: Es ist nicht leicht! Verzweiflung ist aber auch nicht angebracht, denn es gibt bewährte Strategien, die einem das Leben in dieser Phase leichter machen. Und das Dranbleiben lohnt sich – Tim Noakes schreibt in seinem Klassiker "Lore of Running" (eigene Übersetzung):

Interessanterweise muss ein Laufanfänger diesen Prozess, wenn er ihn einmal hinter



sich gebracht hat, nie mehr wiederholen. **Egal wie lange du nicht läufst – seien es Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte – du wirst kein zweites Mal durch diesen Lernprozess gehen müssen; mit dem Laufen anzufangen wird nie wieder so schwierig sein wie beim ersten Mal, unabhängig davon, wie unfit du in der Zwischenzeit geworden bist.**

Quelle:

[www.bevegt.de/was-uns-bevegt-4/](http://www.bevegt.de/was-uns-bevegt-4/)

#### Lauf- und Walkingkalender 2015

Der westfälische Lauf- und Walkingkalender 2015 ist ausgeliefert. Mit 146 Seiten Inhalt bietet er wieder viele Informationen rund ums Laufen und Walken. Alle DLV-genehmigten Laufveranstaltungen in Westfalen sind im Kalender gelistet.

Läufer und Läuferinnen haben ebenfalls die Möglichkeit die Veranstaltungen aus 2015 über die Termin- und Ergebnisdatenbank auf den Internetseiten des FLVW – [www.flvw.de](http://www.flvw.de) - aufzufinden.

# Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

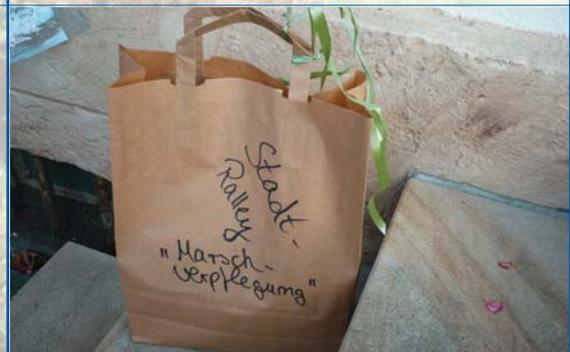
## Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)

## „Halbjahresbericht“ der Walking-Abteilung



### Von Birgitt Lange

Hier folgt nun der 2. Teil des Berichtes zu unseren Walking-Aktivitäten in 2014.

Im Juli und Oktober ging es über den Hermannsweg in Richtung Schwedenschanze. Leider war das Wetter an dem zweiten Termin nicht so gut und die Teilnehmerzahl daher entsprechend gering.

Im März war uns bei unserer Leberblümchentour bereits ein neuer Rastplatz am Jakobsberg aufgefallen. Diesen haben wir dann im August genutzt, um mit der Mittwochsguppe einen Zwischenstopp einzulegen und bei einem Imbiss das schöne Wetter zu genießen. Teller, Messer und Gabel brauchten wir nicht, waren sie doch auf dem Tisch schon „vorhanden“. Einen gemeinsamen Abschluss beider Gruppen fand im Rahmen einer Stadtrallye durch Borgholzhausen statt. Jede Gruppe erhielt einen Fragebogen; es mussten verschiedene Punkte angelaufen und dort die entsprechenden Fragen beantwortet werden.



ZUM  
**4. MAL**



**GANZ VORN!**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41- 40310 44 | Telefax: 0 52 41- 40310 45  
[info@olafs-laufladen.de](mailto:info@olafs-laufladen.de) | [www.olafs-laufladen.de](http://www.olafs-laufladen.de) | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

Ein besonderer Dank hierfür nochmals an **Peter Knaust**, der die Teilnehmer mit einer „Wegzehrung“ seines leckeren Gebäcks verwöhnte. Das Jahr 2014 schloss für die Dienstagsgruppe, wie bereits im letzten Jahr, mit einem Frühstück im Café Schulze, ab. Zwei Geburtstagskinder, **Karl-Heinz Mormann** und **Anita Beste**, mussten wir noch „besingen“. Wahrscheinlich war es die Aufregung – hatten wir doch noch nie in einem Café gesungen – dieser Kanon muss noch mal geübt werden! Aber unsere beiden „Chorleiterinnen“, **Wilma Meyer** und **Helga Gembus**, werden uns sicher in 2015 wieder in den Griff kriegen. Im neuen Jahr wird das Programm wie gehabt fortgesetzt. Für die Dienstagsgruppe bieten wir einmal monatlich einen auswärtigen Termin an. Mittwochs bleiben wir bei den bewährten Monaten Juli und August. Auch hier stehen wieder verschiedene Strecken mit einer Dauer von 90 Minuten an.

### Hermannslauftraining im LC Solbad

Der Hermannslauf 2015 wird am 26. April 2014 stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 14. Februar 2015. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

**Am 19. Januar 2015** findet bereits ein Probetraining statt. Veranstalter ist der LC Solbad.

Ein Bus wird uns gegen einen Kostenbeitrag zu einem Punkt an der Strecke bringen.

Gäste, auch wenn Sie nicht am Hermannslauf teilnehmen, sind pro Einheit mit 1,00 € beim Training herzlich willkommen.

**So. 22. März 2015** Probetraining Hermannslauf  
Veranstalter LC Solbad – Unkostenbeitrag  
(näheres wird noch bekanntgegeben)

### Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.30 Uhr

Februar	Ort
Sa. 14.	Parkplatz Clever Schlucht – Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen
Sa. 21.	Sportplatz Werther, Werther
Sa. 28.	Röwekamp Schützenhaus, Dissen
März	
Sa. 08.	Luisenturmlauf – Start 10.00 Uhr
So. 14.	Parkplatz Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle
Sa. 21.	Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amtshausen
Sa. 28.	Parkplatz Werther Straße – Wanderparkplatz, 33790 Halle
April	
Sa. 04.	Parkplatz Clever Schlucht – Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen
Sa. 11.	Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
Sa. 18.	Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
Sa. 26.	14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom Gymnasium Am Waldhof in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.



#### 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



### Einladung zur Abteilungsversammlung 2015 der Walking-Abteilung

Liebe Walker und Walkerinnen,

leider ist uns bei unserer Planung für 2015 entgangen, dass in diesem Jahr wieder Wahlen anstehen. Um nicht kurzfristig einen weiteren Termin einzuschieben, möchten wir die Abteilungsversammlung zeitgleich mit unserem Frühstück auf der Luisenturmhütte am 25. Jan. 2015 nutzen.

**Wir bitten daher um zahlreiches Erscheinen. Bei einem leckeren Frühstück sind folgende Themen zu besprechen:**

- Wahlen Abteilungsleiter und Stellvertreter
- Wahl eines Pressewartes
- Wahlen Festausschuss
- Sonstiges
  - Training Dienstags und Mittwochs
  - Sommerprogramm Mittwochs
  - Jahresprogramm Dienstags
  - Betriebsbesichtigung / Ausflug
  - Themen, die euch am Herzen liegen !!

Wer sich für einen Posten bewerben möchte, bitte bei Elke Kahmann melden !

Anmeldung zum Frühstück bitte **bis spätestens 14.1. 2015** bei den Übungsleitern. Eingeladen sind selbstverständlich auch unsere passiven Mitglieder. Bitte kurz telefonisch melden.

Elke Kahmann  
(Tel. 05421 / 46 98)

Birgitt Lange  
(Tel. 05203 / 88 48 23)

# Heinrich Barteldrees

## FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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



Auf dem Foto von links nach rechts: Pascal, Robert, Jan, Horst, Janna, Nina und Paul Moritz, Jessica (nicht auf dem Bild) macht gerade das Foto.

Am 22.12 trafen wir, die Trainingsgruppe von **Horst Hammer**, uns zu einem gemeinsamen Training...

Dies ist aber nicht das Eigentliche, worum es in diesem Bericht gehen soll. Das Eigentliche war die Weihnachtsfeier nach dem appetitanregenden Training.

Dazu machten wir uns zum Restaurant „Zorbis“ auf.

Dort begann alles mit einem Rückblick auf die vergangene Laufsaison und einem Ausblick auf das kommende Jahr, um neue Ziele zu definieren. Es folgte das Zweitbeste des Abends, das Essen, welches nahtlos mit dem Besten einherging, dem gemütlichen Beisammensein. Das Ende markierte unser traditionelles Wichteln.

An dieser Stelle möchte wir uns beim LC Solbad Ravensberg für das Ermöglichen der Weihnachtsfeier und der **Lebkuchenbäckerei Schulze** für die leckeren Weihnachtspräsente bedanken.

Jan Geisemeier



**Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.**



**GEBR | SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (05425) 6222 | [www.gebr-speckmann.de](http://www.gebr-speckmann.de)

Wir stellen vor: Volker General

Der Steinhagener Volker General bestritt Radsportfahrten im LC Solbad und nachdem er vom Einsteigerkurs zum Lauftreff gehört hatte, meldete er sich dort an. Seitdem gehört neben dem Radfahren auch das Laufen zu seinem Hobby.

Volker ist 46 Jahre alt, Zimmermeister, verheiratet und hat zwei Söhne. Als Kind träumte er immer davon Fußballer zu werden. Immerhin ist er heute glühender Anhänger von Borussia Mönchengladbach. Zu seinen heutigen Hobbys gehört das Mountainbiken und Kochen. Lasagne und Welenspeise sind seine Liebesspeisen. Und im Fernsehen sieht er sich am liebsten die Tatort-Folgen an.

Gern denkt Volker an eine besondere Tour mit dem Mountain-Bike ab Essen durchs Ruhrgebiet in einem schönen hügeligen Gelände zurück, was er nicht unbedingt vom Ruhrgebiet sofort erwartet hätte.

Seinen ersten 10-km Volkslauf absolvierte er dieses Jahr in Brockhagen und erreichte das Ziel in 1 Stunde und 46 Sekunden.



**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**

**RollUp Display**

- RollUp-Display inkl. Digitaldruck
- Werbefläche 2000 x 850 mm

bei druckfertiger Vorlage  
**ab 99,-**  
zzgl. MwSt.

**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 Lichtwerbeklamme
- Flyer, Textildruck,**  
Visitenkarten, Stempel und mehr...

**schriftart**  
Digitaldruck  
Beschriftung  
Lichtwerbung

**05201 66 85 75**  
[www.schriftart-info.de](http://www.schriftart-info.de)

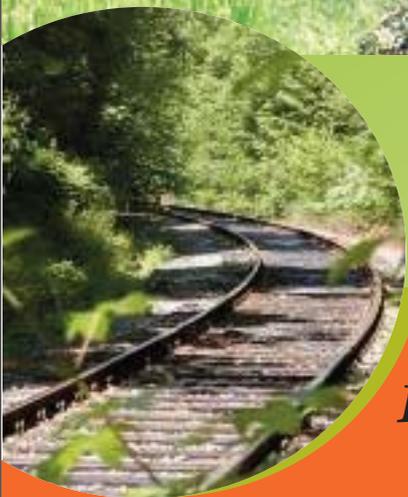
# DRAISINEN-SPASS

mit dem LC Solbad Ravensberg  
von Rinteln bis ins Extertal



Sonntag  
16. August

Bitte  
aufsteigen



***Bewegender Spaß auf der ganzen Linie!***

*Radfahren auf Schienen - dieses besondere Vergnügen ermöglicht Rinteln seinen Gästen mit Draisinen-Touren auf der Strecke der historischen Extertalbahn. Auf 18 km geht es durch die reizvolle Landschaft des Extertals, vorbei an Wiesen und Feldern, behäbigen Bauernhöfen und kleinen Weilern. Halteplätze laden zur Rast ein. Einkehr ist unterwegs möglich.*

*Wie ihr euch eine solche Draisine vorstellen müßt? Nun, das ist ein wahres High-Tech-Gefährt mit Sieben-Gangschaltung, einem Satelliten-Ortungssystem und Bahnübergangssicherung. Mit einer Draisine können maximal vier Personen fahren, zwei die fleißig in die Pedale treten und zwei, die sich gemütlich chauffieren lassen. Klar, dass Wechseln erlaubt ist...*

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; CO<sub>2</sub>-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



# Programmablauf

## 16. August 2015

### Treffpunkt: Stadion Borgholzhausen

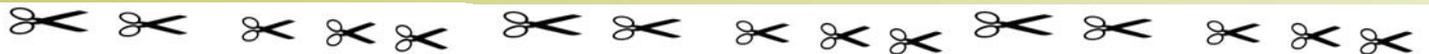
8.30 Uhr – 10.00 Uhr	Hinfahrt nach Rinteln / Fahrtzeit ca. 1,5 Std. Frühstück im Bus mit Kaffee, Tee, Brötchen
10.00 Uhr.- 13.30 Uhr	Draisinenfahrt Rinteln – Alverdissen / ca. 18 km Hinfahrt ca. 3,5 Std. inkl. Pausen Selbstverpflegung oder Gastronomie an der Strecke
13.30 Uhr.-15.00 Uhr	Grillcatering in Alverdissen
15.00 Uhr.- 17.00 Uhr	Draisinenfahrt Alverdissen – Rinteln / ca. 18 km Rückfahrt ca. 1.5 Std.
17.00 Uhr – 18.30 Uhr	Rückfahrt nach Borgholzhausen

**Kosten für Mitglieder pro Person** 7,50 €  
**Familienangehörige/Bekannte/ Freunde** 15,00 €

**Kinderermäßigung wird vom Veranstalter nicht angeboten!**

## Wichtig!!!!

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis zum 22. Februar  
Anmeldeformular s. unten oder online unter  
[www.lcsolbad](http://www.lcsolbad)



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich/uns verbindlich zum Tagesausflug am 16. August 2015 an.

Name/Familie

---

Anzahl Vereinsmitglieder \_\_\_\_\_

Anzahl Nichtmitglieder \_\_\_\_\_

Den entsprechenden Selbstkostenbeitrag bitte auf das Konto bei der Kreissparkasse Halle:  
LC Solbad Ravensberg, IBAN: DE98480515800003008158, BIC: WELADED1HAW  
Stichwort „Tagesausflug“ überweisen.

Wir bitten um Verständnis, dass wir bei Nichtantritt, die Kosten nicht ersetzen können.

Postanschrift: LC Solbad Ravensberg, Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen

Termine	Januar
4. Jan.	Neujahrsempfang
11. Jan.	Offene NRW-Senioren-Hallen-Seniorenmeisterschaften Düsseldorf
17. Jan.	Rheine
	Elter Wald- und Crosslauf
	1,35 km / 3,2 km / 4,8 km / 10,2 km
	Schüler-Hallensportfest
	Seidenstickerhalle
	U12-U14-U16
	Haltern
	7. Lauf "Rund um den Haltener See"
	10 km
	Dortmund
	Westf. Hallenmeisterschaften Männer/Frauen, U18
25. Jan.	Hammer Laufserie
	25. Jan: 10 km
	8. Febr. 15 km
	22. Febr. Halbmarathon
	<b>Vorschau</b>
1. Feb.	Midwinter-Marathon Apeldoorn
15. Feb.	Bielefeld
	OWL Hallenmeisterschaften 2015
21.2.	Bielefeld-Stieghorst
	Jubiläumslauf zum 30-jährigen Bestehen des SuS
	Phoenix Bielefeld 09
	6 km + Walking / 21,2 km / 42,195 km / 50,03 km



1. Februar: Wir fahren wieder zum Midwinter – Marathon nach Apeldoorn

### Start und Ziel in der City!

Eine Fahrt zum Midwinter-Marathon in Apeldoorn/Niederlande gehört schon seit vielen Jahren zu unserem festen Reise-Programm. Wir können die Veranstaltung und die Organisation bestens empfehlen und am Jahresanfang ist dieser Lauf ein lohnender Abstecker aus dem Trainingsalltag.

Die wunderschöne Strecke um Apeldoorn gilt schon seit Jahren als eine der meist herausfordernden Wettkämpfe in den Niederlanden. Die Teilnehmer laufen durch die wunderschöne waldreiche Gegend von Apeldoorn, Hoog Soeren und Assel. Start und Ziel sind auf der 'königlichen' Looaan.

2014 hat der Vorstand der Stiftung „Midwinter-Marathon“ sein Programm überdacht und hat den Marathonwettbewerb für 2015 gestrichen. Dafür ist die Asselrunde auf 25 km gekürzt und der Mini-Marathon findet jetzt über 10 Meilen statt. Bestehen bleibt der 8 km-Lauf.

Startzeiten: Asselrunde 25 km: 12:00 Uhr, Minimarathon: 10 Meilen 11:30 Uhr, 8 km Lauf 15:00 Uhr  
Start und Ziel für alle Wettbewerbe in der Innenstadt, Nahe Orpheus-Kongress-Zentrum, jetzt breiteres Startgebiet auf der Looaan in Richtung Bosweg.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken direkt im Start-/Zielbereich in der Innenstadt, an einem kleinen Lokal

**Abfahrt am Sonntag 1. Februar 2015 um 7:30 Uhr**

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Zustiegmöglichkeiten in Dissen und ggf. in Osnabrück. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 19:30 Uhr.

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren

Kontoinhaber: LC Solbad Ravensberg, Kreisparkasse Halle, IBAN: DE98 4805 1580 0003 0081 58, BIC: WELADED1HAW

Bitte nebenstehendes Formular benutzen oder [online anmelden unter www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

Fahrpreis (für Mitglieder LC Solbad)

Erwachsene Euro 15,00  
Jugend/Schüler Euro 10,00



Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen (Fahrpreis € 18,00/€ 14,00)

Startgelder:

Asselrunde 25 km 23,00 €  
LC Vereinsanteil 7,50 €  
Minimarath. 10 Meilen 16,00 €  
LC Vereinsanteil 4,00 €  
8 km-Lauf 10,00 €  
LC-Vereinsanteil 2,25 €



Bitte Anmeldungen so früh wie möglich. Das Meldeportal öffnet Mitte Oktober und bis zum Jahresende werden wahrscheinlich auch schon alle Startplätze ausgebucht sein. (Scheck oder Überw.) an die Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg. Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.

Für alle Voranmelder übernimmt der Verein einen Teil des Startgeldes.

Bitte unbedingt die erwartete Zeit angeben, da sonst keine Anmeldung erfolgen kann! (Startblöcke)

Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden, übernimmt der LC Solbad Ravensberg keine Haftung.

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

Honolulu Marathon	14.12.14
NYC Halbmarathon	15.03.15
Two Oceans Ultra- und Halbmarathon	03.04.15
Spanien <b>RUNNERS CAMP</b>	14.02.15

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

# LAUFENWELTWEIT

[www.laufenweltweit.de](http://www.laufenweltweit.de)

[www.facebook.com/laufenweltweit](https://www.facebook.com/laufenweltweit)

## Favorit Janus biegt falsch ab

Borgholzhausen. Nicht nur Janus selbst war konsterniert. „Das ist der Gau“, sagte Solbads Sportwart Friedhelm Boschulte und nahm sich in die Mitverantwortung. „Wäre ich früher an der Stelle gewesen, wäre es nicht passiert.“ Die Stelle, von der Boschulte sprach, befindet sich zwischen Kilometer sieben und acht des Hauptlaufs. Weil alle irgendwie schliefen, nahm Janus den Kurs für die Zehnkilometer-Läufer. Als der verhinderte Sieger frustriert in Ravensberger Stadion einlief, zeigte die Uhr eine 31er-Zeit: Damit hätte Janus die kürzere Distanz locker gewonnen.

Stanley Kipkogei, im Vorjahr Zweiter hinter dem jungen »Überflieger« Amanal Petros, nutzte gestern die sich unverhofft bietende Chance. Der 34-jährige Kenianer im Trikot des SuS Phönix Bielefeld schloss seinen zweiten Weihnachtscross-Start mit dem ersten Sieg ab. Doch es wäre wohl anders gekommen, hätte Janus sich nicht verlaufen – und bei seinem glücklosen Debüt nicht auch wichtige Punkte für den Active Trail-running-Cup (TRC) liegenlassen. Nur wenn er die beiden noch ausstehenden Wertungsläufe, den Luisenturm im März und den »Hermann« im April, erfolgreich absolviert, bleibt Janus im Cup-Rennen



Kipkogei wirkte nicht glücklich darüber, vom Pech des Konkurrenten profitiert zu haben. „Ich laufe ungern allein, der Kontakt zu anderen Läufern ist mir lieber“, erklärte der Sieger, der unterwegs nicht mitbekommen hatte, was dem zur Halbzeit noch klar führenden Janus passiert war. Mit 55:33 Minuten blieb Kipkogei fünf Sekunden unter Petros' Zeit vom Vorjahr.

Sein Hauptgegner war erneut ein Jugendent: Der erst 17-jährige Münsteraner Nils Voigt, schnellster westfälischer U18-Läufer der Saison auf drei Strecken, wurde mit rund einer Minute Rückstand Zweiter.

Bronze holte der Bielefelder Jan Kerkmann, den nur zwei Sekunden von Voigt trennten. Als bester TRC-Starter baute er seine Führung in der Zwischenwertung weiter aus. „Ich plane auch für die beiden restlichen Cup-Rennen“, verriet der 23-jährige Student. Hinter dem Oelder Philipp Kaldewei machten zwei weitere Cup-Absolventen, Max Ludwig (SV Brackwe-de, 58:06) und der Lokalmatador, Routinier und frühere Sieger **Dirk Strothmann** (58:08) die Plätze fünf und sechs unter sich aus. In den Top 20 war der Altkreis noch durch **Jörn Stroth-**



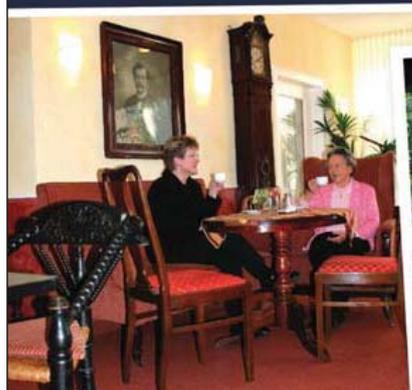
Kurz vor dem Start: Links im Bild: Peter Rostek und Oliver Lambrecht.



## 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

mann, Daniel Knoepke und Raoul Kempmann vertreten. Oldie **Karl-Friedrich Anwander** gewann einmal mehr die M70.

Die dreimalige Hermannslaufigerin Silke Pfenningsschmidt (SVBrackwede), die sich ganz kurzfristig für den Start entschieden hatte, durfte sich über ihren dritten Sieg beim Weihnachtscross freuen. „Es hat Spaß gemacht heute, alles ist rund gelaufen.“ Letzteres galt auch für zwei Solbaderinnen, die sich in ausgezeichneter Form präsentierten und überraschend vor der Cup-Favoritin Franzi Bossow einliefen: **Victoria Willcox-Heidner** (W 40) wurde Zweite, **Sabine Engels** (W 45) Dritte – beide mit deutlicher Zeitverbesserung gegenüber dem Vorjahr. „Schade, dass ich auf den Bergab-Passagen nicht ganz mithalten konnte“, bedauerte die ansonsten aber höchst zufriedene Engels.

### LÄUFE ÜBER ZEHN UND FÜNF KILOMETER:

**Ilona Pfeiffer** machte einen Freuden-sprung im Stadion, als sie von ihrer Siegerzeit erfuhr. Unter 40 Minuten war die Erstplatzierte des Zehnkilometer-Laufs geblieben, und das in 37:39,8 sogar sehr deutlich. Bei den Männern gab es einen »Wiederholungstäter«: Ingmar Lundström verteidigte seinen 2013 erlaufenen ersten Platz erfolgreich.

Der Ex-Solbader vom DJK Gütersloh machte beim Zieleinlauf auf Stadion-sprecher Henning Tonn eher den Eindruck eines „lockeren Fünfkilometer-Läufers“ als den eines Siegers über die doppelt so lange Distanz. Ein breites Grinsen, ein kurzer Abklatscher mit Tochter Emma, dann war der erfolgreiche Arbeitsnachweis für Lundström, für den er 33:32 Minuten gebraucht hatte, beendet.



Mit einer persönlichen Bestzeit bestritt Markus Peperkorn (Start-Nr. 195) den diesjährigen Weihnachtscross.

Bäckerei · Konditorei



**WELPINGHUS**

# Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

- ✓ 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.



Pfeiffer hatte unterdessen auch vor Tonns Mikro immer noch ein Lächeln auf dem Gesicht. „Wegen Verletzungen habe ich zuletzt etwas weniger gemacht“, beschrieb sie ihren Trainingsumfang. Außerdem hätten jetzt „viele andere Sachen Priorität im Leben“, sagte Pfeiffer weiter.

Trotz der offenbar reduzierten Vorbereitung reichte es immer noch zu einem Vorsprung von 64 Sekunden auf die zweitplatzierte **Ellen Knoepke**. Auch die war zufrieden. Freudestrahlend nahmen sich Pfeiffer und Knoepke in den Arm. „Nur so knapp hinter dir, super“, sagte Knoepke.

Den im Hauptlauf herbeigesehnten männlichen Heimsieg des LC Solbad gab es zumindest über die fünf Kilometer. Hier führte der 18-jährige **Jan Geisemeier** (auf dem Foto ganz links) am Ende des Klassementan. Er war 17:19,4 Minuten nach dem Start wieder im Ziel und schüttelte den Münsteraner Silvio Nagelauf der Zielgeraden knapp um eine gute Sekunde ab. Die Fraunkonkurrenz gewann die wie Geisemeier 18 Jahre alte Valeska Vitt vom SV Brack. in 19:31,2 Minuten.



### Sportlich, sportlich, Herr Speckmann

einen sportlichen stellvertretenden Bürgermeister hat Borgholzhausen. Stadtoberhaupt Klemens Keller hatte wegen eines wichtigen Geburtstags den Startschuss abgesagt. Für ihn drückte **Dirk Speckmann** den Abzug in schwarzer Funktionskleidung. Der Grund: Speckmann begleitete anschließend seine Tochter Julia über die fünf Kilometer. Nach 27:32,1 Minuten kam der stellvertretende Bürgermeister ins Ziel und war damit 3,5 Sekunden schneller als seine Tochter.

### Neuzugänge beim LC Solbad

Mit Beginn der Leichtathletik-Saison 2015 kann der LC Solbad einige namhafte Verstärkungen vermelden.

Die U 20 Läuferin **Katharina Kloppe** hat sich bereits bei einigen Volksläufen als Siegerin hervorgetan. Sofern es ihr Trainings- und Spielplan erlaubt, wird die Bezirksliga-Fussballerin des SC Peckeloh bei Wettkämpfen im LC-Trikot auflaufen. Aus dem Brockhagener Handball-Lager kommt der B-Jugendliche **Paul Moritz Hundeloh**, der bereits die Trainingsgruppe um **Horst Hammer** mit **Pascal Birke** und **Robert**



**Schmidtke** bei den Westfälischen Crossmeisterschaften auf Platz 2 der Mannschaftswertung geführt hat.

Im Seniorenbereich freuen sich die Solbader auf die Zugänge des Ehepaars **Ellen** und **Daniel Knoepke**. Beide sind mit dem 1. Jan. für den LC startberechtigt. Ellen Knoepke (33) war bisher für den PSV GW Kassel am Start, - dort mehrfache hessische Meisterin über 1500 m -Daniel (32) zuletzt für Rapid Dortmund. Der Ironman-Hawaii Finisher und zweifache Altkreis-Sportler weist eine 10 km-Bestleistung von 33:54 Min. auf. Beide sind ja bekanntlich im Triathlon-Bereich sehr erfolgreich für das Ejoy Team Buschhütten, wo sie auch weiterhin im Triathlon an den Start gehen werden. Für den Laufbereich sind die Neuzugänge aber eine echte Verstärkung für die LC-Teams. Das Ehepaar Knoepke wohnt seit geraumer Zeit mit Tochter Lilly in Borgholzhausen und trainiert bereits eifrig mit den LC-Läufern.

## Wir bedrucken, beflocken:



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

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

### LEICHTATHLETIK: Nachwuchs-Kreishallenmeisterschaften

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Bei den Kreismeisterschaften des U14- und U12-Nachwuchses in der Seidensticker Halle sammelten Leichtathletik-Talente aus dem Altkreis insgesamt acht Titel. Besonders erfolgreich war Kevin Schröder (Spvg. Versmold), der mit überdurchschnittlichen Leistungen drei Wettbewerbe der Klasse M11 gewann.

Beim Hochsprung gelang ihm ein »Flop« über 1,48 m. Im LA-Kreis Bielefeld Halle hat diese Höhe erst ein Springer seines Alters gemeistert: Vor 35 Jahren überquerte Enno Bahlmann (SV Fichte) 1,48 m im Stadion. Weitere persönliche Bestmarken erzielte Kevin Schröder mit 7,44 Sek. über 50 m und mit 4,76 m im Weitsprung. Beachtlich aber auch die Serie des Solbaders **Tarik Schiller**, der mit 2:46,23 Min. Kreishallenmeister über 800 m und dazu dreimal Vize wurde – mit 7,88 Sek. über 50 m und zwei starken Sprungleistungen (Hoch 1,40 m, Weit 4,57 m).

Sein LC-Vereinskamerad **Aaron Thieß** steigerte sich über 60 m Hürden von 10,76 Sek. im Freien gleich auf 10,30 unterm Hallendach. Einen zweiten Titel gewann er unangefochten mit 1,56 m in seiner Paradeisziplin Hochsprung; Vizeplätze belegte er im Flachsprint und Weitsprung. Weitere Kreismeistertitel steuerten Melissa Root (Spvg. Versmold, W11) im Weitsprung und **Henri Stahnke** (LC Solbad, M10) im Hochsprung bei.

Die Fotos zeigen: Katharina Riepe, Charlotte Lampe, Sarah Strothmann, Zora Husmann, Maxi Schley, Laura Klare, Tarik Schiller und Henri Stahnke.

Alle Achtung, einen Tag nach den Kreismeisterschaften ist **Henri** schon wieder beim Oelder-Nikolauslauf gestartet



# 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 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Mittwochs von 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Sa. 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>**



**A U S S C H R E I B U N G und E I N L A D U N G**  
**zum 10. Inline Short Track Meeting**  
**am 21. Februar 2015**  
**in der Sporthalle der PAB Gesamtschule in Borgholzhausen**

**Veranstalter****und Gesamtleitung:** LC Solbad Ravensberg e.V.**Schirmherr:** Klemens Keller, Bürgermeister der Stadt Borgholzhausen**Wettkampfgericht:** DRIV Wettkampfrichter (nach Möglichkeit stellt jeder teilnehmende Verein einen Wettkampfrichter)**Oberschiedsrichter:** Henning Roos**Zusatzprogramm:** Wertungsrennen des **NRW YoungStarCups**  
Teamverfolgung für Landesverbandsteams (ab Schüler A)  
1 Runde fliegender Start (mit max. 10 Teilnehmern)**Teilnahmeberechtigt:** Damen und Herren aller Klassen mit Lizenz des Deutschen Rollsport- und Inlineverbandes DRIV (entscheidend ist ausschließlich der Eintrag in der DRIV Datenbank). Internationale Sportler mit vergleichbarer Qualifikation. Sofern in einer Klasse weniger als drei Meldungen vorliegen, werden in der entsprechenden Klasse keine Wettkämpfe ausgetragen. Die Läufer haben dann die Möglichkeit, in der nächst höheren Klasse zu starten.

<b>Meldegebühren:</b>	Seniorenklassen	12.00 €
	Aktivenklasse	12.00 €
	Junioren	8.00 €
	Kadetten	8.00 €
	Schüler	8.00 €
	Nachmeldungen	doppelte Gebühr

**Meldeschluss:** **15. Februar 2015****Meldeadresse:** Die Teilnehmermeldungen sind zu richten an: LC Solbad Ravensberg  
Johannes Gerhards, August Bebel Str. 227, 33602 Bielefeld  
Tel: 0521-63447 Die Meldungen können auch per Email an die Email-  
Adresse [info@skatingagentur.de](mailto:info@skatingagentur.de) verschickt werden.*Neu! Jetzt auch mit Onlineanmeldung unter [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)*

## Freundschaft zwischen LC Solbad und Loopgroep De Lutte/NL.

v. Friedhelm Boschulte

Zwischen den Vereinen Loopgroep De Lutte –NL- und LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen – D ist in den vergangenen Jahren eine gute Freundschaft entstanden. äund auch die Gegenbesuche bei den Freunden in De Lutte beim Snertloop oder dem internationalen Dorpsloop. Auch auf den Gebieten der Wettkampforganisation werden zwischen den Vorständen des LC und der Loopgroep immer wieder Informationen und Hilfen ausgetauscht. Auch Radsportler und Mountain-Biker aus beiden Clubs haben in den vergangenen Jahren etliche Touren zusammen unternommen.

Aus dieser Verbindung gehen auch die Auftritte der Kapelle Tapwacht aus De Lutte zurück, die im nächsten Jahr zum 25. Male ihren Auftritt in Borgholzhausen feiern. Mittlerweile sind sie ja auch seit Jahren gern gesehene Gäste bei den Weihnachtsmärkten in Borgholzhausen und Werther.



De Lutte ist eine kleine Gemeinde östlich von Oldenzaal in unmittelbarer Nähe der Grenze zu Deutschland.

Daten: Erstmaliger Besuch Lauffreunde De Lutte bei der Nacht am 28. Juni 1986 (11. Nacht) u.a. Rinus de Schipper ( 57:10), Bertus Vischedijk (59:25), Marianne de Schipper ( 1:19)

Erstmaliger Besuch der LA in De Lutte beim Dorpsloop am 26. Juli 1987, u.a. Wilhelm Habighorst (40:05), Ralf Nagel,(34:48) Dieter Stumpe (37:10) Werner Lueck (36:19), Mathilde Heuing (36:22), Friedhelm Boschulte (38:40)

2014 = 29. Male Besuch NL/Nacht, 2014. 27. Male Besuch des LC De Lutte beim Snertloop, 2015: Jubiläumsauftritt 25 Jahre Kapelle Tapwacht in Borgholzhausen

...aus dem Haller Kreisblatt v. 09.12.2014, Fotos: Antje Strothmann

### LEICHTATHLETIK:

#### LC-Besuch beim Partnerverein

Borgholzhausen (cwk). Der LC Solbad Ravensberg setzte jetzt eine lange Tradition fort und besuchte seinen holländischen Partnerverein Loopgroep De Lutte. Der feierte ein Jubiläum, den 30. Snertloop (Erbsemlauf), mit der Rekordzahl von 1242 Teilnehmern. Ein i-Tüpfelchen im Solbader Aufgebot setzte **Steffie Limberg** als Hauptlauf-Zweite über rund 9,6 Kilometer. Mit ihrer Zeit von 40:56 Minuten konnte sie die Siegerin aus Enschede, Lisanne Meuleman (39:08), nicht gefährden, ließ aber alle weiteren 60 Läuferinnen klar hinter sich. **Antje Strothmann**, deren Tochter **Sarah** den 2,4-km-Nachwuchslauf der U12/U 10 gewann, belegte als beste W45-Seniorin mit 23:23 Min. den Bronzerang





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

# Niehoff

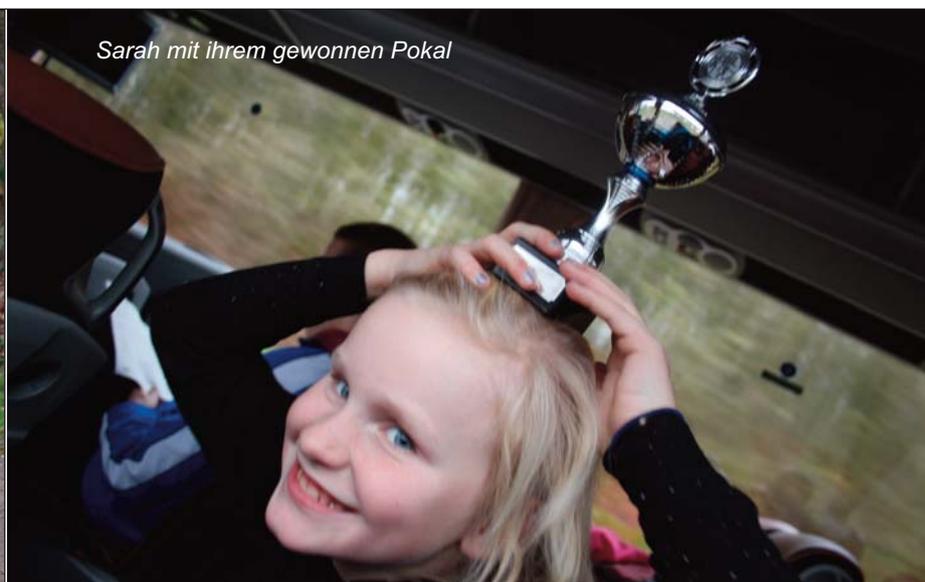
**Jammerpatt 2 • Borgholzhausen**



über 5,3 km. **Janna Geisemeier** (24:00/4.) und bei den Läufern ihr Bruder **Jan** (19:42/5.) waren jeweils die Nummer zwei in der U20. Weitere Altersklassen-Platzierungen auf der 9,6-km-Langstrecke (Auswahl): M40/45: 27. **Frank Dorn**, 42. **Andreas Stockhecke** (beide M45). – M60/65:10. **Siegfried Kemper**, 33. **Friedhelm Boschulte** (M65). –W35/45: 32. **Carmen Dorn**.

Der Solbader **Oliver Lambrecht** startete unterdessen beim 10-km-Adventslauf in Lage, wo er als Gesamtvierter und zweitbesten U23-Junior mit 37:45 Minuten vordere Platzierungen erreichte.

Beim Bissendorfer Cross war das Borgholzhausener Ehepaar **Knoepke** im Hauptwettbewerb erfolgreich: **Daniel** als Dritter hinter dem neuen Streckenrekordler Viktor Kuk (LG Braunschweig) und Hendrik Pohle (SV Brackwede), **Ellen** als Zweite hinter der Osnabrückerin Christin Kulgemeyer. **Jessica Geisemeier** (LC Solbad, U20) wurde Zweite auf der Mittelstrecke.



*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

## LEICHTATHLETIK: Christkindllauf | Birke vor Strothmann

Wiedenbrück (wot/helm). Im Schatten des überragenden Siegers Amanal Petros haben zwei Läufer des LC Solbad Ravensberg ein Generationenduell geliefert. Dabei setzte sich der junge **Pascal Birke** am Ende recht deutlich gegen Routinier **Jörn Strothmann** durch. Birke überquerte die Ziellinie nach zehn Kilometern in 35:56 Minuten und wurde 29. der Gesamtwertung, Strothmann benötigte 36:12 Minuten und landete auf Rang 32. In ihrer Altersklasse belegten beide jeweils den zweiten Platz. Birke musste sich in der U18 dem Paderborner Jan-Erik Wagemann (35:08 Min.) geschlagen geben. Strothmann ließ in der M40 nur Stefan Raulf aus Oelde (34:13) den Vortritt.

An der Spitze des Feldes dominierte der 19-jährige Äthiopier Petros, der für TSVE Bielefeld startet und in 30:18 Minuten seinen eigenen Streckenrekord um zehn Sekunden verbesserte. Bei den Frauen siegte die 38-jährige Christel Dörsch (SG Wenden) in 35:53 Minuten. Insgesamt erreichten in Wiedenbrück 1084 Läuferinnen und Läufer das Ziel.

## Thieß siegt im Hochsprung Paderborner Hallenmeeting

Altkreis Halle (cwk). Sechs Leichtathleten aus dem Altkreis starteten beim gut besetzten Paderborner Hallenmeeting. Ein vielseitiges Programm absolvierte Nachwuchstalent **Aaron Thieß** (LC Solbad Ravensberg), der bis zum Jahresende noch der Klasse M13 angehört, hier aber bereits in der M14 antrat und seine Erfolgsdisziplin Hochsprung mit 1,62 m gewann. Auch über 60 m Hürden mischte er als Zweiter in 10,41 Sek. (U16-Bedingungen) vorn mit. Im Kugelstoß wurde er mit 10,58 m (4 kg) Vierter, über 300 m mit 46,25 Sek. Siebter.

Zwei Solbader Jugendliche testeten sich in Mittelstreckenläufen der U18: Neun Tage nach seinem 10-km-Start in Wiedenbrück belegte der 16-jährige **Pascal Birke** mit 4:26,86 Min. den 2. Platz über 1500 m; im 800-m-Rennen verfehlte **Robert Schmidtke** (2:13,18 Min./4.) sein Ziel, sich für die westfälischen U20-Hallenmeisterschaften zu qualifizieren.

Ein viel versprechender Einstand über 800 m gelang seinem LC-Vereinskollegen **Lars Flaschel-Steiniger**. Den M45-Senior kannte man bisher als Langstreckenläufer; jetzt entdeckte er sein Mittelstrecken-Potenzial und erreichte auf Anhieb 2:20,58 Min. – eine Zeit, die im Jahr 2014 in Westfalen nur von sechs Altersklassenkollegen unterboten wurde. Perez Kersten (Steinhagen/Eintracht Bielefeld, M40) streifte mit 2:12,61 Min. seine persönliche Bestmarke. Hans-Werner Breitfeld (TV Wert-her, M65) lief die 200 m in 29,30 Sek. und zeigte sich sehr zufrieden mit dieser Hallenzeit, die nur drei »Hundertstel« über seiner Freiluft-Jahresbestmarke liegt.

## ALTKREISSPORT VOR 20 JAHREN:

Traumhafte Bedingungen bietet der 22. Weihnachtscrosslauf des LC Solbad Ravensberg. Hinter Sieger Andreas Ostheider aus Gütersloh avanciert Lokalmatador **Tim Gollisch** trotz der Belastung durch seinen Zivildienst als Siebter zum besten Altkreisstarter. „Ein weiterer Beweis für sein überdurchschnittliches Talent“, schreibt HK-Mitarbeiter Claus-Werner Kreft über den jungen Haller. Bei den Frauen siegt die für Dortmund startende **Antje Pohlmann** aus Spenge, die nach ihrer Hochzeit unter dem Namen **Strothmann** später noch zahllose Siege für den LC Solbad feiern soll. Insgesamt erreichen auf der 15-Kilometer-Hauptlaufstrecke 271 Männer und Frauen das Ziel.



Getränke  
**STEINER**  
Flüssiger Rundumservice mit Tradition

**GETRÄNKE STEINER**  
Michael Steiner  
Bielefelder Straße 25  
33829 Borgholzhausen  
Telefon (0 54 25) 2 73  
[www.getraenke-steiner.de](http://www.getraenke-steiner.de)

**UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Montag bis Freitag  
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,  
Samstag  
durchgehend von 8 bis 14 Uhr

**LIEFERSERVICE:**  
Wenn Sie mal  
keine Lust aufs Kisten-  
schleppen haben:  
Kein Problem,  
Steiner bringt's!  
Wir transportieren Ihre  
Getränke einfach und  
schnell nach Hause  
oder ins Büro.

**Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty?**

Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen. Und sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

### UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser



Fon 0172/5 37 00 15  
oder 0171/7 93 23 70  
Fax 0 54 25/74 04

- ⇒ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottentorgung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

Da die Nachfrage nach einem Funktionsgymnastik-Kurs immer größer wurde, hatte unsere Geschäftsleitung / Sabine Lünstroth gleich die richtigen Kontakte geknüpft. Erfreulicherweise war auch ein Raum im Bürgerhaus frei und unsere geschulte und immer auf dem aktuellsten Stand orientierte Übungsleiterin, Anne Albersmann, erbarmte sich unser.

Den 1. Kurs haben wir mit viel Schweiß und Fleiß dieses Jahr absolviert und im Januar 2015 gehts weiter.

In unserem 'Turn-Zeugnis' würde übrigens stehen :

**"SIE WAREN STETS BEMÜHT"**

Aber daran arbeiten wir Teilnehmer noch und viel Spässken ist eh garantiert.

Wir freuen uns auf eine Fortsetzung und wünschen hiermit allen ein erfolgreiches gesundes Neues Jahr !

Martina Kölsch



Voller Körpereinsatz' bei gezielter Gymnastik zur Stärkung und Aufbau der Muskulatur für uns Läufer.

**Volksbanken nightcup**

**2015**

Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

- 16. Mai Volksbanken-Nightrun Harsewinkel
- 20. Mai Klosterlauf Marienfeld
- 30. Mai Isselhorster Nacht
- 13. Juni Gütersloh läuft (Stadtpark)
- 20. Juni Nacht von Borgholzhausen
- 26. Juni Oesterweger Feuerwehrlauf

Volksbanken im Kreis Gütersloh | BROOKS | brockmeyer | Mäzen | Lauf | Laufstufen

Anmeldungen: [www.volksbanken-nightcup.de](http://www.volksbanken-nightcup.de)

### Die Termine im Überblick

Der Nightcup geht über 6 Veranstaltungen, 4 kommen in die Wertung.

16. Mai 2015

**Volksbanken-Nightrun Harsewinkel**

20. Mai 2015

**Klosterlauf Marienfeld**

30. Mai 2015

**Isselhorster Nacht**

13. Juni 2015

**Gütersloh läuft (Stadtpark)**

20. Juni 2015

**Nacht von Borgholzhausen**

26. Juni 2015

**Oesterweger Feuerwehrlauf**

Die Online-Anmeldung startet am 1.1.2015 auf [www.volksbanken-nightcup.de](http://www.volksbanken-nightcup.de)

Startgeld 44.-€

## LEBENSFREUDE ■

„Wir sind gerne zusammen unterwegs. Bei jedem Wind und Wetter. Dank den wasserabweisenden Hörgeräten von Gerland, verstehen wir uns noch viel besser.“

**DESHALB SIND WIR GERLÄNDER.**



### Gerland Hörgeräte

Freistrasse 3 | 33829 Borgholzhausen | Tel. 05425.9556655  
Bahnhofstrasse 34 | 33790 Halle | Tel. 05201.8563863  
[www.gerland.de](http://www.gerland.de)

**Gerland**  
H Ö R G E R Ä T E

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](http://www.kanzlei-rostek.de)

# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

**Teutoburger Straße 27**  
**33829 Borgholzhausen**

Tel.: 05425 / 930303

Fax: 05425 / 5005

[www.autohaus-bockstette.de](http://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](mailto:zieglersche-apotheke@t-online.de)

## Stimmzettel für die Altkreis-Sportlerwahl 2014

### Sportlerin des Jahres:

- Christina D'Illo
- Luisa Flottmann
- Karolin Kuhlmann
- Jana Mechsner
- Luisa Meyer auf der Heide
- Katharina Müller
- Christine Schubert
- Jacqueline Schweichert
- Marianne Wiens
- Victoria Willcox-Heidner

### Sportler des Jahres:

- Dennis Bresser
- Louis Henkefend
- Damian Janus
- Julian Kunzenbacher
- Horst und Bodo Raschke
- Robert Rohregger
- Mark Schomaker
- Heiner Steinkühler
- Ingo Stolzmann
- Timo Vahlenkamp

### Mannschaften:

- KTV Alt Ravensberg (Turnen)
- SF Loxten (Handball)
- SC Steinhagen-Amshausen (Wasserball)
- GC Teutoburger Wald (Golf)
- TV Werther B-Jungen (Handball)



**Damian Janus** (27 Jahre, Leichtathletik, LC Solbad Ravensberg/LiVe Lauftreff Versmold): Der Newcomer der Laufszene gewann die Gesamtwertungen des Gütersloher Laufcups und der Night-Cup-Serie. Außerdem grüßte er unter anderem beim Bockstiegel-Lauf und auf dem Ostwestfalendamm über zehn Kilometer als Sieger. Den Marathonlauf in Essen beendete Janus in persönlicher Bestzeit von 2:36,42 Stunden als Fünfter. In Bonn wurde er in 2:37,55 Stunden Zweiter.

**Victoria Willcox-Heidner** (41 Jahre, Leichtathletik, LC Solbad Ravensberg): In ihrer Altersklasse W40 war die Langstreckenspezialistin eine Garantin für Spitzenplätze. Sie siegte unter anderem beim Teutolauflauf, auf dem Ostwestfalendamm, beim Bockstiegel-Lauf und beim Dalke-Halbmarathon. Auch ihr sechster Platz (2. W 40) beim Hermannslauf war überzeugend. Mit der Mannschaft des LC Solbad holte sie in Herten den westfälischen Titel im Crosslauf.



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geb.datum: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Einfach ausgefüllten Coupon einsenden an:

**HALLER KREISBLATT, Lokalsportredaktion, Stichwort:**  
»Sportlerwahl 2014«, Gutenbergstraße 2, 33790 Halle/Westf.  
oder im Internet teilnehmen unter [www.haller-kreisblatt.de](http://www.haller-kreisblatt.de)

**Einsendeschluss ist Freitag, 9. Januar 2015.** (Poststempel oder Abgabe in den HK-Geschäftsstellen)

**Wichtig:** Pro Kategorie besteht nur eine Wahlmöglichkeit. Mehrfachnennungen werden als ungültig gewertet. Ebenso kommen nur Stimmabgaben auf Originalcoupons (keine Kopien) in die Auswertung.

**ZU GEWINNEN:**  
**3 x 2 Einlasskarten**  
für die Ehrung am 23. Januar 2015  
im Landhotel Jäckel, Halle

Jetzt abstimmen und gewinnen unter [www.haller-kreisblatt.de/sportlerwahl](http://www.haller-kreisblatt.de/sportlerwahl)

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Liebe Solbader,

nicht nur unseren diesjährigen Kandidaten, sondern allen Läufern, die jeden Mittwoch, Freitag und Sonntag das Stadion bevölkern, allen Radfahrern, die die Gegend auf zwei Rädern erobern, allen Triathleten, die sogar drei Disziplinen absolvieren, Skatern, die rollenden Sportler und nicht zuletzt unseren Walkern, gebührt ebenfalls diese Auszeichnung. Der LC freut sich nicht nur über Leistungsträger, sondern über alle, die aktiv am Trainingsalltag teilnehmen. Neben den gesundheitlichen Aspekten steht auch der freundlich, gesellige Teil mit im Vordergrund. Das zeigt sich immer wieder bei internen Fahrten, Feiern und Ausflügen. Kurz gesagt: Auch **das** ist Vereinsleben!!



**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](http://www.bartling-verpackungen.de)



Einladung und Ausschreibung  
**Schüler-Hallensportfest**  
 U16 - U14 - U12  
 Rahmenwettbewerb Dreikampf U10  
**VfB Fichte Bielefeld**  
**Samstag, 17. Januar 2015**  
 Seidensticker Halle

**Wettbewerbe:**

MW U16 MW14/15	MW U14 MW12/13	MW U12 MW10/11	MW U10 .....
60 m ZE	60 m ZE	50 m ZE	<b>Dreikampf</b> - 50 m - Weitsprung - Schlagball
60 m-Hürden ZE	60 m-Hürden ZE		
	Weitsprung	Weitsprung	
Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung	

Meldungen bis zum 14. Januar an die Geschäftsstelle [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)



**Wettbewerbe:**

- 5 km Fit and Fun Lauf
- 10 km-Lauf
- Halbmarathon
- Nordic Walking (5 km)
- Inline Skating HM
- Handbike-Race (10 km)

- Startzeit 11:20 Uhr
- Startzeit 12:50 Uhr
- Startzeit 15:00 Uhr
- Startzeit 11:35 Uhr
- Startzeit 14:00 Uhr
- Startzeit 12:40 Uhr



Nur online-Anmeldung möglich!  
 Die Anmeldung erfolgt im Internet unter [www.hermannslauf.de](http://www.hermannslauf.de). Die Anmeldefrist beginnt am 06. Januar 2015 und endet am 24. April 2015. Das Teilnehmerfeld ist aufgrund der Platzsituation am Start, auf der Strecke und im Ziel auf 7.000 Läufer und Wanderer begrenzt. Es ist zu bedenken, dass der Hermannslauf in den letzten Jahren schon in sehr kurzer Zeit ausgebucht war. Sollte der Lauf bis zum 24. April 2015 nicht ausgebucht sein, sind Nachmeldungen am Veranstaltungswochenende gegen eine Gebühr möglich.

**44. Hermannslauf®**  
26. April 2015



Alles andere ist WURST!



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](mailto:info@lammerschmidt.de) • [www.lammerschmidt.de](http://www.lammerschmidt.de)

# Achtung!!! Neuer Termin!!!

## Sonntag 8. März 2015

# Int. Luisenturmmlauf Borgholzhausen

Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den Teutoburger Wald.  
Erster Test für den Hermannslauf 2015 und die kommenden Frühjahrsläufe.  
5. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2014/2015

## Start 10:00 Uhr



## Halbmarathon 21,1 km Volkslauf 12,5 km mit

*Bitte beachten: Aufgrund einer behördlichen Auflage sind wir leider gezwungen, die Anzahl der Starter zu reduzieren.*

*Bei erreichtem Teilnehmerlimit wird das Portal frühzeitig geschlossen. Nachmeldungen wird es, ohne Ausnahme, am Veranstaltungstag nicht geben!*

*Wir bitten deshalb um frühzeitige Anmeldung. Cup-Teilnehmer, die nicht starten, bitten wir im Vorfeld um Nachricht, um so einen Startplatz für andere Teilnehmer freizumachen.*

*Eigens zu diesem Zweck richten wir eine Online-Starterbörse mit integrierter Warteliste ein.*



# ng



Ergebnisse November/Dezember zusammengestellt von Sabine Lünstroth

<b>29.11.</b>	<b>4-Sterne-Lauf</b>	
	<b>4.200 m</b>	
3. M40	Jörn Strothmann	15:02 Min.
	<b>Schüler Hallensportfest</b>	
	Dreikampf	
	(50 m, Weitsprung, Schlagballwurf)	
3. M6	Till Heienbrok	374 Pkt.
	10,06 - 2,55 - 7,00	
2. W9	Katharina Riepe	970 Pkt.
	8,24 - 3,54 - 16,00	
3. W9	Sarah Strothmann	956 Pkt.
	8,87 - 3,23 - 23,00	
2. W8	Maxine Schley	847 Pkt.
	9,17 - 2,91 - 20,00	
	<b>60 m Endlauf</b>	
2. M13	Aaron Thieß	9,00 Sec.
	<b>800 m Endlauf</b>	
4. M13	Aaron Thieß	2:38 Min.
	<b>60 m Hürden Endlauf</b>	
1. M13	Aaron Thieß	10,30 Sec.
	<b>Hochsprung/Endkampf</b>	
1. M13	Aaron Thieß	1,56 m
	<b>Weitsprung/Endkampf</b>	
2. M13	Aaron Thieß	4,63 m
	<b>50 m Endlauf</b>	
7. M11	Simon Gräsner	8,11 Sec.
	<b>800 m Endlauf</b>	
1. M11	Tarik Schiller	2:46 Min.
	<b>Hochsprung/Endkampf</b>	
1. M11	Tarik Schiller	1,40 m
2. M11	Simon Gräsner	1,28 m
	<b>Weitsprung/Endkampf</b>	
2. M11	Tarik Schiller	4,57 m
3. M11	Simon Gräsner	4,02 m
	<b>50 m Endlauf</b>	
3. M10	Henri Stahnke	8,24 Sec.
	<b>800 m Endlauf</b>	
3. M10	Henri Stahnke	2:58 Sec.
	<b>Hochsprung/Endkampf</b>	
1. M10	Henri Stahnke	1,28 m
	<b>50 m Endlauf</b>	
3. W10	Laura Klare	8,42 Sec.
	<b>Weitsprung/Endkampf</b>	
4. W10	Laura Klare	3,56 m
	<b>Berger Adventslauf</b>	
	<b>10 km</b>	
1. M35	Elmar Remus	35:21 Min.

<b>30. Nov</b>	<b>Oelder Nikolauslauf</b>	
	<b>3 km</b>	
2. M10	Henri Stahnke	13:04 Min.
<b>5.12.</b>	<b>Christkindllauf</b>	
	<b>10 km</b>	
2. MU18	Birke, Pascal	35:53 Min.
2. M40	Strothmann, Jörn	36:10 Min.
<b>6.12.</b>	<b>Everswinkel</b>	
	<b>15 km</b>	
1. M50	Strathkötter Gerd	1:04:52 Std.
	<b>7,5 km</b>	
5. M60	Kemper Siegfried	36:23 Min.
<b>7.12.</b>	<b>Bissendorf</b>	
	<b>6700 m</b>	
1. M30	Daniel Knoepke	24:44 Min.
1. W30	Ellen Knoepke	28:10 Min.
10. M50	Fritz Geisemeier	37:13 Min.
	<b>2300 m</b>	
2. U20	Jessica Geisemeier	09:20 Min.
6. U20	Nina Geisemeier	10:31 Min.
	<b>Lage</b>	
	<b>10 km</b>	
2. M	Oliver Lambrecht	37:44 Min.
3. M45	Torsten Baltrusch	43:30 Min.
	<b>De Lutte</b>	
	<b>2,4 km</b>	
1. W9	Sarah Strothmann	11:28 Min.
	<b>5,3 km</b>	
5. U20	Jan Geisemeier	19:42 Min.
4. WU20	Janna Geisemeier	24:00 Min.
3. W45	Antje Strothmann	23:23 Min.
132. W35	Sandra Blume	40:54 Min.
142. W50	Christiane Holt	45:33 Min.
	<b>9,6 km</b>	
1. W30	Stefanie Limberg	40:56 Min.
27. M40	Frank Dorn	42:59 Min.
43. M40	Andreas Stockhecke	44:47 Min.
57. M40	Peter Bollmeyer	46:50 Min.
10. M60	Siegfried Kemper	49:04 Min.
32. W35	Carmen Dorn	51:14 Min.
74. M50	Michael Schlie	52:30 Min.
23. M60	Friedrich W. Ellermann	53:45 Min.
120. W35	Katrin Schneider	54:40 Min.
33. M60	Friedhelm Boschulte	56:26 Min.
144. M20	Dominik Walter	59:33 Min.
105. W45	Cornelia Schlie	59:36 Min.

12.12.	<i>Rietberger Adventslauf</i>	
	<b>10 km</b>	
5. M45	Torsten Baltrusch	42:47 Min.
14.12.	<i>Weihnachtscrosslauf</i>	
	<b>16 km</b>	
1. M45	Strothmann, Dirk	00:58:07 Min.
1. M40	Strothmann, Jörn	1:00:18 Std.
5. M30	Daniel Knoepke	1:00:55 Std.
8. M20	Lambrecht, Oliver	1:04:19 Std.
4. M50	<i>Strathkötter, Gerd</i>	1:06:14 Std.
15. M45	<i>Rosek, Peter</i>	1:10:02 Std.
27. M45	Dorn, Frank	1:13:35 Std.
16. M35	Esselmann, Tim	1:13:17 Std.
33. M40	Oldemeyer, Frank	1:14:34 Std.
32. M45	Peperkorn, Markus	1:14:29 Std.
22. M50	<i>Anselmetti, Dario</i>	1:15:15 Std.
1. M70	<i>Anwander, Karl Fr.</i>	1:16:07 Std.
44. M40	Furtmann, Heiko	1:16:26 Std.
11. M55	<i>Koop, Hans Hermann</i>	1:20:02 Std.
58. M40	Heiko Redeker	1:20:25 Std.
61. M45	<i>Hunger, Adolf</i>	1:23:18 Std.
17. M55	<i>Stricker, Reinhard</i>	1:24:25 Std.
8. M60	Kemper, Siegfried	1:25:25 Std.
21. M55	<i>Husemann, Andreas</i>	1:25:33 Std.
63. M50	<i>Morisse, Karsten</i>	1:26:30 Std.
2. M70	Schürmann, Richard	1:27:09 Std.
73. M45	Bollmeyer, Peter	1:27:11 Std.
74. M50	<i>Völz, Carsten</i>	1:30:35 Std.
91. M45	Graesner, Bernd	1:32:08 Std.
96. M45	von der Heydt, Lutz	1:32:33 Std.
80. M50	Meiwes, Matthias	1:33:40 Std.
38. M55	Godt, Hans	1:35:16 Std.
84. M50	Diekmann, Reimund	1:35:23 Std.
103. M45	Niemann, Ralf	1:35:24 Std.
47. M20	<i>Wolf, Christopher</i>	1:37:18 Std.
19. M60	<i>Riesel, Rolf</i>	1:38:50 Std.
21. M60	Schengbier, Heinrich	1:39:34 Std.
49. M20	Walter, Dominik	1:44:40 Std.
45. M55	Schlie, Michael	1:44:45 Std.
48. M55	Eversmann, Rainer	1:48:33 Std.
1. W40	Willcox-Heidner, Victoria	1:06:11Std.
1. W45	Engels, Sabine	1:06:13Std.
1. W50	Grumbach, Adelheid	1:18:08Std.
7. W45	Rüter, Sigrid	1:18:08Std.
1. W60	Niemann, Marianne	1:23:52Std.
5. W50	Scheele-Wiedey, Christiane	1:30:35Std.
15. W45	Böhme, Mechthild	1:30:35Std.
6. W50	Winter, Elisabeth	1:30:33Std.

	<b>10 km</b>	
2. M35	Remus, Elmar	34:24,1 Min.
1. MJU18	Hundeloh, Paul Moritz	35:39,9 Min.
2. M20	Deßaules, René	43:29,5 Min.
4. M50	Glück, Daniel	45:23,1 Min.
8. M50	May, Detlef	48:53,6 Min.
6. M40	Skarupke, Sascha	02:58,8 Min.
9. M45	Schewe, Meik	49:41,4 Min.
1. M65	Ellermann, Wilhelm	53:08,1 Min.
4. M60	Scheller, Dr. Hans	57:47,7 Min.
1. M75	Mussgnug, Hermann	1:00:01 Std.
1. M80	Bunte, Harry	1:02:02 Std.
1. W35	Pfeiffer, Ilona	37:39,8 Min.
1. W30	Knoepke, Ellen	38:43,8 Min.
1. W45	Strothmann, Antje	41:58,4 Min.
1. WJU20	Kloppe, Katharina	43:47,1 Min.
3. W45	Bluhm-Weinhold, Annemarie	50:01,5 Min.
4. W35	Kreie, Daniela	52:06,9 Min.
2. W50	Diekhaus, Christine	52:19,8 Min.
4. W55	Kölsch, Martina	55:30,6 Min.
	<b>5 km</b>	
1. MJU20	Geisemeier, Jan	17:19,4 Min.
1. M60	Hübner, Ralf	18:50,0 Min.
1. MJU18	Kinner, Dominik	20:26,8 Min.
2. MJU14	Buschmaas, Lasse	22:03,3 Min.
3. MKU12	Stahnke, Henri	22:39,1 Min.
1. MKU10	Heidner, Bjarne	22:39,9 Min.
3. MJU14	Kapp, Aurelius	23:56,6 Min.
2. MKU10	Buschmaas, Finn	24:48,1 Min.
2. M20	Kindermann, Andreas	25:19,6 Min.
2. M60	Deßaules, Prof. Dr. Detlef	26:00,4 Min.
4. MKU10	Speckmann, Dirk	27:32,1 Min.
2. WJU20	Geisemeier, Jessica	20:27,4 Min.
4. WJU20	Geisemeier, Janna	21:15,5 Min.
5. WJU20	Geisemeier, Nina	22:30,6 Min.
1. WKU10	Strothmann, Sarah	23:40,4 Min.
1. WKU12	Bruhns, Malin	24:47,6 Min.
2. WKU10	Speckmann, Julia	27:35,6 Min.
	<b>Walking, 7,5 km</b>	
	Diedrich van Rüschen	56:50 Min.
	Renate Kindermann	1:02 Std.



<b>Paderborner Hallenmeeting</b>		
<b>300 m</b>		
7. M14	<b>Aaron Thieß</b>	46:25 Sec.
2. M14	60 m Hürden	10:41
1. M14	<b>Hochsprung</b>	1,62 m
5. M14	<b>Kugelstoßen</b>	10,58 m
<b>800 m</b>		
4. U18	Robert Schmidtke	2:13 Min.
6. M45	Lasse Flaschel-Steiniger	2:20 Min.
<b>1500 m</b>		
2. U18	Pascal Birke	4:26 Min.
<b>Dortmund</b>		
10. U18	<b>Robert Schmidtke</b>	2:10 Min.
15. U18	<b>Pascal Birke</b>	2:11 Min.
18. M45	Lasse Flaschel-Steiniger	2:22 Min.
<b>Lipperreihe</b>		
<b>10 km</b>		
10. M45	Torsten Baltrusch	46:17 Min.
38. M45	Ralf Niemann	54:21 Min.
<b>Jahreswechsellauf</b>		
5. M45	Torsten Baltrusch	47:51 Min.

### DER LANGSAME DAUERLAUF

Ein neues Angebot des LC Solbad 2015

Das Angebot richtet sich an all diejenigen, die sich langsam von 60 Minuten auf 90 Minuten laufend steigern möchten.

Beginn ist der 09. Januar um 18.30 h, dieses findet jeden Freitag im Rahmen des Lauftreffs im Stadion statt.

Gelaufen wird möglichst auf flachen Wirtschafts- und Radwegen.

Der langsame Dauerlauf von ca. 90 Minuten sollte 1 x pro Woche in jedem Trainingsplan stehen. Flache Strecken bei gleichmäßiger Belastung von ca. 70% der Maximalbelastung erzielen die Grundausdauer für Marathon/ Luise/ Hermannslauf usw..

Erst nach dem Basisaufbau sollte man zusätzlich andere Belastungsformen des Trainingsinhaltes planen.

Bei Fragen und Anregungen :

Tel. Nr.: 0170 9036394

Franz Dammann-Kölsch



### Wo findet man eigentlich Ergebnislisten von Wettkämpfen?

Die Zeiten, als nach Wettkämpfen Papier-Ergebnislisten kopiert und verschickt wurden, sind längst vorbei. Ergebnislisten auf Papier benötigt man heute nur noch für den Aushang während der Veranstaltung und für einzelne Interessierte, die dann auch die zusätzlichen Kosten selbst bezahlen müssen.

Der Normalfall sind seit ein paar Jahren Online-Ergebnislisten im Internet: Der Veranstalter stellt möglichst noch am Abend nach dem Sportfest seine Ergebnisliste ins Netz und alle Teilnehmer und sonstigen Interessierten können sich dort in aller Ruhe ansehen, was sie über den Wettkampf wissen wollen.

Aber wo findet man die Ergebnisliste eines bestimmten Wettkampfs?

Im Bereich des FLV Westfalen sind alle Veranstalter verpflichtet über das „Dialog“-System Ergebnisliste und Veranstaltungsbericht auf die FLVW-Seite hochzuladen. Die Daten aus den letzten Wochen findet man dann auf der Startseite des Wettkampfbereichs (<http://www.flvw.de/leichtathletik/terminkalender.html>), ältere Listen über die Termin-Datenbank. Wird man dort nicht fündig, sollte man auf die Internetseite des Veranstalters gehen (über Suchmaschine ermitteln). Dies empfiehlt sich generell, wenn man an Ergebnissen aus dem Nachbarverband Nordrhein interessiert ist, weil es im LVN keine zentrale Sammlung wie in Westfalen gibt. In den meisten Bundesländern läuft es dagegen so ähnlich wie beim FLVW.

Die Ergebnisse von Volks- und Straßenläufen gibt es immer sehr aktuell bei lauftreff.de (<http://www.lauftreff.de/ergebnisse.html>). Dort sind auch Links zu den Zeitmess-Anbietern, die auf ihren Seiten die Daten veröffentlichen, die sie selbst ermittelt haben. Eine zentrale Sammlung aller Wettkampfergebnisse in ganz Deutschland ist beim DLV noch im Aufbau. Seit ein paar Jahren hat sich aber die Seite [www.ladv.de](http://www.ladv.de) etabliert, wo sehr viele Veranstalter – besonders aus Süddeutschland - ihre Daten hochladen. Bei [ladv.de](http://ladv.de) gibt es sogar eine Leistungsdatenbank, in der alle eingestellten Wettkampfergebnisse einzelner Sportler auf einen Blick zusammengefasst sind: <https://ladv.de/leistungsdatenbank>. Zur Erklärung, wie man damit arbeitet, gibt es einen Trailer auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=yiBAvkfsMoY>. Im Herbst für ein paar Wochen abgestellt, aber jetzt wieder online ist [www.leichtathletikdatenbank.de](http://www.leichtathletikdatenbank.de). Diese private Seite erstellt aus den eingestellten Ergebnislisten automatisch auch Bestenlisten für alle Altersgruppen

- **Elektroinstallationen**
- **EIB**
- **E-Check**
- **Telekommunikation**
- **Kundendienst**

# 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@elektrocitcity.de](mailto:etb-th.baecker@elektrocitcity.de) · [www.etb-elektrotechnik-baecker.de](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)

**M**  
Graf  
Metternich  
QUELLEN

Natürlich-  
GLASklarer  
Genuss!

Reich an wertvollen  
Mineralstoffen –  
für eine gesundheits-  
bewusste Ernährung

**viel Magnesium**  
1 Liter deckt 50%  
des Tagesbedarfs

**viel Calcium**  
1 Liter deckt 25%  
des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG  
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/94 05-0

FOR AN  
MHRWEG

AOK  
Die Gesundheitskasse.

Spitzen-  
leistungen  
ohne Zusatz-  
beitrag!

**Wissen Sie, wo  
die Vitamine stecken?**

[www.aok.de/nw/Ratgeberforen](http://www.aok.de/nw/Ratgeberforen)

**www.C14-bikes.co**

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

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

# Bankgeheimnis: 2015 wird alles neu.

In Halle.  
In Werther.  
In Pium.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir bedanken uns bei unseren Mitgliedern, Kunden und Mitarbeitern für ein tolles Jahr 2014. Freuen Sie sich schon heute auf viele spannende Enthüllungen und positive Veränderungen, die wir Ihnen in 2015 präsentieren werden. [www.vb-halle.de](http://www.vb-halle.de)



Volksbank  
Halle/Westf. eG