

Wachrichten Solbad

April 2015
Nr. 364



LC Solbad
Ravensburg

SMOOTH BY DESIGN.



Fresh Foam BORACAY

ACTIVE

SPORTSHOP

Niederwall 6 | 33602 Bielefeld
www.bielefeld@active-sportshop.de
Mail: bielefeld@active-sportshop.de



APRIL 2015

SOLBAD INTERN



Solbad Intern
 LA-Abteilungsversammlung S. 1-7
 Hockeyturnier S. 12
 Wettkampfangebote S. 13
 LC Termine S. 15
 JHV S. 16
 Trainingsplan S. 17-19
 LC-Nachwuchs S. 24
 S. 25

PRESSE



Presse:
 Sportabzeichen S. 9
 Westfalenmeister S. 10-11
 Luisenturmlauf S. 20-23

RADSPORT/TRIATHLON



Radsport S. 14
 Triathlon S. 28-29

SKATING



Bericht aus Münster S. 30

ERGEBNISSE

S. 31-32

WALKING



Hermannslauftraining
 Abteilungsversammlung S. 8



Das Titelbild
 ...zeigt die Teilnehmer
 des Hockey-Turniers
 in Borgholzhausen

Foto: Antje Strothmann

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

AUSSCHREIBUNGEN

11. Sparkassen-Triathlon
 in Versmold

Infos & Online-Anmeldung unter www.LCSOLBAD.de

10. April 2015
 Kurt-Adams-Parkstadion

Abstandsiga
 Kurzdistanz
 - 40 km Radfahren - 10 km Laufen

Volkisdistanz
 - 20 km Radfahren - 5 km Laufen

Staffeltriathlon
 500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen

www.lcsolbad.de

LC Solbad Ravensberg

Die Nacht von Borgholzhausen
 20. Juni 2015

40 Jahre

10 km Run
 5 km Run

Schoolrun Klasse
 Einsteiger- & Fortgeschrittene 5 km

www.lcsolbad.de
 LC Solbad Ravensberg - Freistraße 3-33B, Borgholzhausen

Volksbanken night
 «4 aus 6»

2015 - Die schönsten Momente der Region im Paket!

WILLKOMMEN ZUM NACHT-CUP 2015

Volksbanken im Kreis Gütersloh

NIGHT-CUP S. 30

SPONSOREN: brockmeyer, BROOKS, Volksbanken night



- 01.04. Jürgen Bischof
- 01.04. Tim Esselmann
- 02.04. Rolf Gottenströter
- 03.04. Lars Diekhaus
- 03.04. Florian-Malte Gontek
- 03.04. Marlis Nienaber
- 04.04. Manfred Langner
- 04.04. Jana Sarina Ruhe
- 05.04. Gina Ewert
- 05.04. Andreas Fäthe
- 05.04. Bernd Haak
- 05.04. Kurt Hönings
- 05.04. Johanna Bartling
- 05.04. Ellen Knoepke
- 06.04. Bettina Geisemeier
- 06.04. Richard Görtzel
- 06.04. Ursula Johanning

- 06.04. Marco Kindermann
- 06.04. Elke Vogt
- 06.04. Bernhard Hippler
- 07.04. Franz Dammann-Kölsch
- 09.04. Dario Anselmetti
- 09.04. Ralf Diekhaus
- 10.04. Timothy Stoppenbrink **10 Jahre**
- 11.04. Wiltrud Hönings
- 11.04. Gertraud Wieland
- 11.04. Simon Gräsner
- 11.04. Lilly Knoepke
- 14.04. Christopher Müllenhof
- 14.04. Siegfried Lindemann
- 15.04. Bettina Bremer
- 16.04. Vanessa Knapp
- 16.04. Horst Ganßauge
- 16.04. Isabella Czerny
- 17.04. Birgitt Lange
- 18.04. Martina Ullrich
- 18.04. Maren Potthoff
- 18.04. Vanessa Meyer zu Eissen
- 19.04. Gabi König **50 Jahre**
- 19.04. Bernhard Potthoff
- 19.04. Peer Reich
- 19.04. Robert Florian Schmidtke
- 20.04. Renate Kindermann **60 Jahre**
- 20.04. Niklas Krämer
- 20.04. Karen van Laak

- 20.04. Emilia Sophie Arens **10 Jahre**
- 21.04. Gerhard Bürger
- 21.04. Andreas Klaucke
- 22.04. Birgit Husemann
- 22.04. Valentin Reinhardt
- 22.04. Helga Spiller-Hingh.
- 23.04. Susanne Hirschfeld
- 23.04. Brigitte van Dijk
- 25.04. Alfons Bollmann
- 25.04. Wilhelm Lange
- 25.04. Gerold Schwöster
- 26.04. Manfred Riecke
- 26.04. Gerd Vornholt
- 26.04. Günther Weber
- 27.04. Sandra Rostek
- 28.04. Bea Akkermann-Mohns **50 Jahre**
- 28.04. Vincent Engelmann
- 28.04. Stefan Knipp
- 28.04. Sandra Kobusch
- 29.04. Dietlinde Winkeler



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- | | |
|----------------|----------------|
| Fam. Schnelle | Leichtathletik |
| Angelika Hümer | Leichtathletik |
| Kalle Hümer | Leichtathletik |
| Tabea Koop | Leichtathletik |
| Liv Kempann | Leichtathletik |

Austritte:

- | | |
|------------|----------------|
| Peer Reich | Leichtathletik |
|------------|----------------|



Aktueller Mitgliederstand: 724

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



Nachrichten

Achtung: In der Sommerzeit beginnt der Freitags-Lauftreff im Ravensberger Stadion erst um **19:00 Uhr**.

Gesucht wird: Ein guterhaltenes, preiswertes Rennrad in 52 bzw. 60 cm. Angebote bitte an Familie Geisemeier Tel.: 05423/42517

Leichtathletik:

Beim Halbmarathon in Berlin hat **Sabine Engels** für das herausragende Ergebnis aus Sicht des LC Solbad Ravensberg gesorgt. Die W45-Seniorin absolvierte die 21,1 Kilometer in 1:28:25 Stunden und belegte damit im großen Teilnehmerfeld den 53. Gesamtangrang und Platz fünf in ihrer Altersklasse.



*Unser Sportler des Jahres 2014:
Dieter Hotmar aus der Walkingabteilung*

Redaktionsschluss für die Ausgabe

Mai

am 22. April

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

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

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



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!

LEICHTATHLETIK: DM-Achtungserfolg | Platz 30 für Damian Janus

Borgholzhausen (cwk). Bei seinem ersten DM-Start hat sich Damian Janus (LC Solbad Ravensberg) teuer verkauft: Vorgestern beendete er im oberbayrischen Markt Indersdorf das Hauptklassen-Langstreckenrennen auf dem 30. Rang und ließ 36 Konkurrenten hinter sich – u.a. auch den höher eingeschätzten Westfalen Thorben Dietz (LG Dorsten), der im letzten Sommer mit 29:55,81 Min. über 10 000 m in die erweiterte DLV-Spitze vorgestoßen war.

Den anspruchsvollen, durch Schlammpassagen und Anstiege erschwerten Kurs (ca. 10,4 km, verteilt auf eine kleine und acht große Runden) absolvierte Janus in 38:07 Min. – genau drei Minuten trennten ihn vom Titelgewinner Manuel Stöckert (SC Ostheim/Rhön), der im Vorjahr 29:44 Min. über 10 km erzielt hatte und auch Deutscher Halbmarathonmeister war.

„Damian hat um jeden Platz gekämpft, mit seinem Ergebnis ist er sehr zufrieden. Und ich natürlich auch“, fasste **Friedhelm Boschulte** die gute Stimmung in einem Telefonat kurz vor der Rückreise zusammen. Der langjährige LC-Vorsitzende hatte Janus bei dessen DM-Debüt betreut. Er durfte registrieren, dass im starken westfälischen Aufgebot nur **vier Läufer** vom neuen Mannschaftsmeister SG Wenden sowie Jan Hense (TV Wattenscheid) und Johannes Hailu Atey (TuS Deuz) schneller waren als der Solbader.

Fun Run-Laufen mit Spaß!

Ein optimierter Laufstil hilft Verletzungen zu vermeiden, vorhandene Beschwerden zu verstehen und positiv zu beeinflussen sowie mit geringerem Energieaufwand zu laufen. Davon profitieren Laufanfänger und ambitionierte Läufer gleichermaßen. Fun Run - so macht Laufen noch mehr Spaß!

Die Laufstile aller Teilnehmer werden mittels Videoaufzeichnungen kompetent analysiert und jeder erhält individuelle Technikübungen.

Darüber hinaus wird viel Wissenswertes rund ums Laufen vermittelt: Schuhe, Regeneration, Gymnastik, Ernährung, sanfter Laufeinstieg und vieles mehr!

In unserem Kurs "Fun Run" mit Markus Majer!

Los geht es am Freitag, den
17. April 2015 um 18.00 Uhr.

Der Kurs geht über 8 Wochen (10 Zeitstunden)
und kostet 139,- Euro (inkl. 19% Ust.).

Die gesetzl. KK bezuschussen unseren Kurs!

Zusätzlich bieten wir noch einen Wochenendkurs am Samstag, den **15.08.2015** und Sonntagvormittag, den **16.08.2015** an.

Diesen Kurs unterstützen die gesetzl. KK nicht.

Nähere Informationen demnächst auf der Praxis-Webseite.

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

Ummelde-Startplatzbörse „Hermannslauf“

Wegen des großen Andranges auf die limitierten Startplätze kommt es beim Hermannslauf Jahr für Jahr zu einem früheren Ende der Anmelde-Periode. Viele der angemeldeten Teilnehmer können wegen Verletzung oder anderer Gründe nicht beim Start antreten. Im Gegensatz zu anderen großen Laufveranstaltungen ist es beim Hermannslauf möglich, seinen Startplatz an einen anderen Teilnehmer abzugeben. Bisher konnte man die eigentliche Ummeldung nur am Veranstaltungswochenende vornehmen.

Um das Verfahren für alle Beteiligten zu vereinfachen, hat der Veranstalter TSVE 1890 Bielefeld gemeinsam mit seinem Partner DAVENGO eine Möglichkeit entwickelt, den Ummeldeprozess vor der Veranstaltung ONLINE abzuwickeln. Hier eine kurze Beschreibung des Verfahrens:

- 1) Der ursprüngliche Teilnehmer meldet sich in seinem Davengo-Account an. (Auf der DAVENGO-Homepage unter MEIN DAVENGO zu erreichen).
- 2) Dort wählt er seine Hermannslauf-Anmeldung aus. Dann geht er auf "Startplatzbörse". Danach gibt er den mit dem neuen Teilnehmer ausgehandelten Verkaufspreis an. Automatisch wird eine Ummeldegebühr von 10 Euro aufgeschlagen. Danach wird die Mail-Adresse des neuen Teilnehmers angegeben und die Option PRIVAT-Verkauf ausgewählt.
- 3) Der neue Teilnehmer erhält eine Email mit einem Link zum Davengo-Portal. Hier kann er sich mit einem evtl. vorhandenen Account anmelden oder sich neu registrieren. Als Zahlungsart steht nur Überweisung zur Verfügung.
- 4) Nachdem der Zahlungseingang bei Davengo erfolgt ist, wird die Anmeldung des alten Teilnehmers storniert, die vereinbarte Gebühr automatisch von Davengo auf das Konto des alten Teilnehmers überwiesen.
- 5) Der neue Teilnehmer erhält vor dem Lauf dann noch eine Anmeldebestätigung und kann sich dann auf normalen Weg seine Startunterlagen abholen, ohne sich lange am Ummeldeschalter aufzuhalten.

Wenn der Hermann ruft....

Am Sonntag 26. April fällt wieder der Startschuss zum 31,1 km langen Hermannslauf zwischen Detmolder Hermannsdenkmal und Bielefelder Sparrenburg. Der LC ist wieder mit einer fast dreistelligen Teilnehmerzahl dabei und wir hoffen auch auf zahlreiche Schlachtenbummler.

Alle LC-er sind über das Meldesystem bei Davengo registriert. Die Ausgabe der LC-Startnummern erfolgt separat im Außengelände vor dem Gymnasium Waldhof an einem besonderen Info- und Werbestand des LC Solbad zu folgenden Zeiten:

Samstag 25.4. von 13:00 bis 17:00 Uhr

Wer von unseren gemeldeten Teilnehmern nicht starten kann, sollte sich vorher in der Geschäftsstelle abmelden.

Drei Solbader warten noch auf einen Startplatz

Wir hoffen auf tolles läufer- und zuschauerfreundlichen Wetter.

Wer den Sonntagsausflug plant und uns und die übrigen Teilnehmern an der Strecke anfeuern möchte, sollte sich folgende Durchgangszeiten merken:

- 11 Uhr Start am Hermannsdenkmal
 - ab ca. 11:30 Uhr Panzerstrasse in Augustdorf
 - ab ca. 12:10 Uhr Ortsdurchgang Oerlinghausen
 - ab ca. 12:40 Uhr Gasthaus am Eisernen Anton
 - ab ca. 13 Uhr Ziel auf der Promenade und vor der Sparrenburg.
- Der Zielschluss ist vom TSVE Bielefeld auf 17 Uhr festgelegt worden.



Weit unter drei Stunden blieb Carsten Völz, dem man sichtlich die Freude an dem Lauf im Vorjahr ansieht.

Schnellster Solbader 2014

Dirk Strothmann 01:58:28

Schnellste Solbaderin 2014

Victoria Willcox-Heidner 02:19:54

Die Redaktion wünscht allen 52 Teilnehmern einen entspannten Lauf, möge jeder seine persönliche Bestzeit erreichen und kommt gesund ins Ziel

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Antje Strothmann

(05425/930547)

antje@sspin.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

Motivation für Höchstleistung fehlt

Laufsplitter aus dem Haller Kreisblatt



Borgholzhausen(flogo). 2013 lief Pascal Birke so schnell und erfolgreich, dass die heimischen Sportverbände ihn zum Altkreis-Talent des Jahres wählten. Nun hat das 16-jährige Ausdauer-Ass des LC Solbad Ravensberg –vorerst –genug. Birke beendet seine aktive Laufbahn und die Zusammenarbeit mit Trainer Horst Hammer. Vor allem fehle ihm momentan die Motivation, sich immer wieder zu Höchstleistungen zu bringen, sagt der gebürtige Meller. Birke, der seit 2010 für den LC Solbad in Wettkämpfen aktiv war, feierte in dieser Zeit beachtliche Erfolge: Im September 2013 in Almelo lief er im Länderkampf zwischen Westfalen und den Niederlanden mit 9:41,23 Minuten persönliche 3000-Meter-Bestzeit. Im selben Jahr wurde er unter anderem Crosslauf-Jugendmeister des Landesverbandes und gewann über die Jahre zahlreiche Wettkämpfe der heimischen Laufszene. Seinen Traum, einmal bei einer deutschen Meisterschaft zu starten, verpasste Birke im vergangenen Jahr dagegen um vier Sekunden. Sein erfahrener Trainer Horst Hammer und er gehen nach eigener Aussage im Guten auseinander. „Auch wenn es ein herber Rückschlag für mich ist: Die Tür steht hier für Pascal immer offen“, sagt Hammer. Birke selbst zeigt sich dankbar „für die erfolgreichen Jahre, die ich Horst zu verdanken habe“.

El-Fakrouni einstellig platziert

■ **Leichtathletik.** Einstellige Platzierung für Houcine El-Fakrouni: Beim Langenberger Volkslauf über rund 11 Kilometer kam der Läufer des LC Solbad Ravensberg nach 40:03 Minuten als Sechster ins Ziel. Weitere LC-Ergebnisse: 13. Hassimiou Barry 42:54 Min., 37. Gunnar Feicht (10. M 50) 48:41, 54. Hans-Dieter Wierum (3. M 60) 50:50. (cwk)

Sieg in Dortmund

LEICHTATHLETIK: Thieß überspringt 1,66 Meter

■ **Borgholzhausen (cwk).** Jugendtalent Aaron Thieß vom LC Solbad Ravensberg (M14) hat zum Abschluss der Hallensaison eine Startgelegenheit in der Dortmunder Körnig-Halle genutzt. Beim international und mit großen Teilnehmerfeldern besetzten Sportfest gelang ihm ein überlegener Sieg im Hochsprung – mit 1,66 Metern und sechs Zentimetern Vorsprung.

Seine Freiluft-Bestmarke von 1,68 m verfehlte der Solbader nur knapp. Und er war höhengleich mit dem Sieger der älteren Jahrgangsklasse M15. Beim nur für die M15 ausgeschriebenem Kugelstoß belegte er als Zweitbestser seines Jahrgangs den dritten Rang hinter zwei Holländern und übertraf mit 11,24 m erneut die elf Meter. LC-Youngster Till Heienbrock (M7) mischte sich in starke M9-Felder, u.a. lief er die 50 m in 10,32 Sekunden und die 800 m in 3:35,10 Minuten.

Damian Janus (27), Läufer des LC Solbad Ravensberg, muss eine Zwangspause einlegen. In der Woche nach seiner ansprechenden Leistung bei der deutschen Crosslauf-Meisterschaft in Bayern, wo er das Hauptklassen-Langstreckenrennen als 30. beendet hatte, musste sich Janus einer Blinddarmoperation unterziehen. Zwar konnte er inzwischen das Krankenhaus wieder verlassen, wird aber erst in drei bis vier Wochen das Training wieder aufnehmen dürfen. (cwk)



Knoepke Zweite bei Polizei-DM

■ **Leichtathletik.** Achtungserfolg für Ellen Knoepke: Die Borgholzhausenerin, seit Jahresbeginn als Läuferin im Trikot des LC Solbad Ravensberg aktiv, holte bei der Crosslauf-Polizei-DM in Bad Harzburg den Mannschaftsvizetitel mit ihrem hessischen Team. In der Einzelwertung wurde sie Sechste – 23 Sekunden und sechs Plätze vor der früheren Deutschen 800-m-Meisterin und EM-Teilnehmerin Jana Hartmann. (cwk)

Potthast auf Platz sechs

■ **Leichtathletik.** Ein weiteres Bahn-Ergebnis aus den USA: Nach seinen beiden Wettkämpfen über eine und zwei Meilen trat der 17-jährige Alexander Potthast vom LC Solbad Ravensberg (U20) jetzt bei den »Stratford Relays« über 5000 Meter an und belegte in 16:39,76 Minuten Rang sechs. (cwk)

Strothmann vorn

DUATHLON: Solbader holt Cross-Seniorentitel

■ **Altkreis Halle (cwk).** Beim 10. Lagenser Crossduathlon ging es am Wochenende auch um die nordrhein-westfälischen Landestitel 2015. In der Altersklasse M40 nutzte Jörn Strothmann vom LC Solbad Ravensberg seine Chance und wurde NRW-Meister mit mehr als dreieinhalb Minuten Vorsprung vor dem Wittener Hardy Dinklage.

Zurückzulegen waren zwei Crossläufe über jeweils fünf Ki-

lometer, die das Mountainbike-Rennen über eine Distanz von 16 Kilometern rahmten. In der Meisterschafts-Gesamtwertung belegte Strothmann mit seiner Gesamtzeit von 1:20:15 Stunden den fünften Rang.

Gleich nach ihm lief Thomas Dunkel, der für den TSVE Bielefeld startende Steinhagener, ins Ziel und wurde mit 1:20:38 Minuten Klassensieger bei den M35-Jungsenioren.

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.

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

Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.30 Uhr

	Ort
<i>April</i>	
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.

Abteilungsversammlung der Walking-Abteilung

Von Birgitt Lange

Der Einladung zur Abteilungsversammlung am 11.3.15 im Haus Hagemeyer-Singenstroth waren 13 WalkerInnen gefolgt.

In diesem Jahr fanden wieder Neuwahlen statt. Weitere Tagesordnungspunkte waren das Training am Dienstag, das Sommerprogramm Mittwochs, sowie geplante Ausflüge.

Nach der Begrüßung durch **Elke Kahmann** und einem kurzem Jahresrückblick 2014 erklärte sich **Ulrike Suchomel** bereit die Wahlleitung für die anstehenden Neuwahlen zu übernehmen.

Zur 1.Vorsitzenden wurde **Elke Kahmann** vorgeschlagen, Stellvertreterin **Birgitt Lange**. Die Wahlen erfolgten einstimmig und sind von beiden angenommen worden.

Die Aufgabe des Pressewartes wird weiterhin von Birgitt Lange übernommen. Den Festausschuß bilden **Erika Licher, Wilhelm** und **Helga Schack** sowie **Ulrike Suchomel**.

Das veränderte Dienstagstraining ist bereits angelaufen. Wie im letzten Jahr treffen wir uns jeden 1.Dienstag im Monat an unterschiedlichen Stellen. Beginn ist jeweils 9.00 Uhr. Das Programm ist bereits in der LC – Zeitung veröffentlicht.

Das Mittwochstraining in den Sommermonaten Juli und August wird noch erstellt und spätestens in der Juni-Ausgabe veröffentlicht.



v. l. Helga Schack, Erika Licher, Birgitt Lange, Elke Kahmann, Ulrike Suchomel, Wilhelm Schack.

Sportabzeichen-Ehrung am 27. Februar



Sportabzeichen-Ehrung - immerhin 19 Familien-Sportabzeichen wurden 2014 in Borgholzhausen abgelegt, d.h. mindestens 3 Familienmitglieder müssen die Bedingungen erfüllen. Außerdem wurden die Vielseitigkeitspreise vergeben: sowohl **Siemke Lüdorf** als auch Kerstin Blomeier als auch Olaf Strothmann und Michael Blomeier haben in allen 16 angebotenen Übungen die Bedingungen erfüllt! Beim Nachwuchs waren **Timon Kleine** sowie **Tabea Ahnen** und **Greetje Stockhecke** in besonders vielen Disziplinen erfolgreich. Die Sportabzeichen-Obleute **Wilhelm Habighorst** und **Karl-Hermann Kleine** sowie Bürgermeister Klemens Keller überreichten die Auszeichnungen. Herzliche Glückwünsche an alle Absolventen des Deutschen Sportabzeichens 2014. **Am 24. April 2015** beginnt die Sportabzeichen-Saison im Stadion (jeweils freitags ab 17 Uhr).



●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

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

www.bartling-verpackungen.de

Aaron Thieß Westfalenmeister

(Fotos: Cordula Thieß)



LEICHTATHLETIK: Souveräner Stabhochsprungsieg

Borgholzhausen (cwk). Überlegener Titelgewinn im Stabhochsprung, Bronze im Hochsprung, neue persönliche Bestzeit über 60 m Hürden: **Aaron Thieß** (LC Solbad Ravensberg, M14) konnte seine Vielseitigkeit auch bei den Westfälischen U16-Jugendhallenmeisterschaften in Paderborn unter Beweis stellen, obwohl er durch einen beginnenden Erkältungsinfekt geschwächt war. Ein enttäuschendes Ergebnis brachte nur das Kugelstoßen (Platz 7 mit 9,94 m).

Beim Stabhochsprung überquerte er diesmal 2,90 m und blieb zehn Zentimeter unter seiner Bestmarke, die er an gleicher Stelle bei den »Ostwestfälischen« erzielt hatte. Ungewöhnlich aber sein Vorsprung, handelte es sich doch immerhin um die höchste Meisterschaftsstufe seiner Altersklasse: Als Zweiter lag der Kamener Lars Koller (2,30 m) mehr als einen halben Meter zurück.

Vor den Titelkämpfen hatte Aaron Thieß, wie in Paderborn von Friedhelm Boschulte betreut, beim Stabhochsprungmeeting im Bad Oeynhausener Werre-Park ebenfalls 2,90 überquert und sich anschließend – noch vergeblich – an 3,05 m versucht. „Es wurde klar, dass er dringend einen besseren Stab braucht“, so Boschulte, „der alte ist verschlissen und kann ihn nicht voranbringen. Das bestätigt auch Trainer Otto Puhlmann, der die technischen Details klären wird.“ Das neue Sportgerät soll über den Förderverein des LC finanziert werden. In seiner zweiten Erfolgsdisziplin, dem Hochsprung, unterlag der Solbader mit 1,62 m zwei Konkurrenten, die 1,69 m meisterten: Sven Füchtjohann von der benachbarten LG Kreis Gütersloh und David Schepp von der TSG Dülmen. Ganz erfreulich seine Steigerung im 60-m-Hürdensprint, auch wenn sie nicht mit einer weiteren Medaille belohnt wurde. Nach 10,01 Sek. im Vorlauf wurde Thieß im Finale Vierter mit 9,84 Sek. (bisherige Bestzeit 9,89).

Bestzeiten in Texas | Alexander Potthasts Bahnauftakt

Borgholzhausen (cwk). Zwei Ergebnisse von der »Außenstelle« des LC Solbad Ravensberg im US-Bundesstaat Texas: Alexander Potthast, Sohn des früheren Solbad-Langstrecklers Dr. Rainer Potthast und LC-Mitglied, begann die Bahnseason mit zwei Leistungssteigerungen. Die Meile (1609 m) absolvierte der noch 17-jährige »High School Senior« in 4:37 Minuten, die einer 1500-m-Zeit von knapp unter 4:20 gleichzusetzen sind. Damit kam Potthast jr. in die Nähe der persönlichen Bestmarke von Pascal Birke, dem derzeit besten Jugendlichen des LC (4:18,66 Min.). Ein Rennen über zwei Meilen schloss er in 10:09 Min. ab.



Alexander Potthast

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



Öffnungszeiten:

Di. - Fr. 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr

Mo. 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

Mitgliederversammlung der Leichtathleten des LC Solbad im Bürgerhaus in Borgholzhausen am 19. März 2015

Der Einladung zur Abteilungsversammlung waren 30 Mitglieder gefolgt.

Auf dem Programm standen Ehrungen, Wahlen, Wettkampfangebote und Trainingszeiten

Geehrt wurden:

Schüler: **Henry Stahnke**
Jugend: **Robert Schmidtke**
Frauen: **Sabine Engels**

Bei diesen Athleten wurden ihre Leistungen und Erfolge infolge von Zeiten und Platzierungen im Jahre 2014 gewürdigt.

Bei den Männern verlas Martina Kölsch eine Abhandlung über einen Hessen, der vor vielen Jahren nach Westfalen kam; einem ehemaligen Boxer mit immerhin 124 Amateurläufen, der jetzt im Laufbereich des LC Solbad tätig ist und nunmehr als Sportler des Jahres der LA-Abteilung geehrt wurde. **Günter Schwab**.

Wahlen

Zu wählen waren

- Abteilungsleiter/in und
- zwei Stellvertreter/innen.

Antje Strothmann löst **Andreas Stockhecke** als Leichtathletik-Abteilungsleiter ab.

Als Stellvertreterinnen wurden **Martina Kölsch** und **Elly Winter** gewählt.

Nach den Osterferien greift wieder der Sommer-Trainingsplan (Seite 24)

Neu im Angebot:

Tobias Limberg - Lauftraining für Schülerinnen und Schüler
Dienstags 16.30 bis 18 Uhr

Die Lauf-Treffs finden am Mittwoch und Freitag statt und die Sonntagsrunde wird weiterhin angeboten.

Ein Vorschlag kam aus den Reihen der Anwesenden, dass sich ein Trainer findet, der auch für die Erwachsenen einen Trainingaufbau leiten kann, um bestimmte Zeiten zu erzielen.

Koordinierte Wettkampfplanung

Für die Meldungen ab Ostwestfalenmeisterschaften aufwärts ist Antje Strothmann zuständig.

Eine Übersicht der Termine ist auf der LC-Homepage einzusehen und wird in den Solbad-Nachrichten veröffentlicht.

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

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de



Ein abteilungsübergreifendes Hallen-Hockey-Turnier richteten die Nachwuchstrainer Leichtathletik & Inline Skating gegen Ende der Hallentrainingsphase aus. Es gab spannende Partien (jeder gegen jeden) der vier teilnehmenden Teams und jede Menge Spaß und Bewegung. Mit zwei knappen 1:0 Siegen gegen die Mädchenteams setzte sich eine aus Skatern und Leichtathleten gemischte Gruppe durch. Alle weiteren Partien endeten unentschieden. Am Ende traten noch zwei Mixed-Teams gegeneinander an.

Nach den Osterferien wird dann wieder draußen trainiert.



Siegerteam: Dominik, Michael, Lucas, Pepe und Aurelius

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhafte 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 52 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 52 25 / 94 41 - 0

Caféhaus
Woedener Straße 3
33803 Steinhagen
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55



Handgemachte Qualität seit 1770.



RTF Termine April 2015			
RTF-Nr.	Km	Titel / Ausrichter	Punkte
Datum		Startzeit / Ort	
LV	Zusatz		
RTF- Nr.	111/75	Die Flachetappe, RSC MSC Mastholte e.V.	1/2/3/0
.3042	41	Sportheim Mastholte, Brandstr. Mastholte	
11.04.15		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	S	Jörn Kathmann-05241/232726	
RTF Nr.	110/76	2.Frühjahrs RTF RSG Harsewinkel 1962 e.V.	1/2/3/0
3051	46	Mehrzweckhalle, Prozessionsweg 2 , Harsewinkel	
12.04.15		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	S	Dirk Stenzel-05425-955577	
RTF-Nr.	45/75	Hövelhofer Frühjahrs RTF, Radsportgemeinschaft Hövelhof e.V.	1/2/3/4
3078	111/151	Heinz-Georg Valentin-05237-89211	
25.04.15		10:00-12:00 Uhr	
NRW	GPS /S	Sporthalle Mühlenschule, Sennerstr. Hövelhof	
RTF-Nr.	42/74/	33.Gysenbergtour, RSGHerne e.V	1/2/3/4
3079	111/151	Sporthalle Gysenberg Am Revierpark 40 Herne	5
25.04.15	210	Marathon 8:00-9:00 Uhr RTF -9:30-11:30 Uhr	
NRW	GPS/M/S	Klaus Spiekermann-0234-706503	
RTF-Nr.	42/72	Rund um Dorsten, RSC Dorsten 1983 e.V.	1/2/3/4
3089	111/152	Paul- Spiegel-Berufskolleg, Halterner Str. 17 Dorsten	
26.04.15	215	Marathon 6:30-7:30 Uhr RTF -7:30-11:00 Uhr	5
NRW	GPS/M	Thomas Timmer-02362-23457	
RTF Nr.	258/41	Waltroper FrühJahrstour, RC Sprinter Waltrop ' 81 e.V.	1/1/2/3
3038	71/111	Realschule, Ziegeleistr. 31 Waltrop	
06.04.15		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW		Wolfgang Kalacya 01 78 – 9731678	

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

Startgelegenheiten: Veranstaltungen in der Freiluftsaison



- 26.04.15 Mini-Hermannslauf (Jg. 2005 und jünger)
- 01.05.15 Bahneröffnung in Bad Salzuflen
- 01.05.15 VfB Fichte – Jedermann-Sportfest in Bielefeld
- 08.05.15 **Traummeile am Obersee, Bielefeld**
- 16.05.15 Schüler-Mehrkampf in Minden
- 23.05.15 **DJMM – Mannschaftswettkampf WU12**
- 27.05.15 Sportfest in Melle
- 29.05.15 **Läufer-Abend in Brackwede**
- 13.06.15 **BTG-Sommercross**
- 20.06.15 **Nacht von Borgholzhausen, Schoolrunning**
- 26.06.15 Oesterweger Feuerwehrlauf

- 04.07.15 Mehrkampf in Melle (U16 und jünger)
- 26.07.15 Schüler-Triathlon in Dissen

Nach den Sommerferien

- 21.08.15 Läuferabend/Förderwettkämpfe in Borgholzhausen
- 02.09.15 Läuferabend in Melle
- 04.09.15 Oelder Stafflabend
- 12.09.15 Schüler-Sportfest, Minden
- 20.09.15 Safari-Volkslauf Stukenbrock (Ausflug)**
- 26.09.15 Böckstiegeellauf, Werther**
- 27.09.15 Westfälisches DJMM-Finale (U12), Gütersloh



OWL-Meisterschaften

06.06.15	Bielefeld	Mä/Fr/U20/U18
21.06.15	Blomberg	U16/U14

Westfalenmeisterschaften

07.06.15	?	Senioren (Stadionwettbewerbe)
20./21.6.15	Dortmund	Jugend U18/ U20
30.08.15	Hagen	U16
14.11.15	Herten	Crosslauf (U16 bis Senioren)

Westdeutsche bzw. NRW-Meisterschaften

18.04.15	Lippetal (Kr. Soest)	10km-Straßenlauf (U20 bis Senioren)
10.05.15	Solingen	Bahn-Langstrecken (U18 bis Senioren)
30./31.05.15	Aachen	Blockwettkämpfe/Mehrkampf U16
13./14.06.15	Bad Oeynhausen	Mehrkampf M/F/U20/U18
12.07.15	Recklinghausen	M/F
06.09.15	Bochum	Halbmarathon (M/F, incl. Senioren)

Deutsche Meisterschaften

10.-12.07.15	Zittau	Senioren (Stadionwettbewerbe)
25.-26.07.15	Nürnberg	M/F
31.07.-02.08.15	Jena	U20/ U18
05.09.15	Bad Liebenzell	10km-Straßenlauf (U20 bis Senioren)
05.-06.09.15	Lübeck	Blockwettkämpfe/Mehrkampf U16
25.10.15	Frankfurt	Marathon

Termine April	
04.04.	69. Paderborner Osterlauf 1 km / 1,5 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
11.04.	Oelder Langlauf-Meeting 3.000 m / 5.000 m / 10.000 m
12.04.	47. Int. Volkslauf Harsewinkel 0,6 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
18.04.	Bad Wünnenberg-Leiberg 4,6 km / 10 km / 20 km
Lippetal	
Westfalen läuft	
5 km / 10 km	
19.04.	Osnabrück Haster Volkslauf für "Jede Oma zählt" 5,6 km / 10 km
Münster	
32. Int. Volkslauf "Rund um den Allwetterzoo" 5 km / 10 km / 21,1 km -amtlich vermessene Strecke-	
24.04.	Oelde 14. Oelder Frühlingslauf 2 km / 10 km
25.04.	Osnabrück Osnabrücker Gipfelsturm 10 km
26.04.	Hermannslauf Vorschau
01.05.	32. Spexarder Volkslauf 2. Lauf Gütersloher Lauf-Cup 1 km / 5 km / 10 km
Bad Salzuflen Bahneröffnung	
09.05.	Georgsmarienhütte 1. Lauf Dreierpack 12. Turm zu Turm Lauf 10 km
16.05.	Harsewinkel 1. Lauf Volksbanken-Nightcup

Grosse-Coosmann Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

Two Oceans Ultra- und Halbmarathon	03.04.2015
Rio de Janeiro Marathon	26.07.2015
Chicago Marathon	11.10.2015
NYC Marathon	01.11.2015

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

www.laufenweltweit.de
www.facebook.com/laufenweltweit

Immer ein Besuch wert: www.lippe-hat-was.de



Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

Datum: 27.03.2015

Ort: Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen

Die Einladung zu dieser JHV erfolgte auf der **Vereinshomepage**, durch Veröffentlichung in den **Solbad Nachrichten**, im **Westfalen-Blatt** und im **Haller Kreisblatt**.

Beginn der Versammlung: 19:10 Uhr. Begrüßung und durch den Vorsitzenden **Hubert Kaiser**

Protokollführerin: **Christiane Meier-Flottmann**

Anzahl Anwesende: **82**

Zu Beginn der Versammlung, persönliche Worte unseres Vorsitzenden.

Anschließend folgten zahlreiche Ehrungen an Vereinsmitglieder, die Hubert Kaiser aufrief und denen **Sabine Lünstroth** und **Martina Kölsch** Urkunden, Blumen, Präsente überreichte.

25-jährige Vereinsmitgliedschaft

Christiane Bischof	Leichtathletik abgemeldet
Jürgen Bischof	Triathlon abgemeldet
Christa Halff	Leichtathletik abgemeldet
Wilhelm Hawer	Leichtathletik nicht anwesend
Andreas Prochnow	Leichtathletik abgemeldet
Manfred Riecke	Triathlon
Hermine Rößler	Leichtathletik
Bernd Schmidt	Triathlon abgemeldet
Rudolf Voß	Leichtathletik



30-jährige Mitgliedschaft

Udo Albersmann	Skater nicht anwesend
Annegret Albersmann	Triathlon
Hans-Wigh Elten	Leichtathletik
Eckard Happich	Leichtathletik nicht anwesend
Joachim Möller	Leichtathletik

40-jährige Mitgliedschaft

Irmhild Holste	Leichtathletik
Karl-Heinz Mormann	Leichtathletik Präsent an Herta Mormann überreicht
Helmut Voßpeter	Leichtathletik
Jörg Wischmeier	Leichtathletik

Sportler des Jahres

Dieter Hotmar

Besondere Verdienste –Solbi ging dieses Jahr an die Hüttenbauer

Andreas Stockhecke	nicht anwesend
Holger Beck	nicht anwesend
Wilhelm Ellermann	nicht anwesend
Richard Schürmann	
Thomas Urban	
Michael Schlie	
Günther Hartke	nicht anwesend
Ulrich Kansteiner	nicht anwesend
Werner Kampwerth	nicht anwesend



Verabschiedung

Brigitte Schwarz	nicht anwesend
Brigitte van Dijk	

Brigitte Schwarz und Brigitte van Dijk haben 20 Jahre den Tatenhausener Lauftreff geleitet und betreut.

Rolf Riesel ist der Nachfolger und hält den Lauftreff „am Leben“.

Gedenken an verstorbene Vereinsmitglieder

Margret Meistrowitz verstorben am **29.05.2014**

Bericht des Vorstandes:

Der Vorstand hält regelmäßig **Vorstandssitzungen** ab, der geschäftsführende Vorstand einmal im Monat und der erweiterte Vorstand alle zwei Monate.

Es finden **Vereinsberatungen** und **Klausuren** statt (Was ist los im Verein, wo treten Schwierigkeiten auf).

Kooperation mit anderen Vereinen / Angebote

Überprüfung der vorhandenen Angebote

Planungen von Vereinsveranstaltungen

Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

Sabine Lünstroth stellte den Kassenbericht vor.

Das Jahresergebnis ist anschaulich und nachvollziehbar dargestellt worden.

Den Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen, Zuschüssen, Spenden und Laufveranstaltungen von **73.713,15** standen Ausgaben von **67.447,16** gegenüber. Somit ein positives Jahresergebnis.

Kassenprüfer waren Melanie Varnholt und Ludger Toben:

Die Kasse wurde stichprobenartig geprüft.

Es ergaben sich keine **Beanstandungen** und die Bücher wurden **ordentlich** und **sehr gut geführt**.

Die Gesamtqualität der Abrechnungsbelege weiterhin ohne Beanstandung.

Die Entlastung des Vorstandes wurde beantragt und einstimmig genehmigt, es gab keine Enthaltung.

Nach Ausscheiden von **Melanie Varnholt** wurde als Kassenprüferin **Marion Heptner** hinzu gewählt.

Anträge

Der Vorstand hat folgenden Antrag gestellt:

Wer 40 Jahre Mitglied im Verein LC Solbad Ravensberg ist, zahlt keinen Beitrag mehr.

Abgestimmt wurde: **27 Stimmen dafür | 28 Stimmen dagegen**

Somit ist der vom Vorstand gestellte Antrag abgelehnt.

Trainingsangebot, Kurse, Reiseplanungen

- Trainingsangebote in Solbad Nachrichten und bei den Ansprechpartnern zu erfragen
- Hermanns Lauftraining aktuell
- Techniktraining innerhalb des Schwimmtrainings
- Wandern: Kooperation mit dem Heimatverein
- Draisinenfahrt im August (Vereinsfahrt)

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Aussprache

Zahlreiche Mitglieder meldeten sich zu Wort und baten um Aufklärung über die angespannte Lage im Verein. Dieser Zustand würde die **Harmonie** des Sportbetriebes empfindlich stören.

Stellungnahme von Hubert Kaiser:

Bei der Amtsübernahme sei er sich bewusst gewesen, in welche große Fußabdrücke er treten müsse. **Friedhelm habe große Arbeit für den Verein geleistet**, er selbst könne und wolle das in dieser Art aber nicht weiterführen. Der Ehrenvorsitzende ist zu den Vorstandssitzungen eingeladen worden und hätte die Geschicke des Vereins weiter mitentscheiden können. Friedhelm hat die Chance nicht wahrgenommen. Im Herbst bat er den Vorstand, von weiteren Einladungen zu Vorstandssitzungen abzusehen. Natürlich habe der neue Vorstand Fehler gemacht, räumte Hubert Kaiser ein, das gemeinsame Ziel sei aber weiterhin, den Verein sauber, transparent und gerecht zu führen.

Deutliche Worte fand der 2. Vorsitzende, **John Gerhards**. Er schilderte den Anwesenden, unter welchem Druck der Vorstand arbeiten musste und mit welcher Anspannung er der heutigen JHV entgegen gesehen hat. **Unbedachter email-Verkehr** und **anonyme Briefe sollten jetzt der Vergangenheit angehören**, »Sucht lieber das persönliche Gespräch!« forderte er die Mitglieder auf. Der zustimmende Applaus wird vom Vorstand als Rückendeckung verstanden und als Beleg für die Unterstützung seiner weiteren Arbeit angesehen.

Verschiedenes

Ergebnisse oder Beschlüsse aus den Vorstandssitzungen sollen in den Solbad Nachrichten veröffentlicht werden.
Vom **02.07. – 06.07.** wird eine Radtour über De Lutte – Utrecht – Tour de France angeboten.

Veranstaltungen 2015:

Sparkassen Triathlon Versmold
Nacht von Borgholzhausen
Sportabzeichen
Böckstiegeellauf
Weihnachts-Crosslauf

Ende: 20:55 Uhr

Christiane Meier-Flottmann
Protokollführerin



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | **SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (0 54 25) 62 22 | www.gebr-speckmann.de

Luisenturmmlauf 2015



HALBMARATHON: Kerkmann kommt vom rechten Weg ab /Dirk Strothmann läuft auf Platz drei (Haller Kreisblatt)

Borgholzhausen. Traumhaftes Frühlingswetter, trockene und gut zu belauende Waldwege und Bergpfade – bei solch optimalen Bedingungen, die der 42. Luisenturmmlauf gestern bot, strahlten 882 Teilnehmer mit der Sonne um die Wette. In dem über die Halbmarathondistanz führenden Hauptrennen wiederholten der Detmolder Elias Sansar und die Bielefelderin Franzi Bossow ihre Vorjahrsiege souverän.

Einer hatte Grund, sich zu ärgern: Jan Kerkmann vom TSVE Bielefeld, der Spitzenreiter im Active Trailrunning-Cup/TRC, war mit hoher Motivation angetreten und wollte sich hinter Sansar („Der läuft in einer eigenen Liga“) den 2. Platz sichern. Nach etwa neun Kilometern aber, in der Nähe des vom Veranstalter LC Solbad Ravensberg eingerichteten Getränkestandes, wurde er an einer unklaren Wegegabelung ohne Streckenposten von einem Schild mit Rich-

tungspfeil irritiert – und verließ sich, es in Borgholzhausen schon mehreren Läufern passiert ist, zuletzt Damian Janus beim Weihnachtscross. „Es war ein stark verwurzelter Weg, der bald nicht mehr weiterführte“, berichtete er, „als ich umkehrte und die richtige Strecke wiederfand, hatte ich viele Plätze verloren und musste aufholen.“ Am Ziel brachte er seinen Frust deutlich zum Ausdruck, gratulierte aber fair den beiden Läufern, die ungewollt von seinem



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





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

Pech profitiert und ihn auf den 4. Rang verdrängt hatten: Björn Ender aus Barntrup und Lokalmatador **Dirk Strothmann**.

M45-Klassensieger Strothmann war mit seinem Rennen mehr als zufrieden. Weil Aufträge für das von ihm entwickelte Dynamo-Radlampen-System ihn stark in Anspruch nahmen, konnte er nur wenig trainieren und ging das Rennen deshalb vorsichtig an. „Ins-gesamt ist mir eine gute Einteilung gelungen“, freute er sich. Elias Sansar, der mit mehr als viereinhalb Minuten Vorsprung siegte und schneller als im Vorjahr lief, zog ebenfalls ein positives Fazit: „Ich bin ohne Verletzung durch den Winter gekommen, fühle mich in ausgezeichneter Form und freue mich auf die kommenden Wettkämpfe.“ Zufriedenheit auch bei Franz Bosow: „Es war ein runder Lauf ohne Probleme. Dabei hatte ich in der Woche noch intensiv trainiert, Intervalle eingeschlossen.“ Den Hermannslauf 2015 lässt sie aus und konzentriert sich ganz auf ihre Triathlonziele (Mittel- und Langdistanz, vielleicht mit einer EM-Qualifikationschance). Sie war übrigens ganz überrascht, als sie **Victoria Willcox-Heidner** ins Ziel laufen sah. Vorher hatte sie ihre TRC-Hauptkonkurrentin nicht getroffen und vermutet, sie sei gar nicht am Start. Die Solbaderin lief einen ungefährdeten 2. Rang heraus. „In der letzten Woche hat mich ein Schnupfen geplagt. Und ich konnte nicht erwarten, heute so gut mitzuhalten“, erklärte sie. Erfolgreich auch zwei Vereinskolleginnen: **Adelheid Grumbach** (W 50) wurde Elfte vor der W60-Klassenbesten **Marianne Niemann**, die wegen ihrer Knieprobleme nur eingeschränkt trainieren kann.



Mit Spaß dabei: Daniela Kreie vom LC Solbad Ravensberg lässt sich die Anstrengungen nicht anmerken. Auch nach etwa acht Kilometern hat sie am Hollandskopf noch sichtlich Freude am Lauf. FOTO: H. KAISER

Engels ganz überlegen

12,5 KILOMETER: Lundström verlängert Serie

■ **Borgholzhausen** (cwk). Sabine Engels sorgte dafür, dass einer der vier Gesamtsiege beim Luisenturmlauf 2015 an den LC Solbad Ravensberg ging. Die W45-Seniorin, die schon vor fünf Jahren das kürzere Rennen gewonnen hatte und zuletzt Zweite geworden war, bestätigte ihre anhaltend gute Form. Sie absolvierte den 12,5 oder (nach Insider-Meinung) 12,6 km langen Kurs 2:20 Minuten schneller als die Gütersloherin Stefanie Vergin. „Bei diesen Bedingungen hat der Lauf heute einfach Spaß gemacht“, fand sie.

Das Männerrennen dominierte in Ingmar Lundström immerhin ein Ex-Solbader. „Dies ist einer meiner Lieblings-



Sieger: Der Ex-Solbader Ingmar Lundström. FOTO: C.-W. KREFT



Siegerin: Sabine Engels (links) vom LC Solbad. FOTO: H. KAISER

läufe“, hat er immer wieder betont. Einmal mehr trug sich der jetzt für die DJK Gütersloh startende Läufer gestern in die Siegerliste ein – mit klarem Vorsprung vor dem Brackweder

Thorsten Krüger. Dritter wurde Lokalmatador Daniel Knoepke, dessen LC-Vereinskollegen Oliver Lambrecht und Tobias Limberg auf den Plätzen 5 und 6 einliefen.

- 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@elektrocity.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

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 Reinhardt (05425-932515) Antje Strothmann (05425/930547)
Sch A und B	Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkaló
(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, Borgholzhausen. 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) Elly Winter (05425/933518)
Lauftreff Tatenhausen	Rolf Riesel (05201/3984)
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 18:15 Uhr Lauftreff (ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen)
Dienstag:	09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, Info: 0170/2814767 09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 16:30-18:00 Uhr Lauftraining für Mädchen und Jungen ab 10 Jahre Tobias Limberg
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:	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 Piumer Sonntagsrunde, Ravensberger Stadion, 05425/7026 Martina und Franz Dammann-Kölsch
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)

LEICHTATHLETIK: Sieg im Hochsprung | LC-Nachwuchs beim Hallencup

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Mit einer kleinen U12-Gruppe beteiligte sich der LC Solbad Ravensberg am traditionellen SVB-Schülercup, dessen 29. Auflage in der Seidensticker Halle über die Bühne ging. Für einen Überraschungssieg sorgte **Sarah Strothmann** (W10) im Hochsprung: Sie steigerte sich um sieben Zentimeter auf 1,12 m und verwies die Münsteranerin Hanna Kreke (1,08 m) auf den 2. Rang. 1,12 m schaffte auch **Malin Bruhns** als Neunte der W11.

Hochsprung-Zweiter in der M11 wurde **Henri Stahnke**. Er überquerte die für seine Jahrgangsklasse beachtliche Höhe von 1,28 m im ersten Versuch und war bester Westfale im zehnköpfigen Teilnehmerfeld – hinter einem mit 1,36 m erfolgreichen Talent aus Kassel. Im 50-m-Sprint der W10 erreichte **Liv Kempmann** (8,56 Sek.) als Sechste unter 25 Läuferinnen eine gute Platzierung.

(aus dem Haller Kreisblatt)

Hallen-Mehrkampf in Melle

v. Antje Strothmann

Nachdem wir in der Hallensaison mehrere Veranstaltungen in der Seidensticker Halle besucht hatten, stand mit dem Hallen-Mehrkampf in Melle eine für uns neue Veranstaltung auf dem Plan. Als „Gäste aus dem Nachbarland“ nahmen **Maxine, Julia** (beide W09) und **Sarah** (W10) an den Kreismeisterschaften des Landkreises Osnabrück teil. Ausrichter SC Melle 03 nutzte dazu eine Dreifach-Sporthalle und den zugehörigen Gymnastikraum, um mit Sprint (2x 35m), Sprung (4er- bzw. 5er-Hupf für die Jüngeren, Hochsprung für U16), Wurf/Stoß (vom 800g-Medizinball bis hin zur Kugel) und „Runden laufen“ (5 bis 11 Runden je ca. 95m/ nach Altersklasse) einen etwas anderen Vierkampf auf die Beine zu stellen. Rund 120 Teilnehmer (bis zur U16) waren dabei. Auffallend, dass mehr als die Hälfte der Aktiven auf die weiblichen Jahrgänge 2007 bis 2004 entfiel. Bei den Jungen dieser Jahrgänge waren dagegen nicht mal halb so viele Teilnehmer vertreten.

Sportlich konnten die LC-Girls in allen Disziplinen gut mitmischen und sich gegen die niedersächsische Konkurrenz in der vorderen Hälfte ihres Jahrgangs behaupten. Julia beendete ihr Hallen-Wettkampfdebüt auf dem 9. Platz. Die schon etwas erfahreneren Maxine und Sarah landeten sogar jeweils auf dem zweiten Platz in ihrer Jahrgangsklasse. Die Wettkampfatmosphäre und auch die zügige Auswertung und Siegerehrung kamen bei den Mädchen wie auch begleitenden Angehörigen bestens an. Wir können diese Veranstaltung für's nächste Jahr weiter empfehlen.



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

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



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



**Olafs Laufladen
auf Platz eins**

Quelle: NW, 28. März 2013
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Güterslohen. Michael Fei
macht sich als Einkaufsstadt im- terbe
mer besser

ZUM
5. MAL

**GANZ
VORN!**



Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 052 41 · 403 10 44 | Telefax: 052 41 · 403 10 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr



**40
Jahre**

Die Nacht von Borgholzhausen

20. Juni 2015



ZEITPLAN

17.00 Uhr	Bambinilauf, 300 m, keine Siegerehrung
17.30 Uhr	Schoolrunning, 1. – 4. Klasse, Mädchen
18.00 Uhr	Schoolrunning, 1. – 4. Klasse, Jungen
18.30 Uhr	Siegerehrung, 1. – 4. Klasse
19.15 Uhr	Schoolrunning, 5. – 13. Klasse, 3000 m
19.45 Uhr	Siegerehrung, 5. – 13. Klasse
20.15 Uhr	Firmen- und Einsteigerlauf inkl. Walker, 5000 m
21.15 Uhr	Siegerehrung Firmenlauf
21.30 Uhr	Die Nacht von Borgholzhausen mit Referees Run, 10000 m
22.30 Uhr	Siegerehrung Nacht von Borgholzhausen
23.00 Uhr	Abschlussfeuerwerk

Anmeldung unter
www.lcsolbad.de

SPARKASSEN-TRIATHLON: Firmenstaffel im Programm

(aus dem Haller Kreisblatt)



Sabine Lünstroth (von links), Jan Geisemeier und Annegret Albersmann freuen sich auf den Triathlon. FOTO: A. HEIN

Online-Anmeldungen sind noch bis zum 31. März auf der unten angegebenen Internetseite des LC Solbad Ravensberg möglich. Dort gibt es auch alle Informationen zu den Distanzen, dem Streckenverlauf und den Startgeldern. Spätentschlossene können bis eine Stunde vor dem Start am Wettkampftag nachmelden. www.lcsolbad.de

Versmold (ana). Schwimmen, Radfahren, Laufen: Wer sich für diese drei Disziplinen interessiert, insbesondere für deren Kombination als Triathlon, sollte sich Sonntag, 10. Mai, im Kalender ankreuzen. Zum elften Mal findet dann der in Kooperation von LC Solbad Ravensberg und Spvg. Versmold organisierte Sparkassen-Triathlon im und rund um das Kurt-Nagel-Parkstadion statt.

Dass noch viele Startplätze zu vergeben sind, lässt bei Annegret Albersmann und Sabine Lünstroth allenfalls kleine Sorgenfältchen zu. Die Erfahrung der vergangenen Jahre zeigt, dass viele sich nicht zuletzt mit dem Blick auf die zu erwartende Wetterlage Zeit lassen mit ihren Anmeldungen.

Für die Planungen sind frühe Meldungen aber hilfreich, so dass die beiden Organisatorinnen jetzt die Werbetrommel rühren. „Außerdem haben wir erstmals den Firmentriathlon ins Programm genommen, was sich möglicherweise noch nicht richtig herumgesprochen hat.“

Möglich sind bei allen Staffeln viele Kombinationen, Frauen-, Männer- oder Mixed-Teams, selbst ein Duo kann sich anmelden, wenn einer der beiden Absolventen zwei Disziplinen absolviert. Vor allem die Versmolder Firmen sind als Teilnehmer angesprochen. Aus Kollegen können also Teamkollegen werden. „Vom Startgeld kommen jeweils 15 Euro einem guten Zweck innerhalb der Stadt zugute“, wirbt Sabine Lünstroth.



Lieferschein

Empfänger
Jill & Andreas Korte
Triathlon-Abteilung

Bestellung vom
Juni 2014
Auslieferung am
03.03.2015

Anzahl	Modell	Bezeichnung
1	Mädchen	Jonna
Länge	Gewicht	Merkmal
58,5	4270	besonders wertvoll

Herzlichen Glückwunsch!





Triathlonabteilung lädt ein

**Einladung zum 7. Testwettkampf und Vereinsmeisterschaft am Sa. 2.05.2015 um 13:30
Keine Startgebühr!**

Wanderpokal: *Auf den Spuren der Saurier*

Typ Verfolgung:

1000 m Schwimmen

30,5 km Radfahren

10,5 km Laufen

Treffpunkt:

Bad Essen, Ortsteil Büscherheide, Bergstraße K 79, Parkplatz Grillplatz

Habe mich wieder bereit erklärt, den o.g. Leistungstest, diesmal wieder als Vereinsmeisterschaft, zu organisieren. Die 1000m Schwimmzeit bringt jeder mit, die er ehrlich selbst gestoppt hat. Am 22.05. 2015 handelt es sich lediglich um 2 Disziplinen, die nacheinander erfolgen. Gestartet wird wie im Verfolgungswettkampf, also entsprechend der Schwimmzeit. Denke, dass das sehr interessant ist. Ferner besteht die Möglichkeit, dass die Triathleten, und auch andere, dieses Mal zum Saisonanfang zusammen kommen. Daher bitte ich um zahlreiches Erscheinen. Für Getränke und Verpflegung Sorge ich. Ihr braucht euch um NICHTS kümmern, nur um die gute Laune.

Die Radfahrstrecke ist eine der schönsten Zeitfahrstrecken in diesem Raum. Sie ist anspruchsvoll und wird 2 mal gefahren. Der Straßenbelag ist sehr gut und bestens zum Schnellfahren geeignet. So kommt man auf anspruchsvolle 30,5 km.

Anschließend laufen wir genau 10,5 km im Wiehenpark. Die Laufstrecke ist leicht hügelig und traumhaft schön. Eine Verpflegungsstelle ist vorgesehen.

Die Strecken sind frisch gekennzeichnet.

Der Wanderpokal wartet auf einen neuen/alten Besitzer. Der jetzige Besitzer ist unser Holger Steuer.

Bitte meldet Euch bei mir rechtzeitig an, damit genug Verpflegung vor Ort ist.

reiner.vemmer@t-online.de

015110729178

052252875

Achtung! Eingeladen sind auch Nichttriathleten die mal „reinschnuppern“ wollen.



Rüter und Haase – ein starkes Duo Speedskater beenden Hallensaison: Roos besteht Trainer-Prüfung und ge- winnt

Borgholzhausen(WB). Mit dem 7. ISC In-line-Cup Rennen in Münster ist die Hallensaison der Speedskater zu Ende gegangen. Vier jugendliche Sportler des LC Solbad waren mit von der Partie und wurden von Jugendtrainer **Leon Roos** betreut, der Anfang des Monats seine Prüfung zum Trainer C Breitensport bestanden hat und fast nebenbei die Rennen der schwach besetzten offenen Klasse gewinnen konnte.

Daneben zeigten vor allem **Eric Rüter** und **Alexander Haase** ansprechende Leistungen. Eric gewann den Sprint und belegte in der Gesamtwertung Platz zwei. B-Schüler Alexander Haase belohnte sich mit dem dritten Gesamtplatz. Gemeinsam gewann das Duo Rüter/Haase auch noch das Stafelrennen im Rahmenprogramm. Weitere Teilnehmer des LC Solbad waren **Ian Constabel** (6. Schüler A) und **Michel Säuberlich** (7. Schüler A).



Volksbanken-Nightcup

Volksbanken im Kreis Gütersloh

WILLKOMMEN ZUM VOLKS BANKEN-NIGHTCUP 2015

Volksbanken im Kreis Gütersloh

WISSEN

Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Platzierung zum Schluss, die nachfolgend aufgeführt sind. Bei einem Unfälle oder Unwohlsein während der Laufstrecke ist ein Arztbesuch möglich. Bei Unwohlsein oder Verletzungen ist ein Arztbesuch möglich.

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 www.volksbanken-nightcup.de

Startgeld 44.-€



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

Ergebnisse Februar/März zusammengestellt von Sabine Lünstroth mit Unterstützung von Antje Strothmann und Gunnar Feicht

28.02.	SVB-Schüler-Teamcup, Bielefeld				
	W11	50m	13.Platz	Tabea Koop	8,41 sec
	W11	Weitsprung	12.Pltz	Tabea Koop	3,25m
	W11	Hochsprung	9.Platz	Malin Bruhns	1,12m
	W10	50m	6.Platz	Liv Kempmann	8,56 sec
	W10	800m	5.Platz	Sarah Strothmann	3:06,91 min
	W10	800m	8.Platz	Liv Kempmann	3:14,06 min
	W10	Weitsprung	10.Platz	Liv Kempmann	3,15m
	W10	Hochsprung	1.Platz	Sarah Strothmann	1,12m
	M11	50m	10.Platz	Henri Stahnke	8,42 sec
	M11	Weitsprung	9.Platz	Henri Stahnke	3,59 m
	M11	Hochsprung	2.Platz	Henri Stahnke	1,28 m

28.02.	Bad Salzuflen/Marathon		
1.	W50	Doris Potthoff	01:39:20
10 km			
2.	W50	Britta Ewert	58:49:00
01.03.	Paderborn		
60m Hürden			
4.	M14	Aaron Thieß	9,84
Hochsprung			
3.	M14	Aaron Thieß	1,62
Stabhochsprung			
1.	M14	Aaron Thieß	2,90
Kugelstoß			
7.	M14	Aaron Thieß	9,94
Gretesch Cross			
Jedermann Cross 4,2 Km			
	1. M35	Elmar Remus	16:38,7
	1. W30	Ellen Knoepke	19:10,2
7,4 km			
	2. M30	Daniel Knoepke	30:58,1
08.03.	Luisenturmlauf		
Halbmarathon			
1.	M45	Strothmann, Dirk	1:22:59
5.	M40	Strothmann, Jörn	1:30:52
5.	M50	Strathkötter, Gerd	1:33:51
6.	M20	Barry, Hassimiou	1:36:12
18.	M40	Rostek, Peter	1:42:30
23.	M40	Oldemeyer, Frank	1:44:14
1.	M70	Anwander, Karl Fr.	1:46:42
67.	M45	Hunger, Adolf	1:53:25
51.	M50	Niemann, Ralf	1:56:39
52.	M50	Diekmann, Reimund	1:56:47
58.	M50	Schneider, Guido	1:56:57
62.	M50	Glück, Daniel	1:58:33
35.	M20	Kobusch, Jost	1:59:12
20.	M55	Koop, Hans Hermann	1:59:40
27.	M55	Völz, Carsten	2:03:07
2.	M70	Schürmann, Richard	2:05:01
77.	M40	Schnelle, Thorsten	2:05:21
81.	M40	Redecker, Heiko	2:06:21
11.	M60	Kemper, Siegfried	2:07:14
42.	M55	Pleitner, Martin	2:13:21
99.	M50	May, Detlef	2:17:09
6.	M65	Schengbier, Heinrich	2:20:18
48.	M55	Eversmann, Rainer	2:35:46

1.	W40	Willcox Heidner, Victoria	1:34:20
2.	W50	Grumbach, Adelheid	1:45:51
1.	W60	Niemann, Marianne	1:48:31
6.	W50	Potthoff, Doris	1:57:57
7.	W45	Böhme, Mechthild	1:57:10
14.	W45	Micheel, Nicole	2:04:43
12.	W35	Schnelle, Frauke	2:06:30
21.	W30	Kemper, Katharina	2:27:04
29.	W40	Grube, Andrea	2:28:15
26.	W50	Kühnel, Marion	2:35:46
12,5 km			
1.	M30	Knoepke, Daniel	46:15,9
2.	M20	Lambrecht, Oliver	48:40,2
1.	M35	Limberg, Tobias	49:52,1
3.	M20	Jallgh, Telly	1:01:08
6.	M45	Urban, Thomas	1:00:07
1.	M55	Stricker, Reinhard	1:01:45
6.	M20	Wolf, Christopher	1:16:22
Frauen			
1.	W45	Engels, Sabine	51:08,9
2.	W50	Diekhaus, Christine	1:10:40
2.	W35	Kreie, Daniela	1:18:03
15.03.	Hallensportfest		
Dortmund			
3.	M15	Aaron Thieß	11,24m
1.	M14	Aaron Thieß	1,66m
45.	M09	Till Heienbrok	10,32 sec
20.	M09	Till Heienbrok	3:35,10 min
31.	M09	Till Heienbrok	2,52m
Crossduathlon in Lage			
(NRW-Meisterschaft)			
5-16-5km			
1.	M40	Jörn Strothmann	1:20:15h



14.03.		Germanenlauf	
		Leimen 10 km	
2.	M35	Elmar Remus	35:12
15.03.		Langenberger Volkslauf	
1.	M20	Fakrouni, Houcine	40:03
2.	M20	Barry, Hassimion	42:54
10.	M50	Feicht, Gunnar	48:41
3.	M60	Wierum, Dieter	50:50
2.	M70	Boschulte, Friedhelm	1:08:00
		Barcelona Mararthon	
		Andreas Ewert	03:12:36
21.03.		Stromberger Burggrafenlauf	
		Halbmarathon Männer	
66.	M45	Torsten Baltrusch	01:42:55
76.	M50	Gerd Steiner	01:44:52
		Halbmarathon Frauen	
11.	W45	Bettina Bremer	01:55:10
		Sälzerlauf Salzkotten	
		10 km	
4.	M20	Houcine El Fakrouni	35:26
9.	M20	Hassimon Barry	37:40
15.	M20	Telly Jallow	44:24
		TUJA-Straßenlauf	
		Münster	
		10 km	
3.	M50	Gunnar Feicht	43:52
2.	M60	H.-Dieter Wierum	47:02
		Bentheimer Waldlauf	
		10 km	
2.	M35	Elmar Remus	35:50
22.03.		Rom Marathon	
		Matthias Landwehr	3:58:00
		Dresden/Citylauf	
6.	W50	Doris Potthoff	47:52
28.03.		Klippenlauf	
		12,4 km	
11.	M50	Daniel Glück	01:07:50
15.	M55	Michael Schlie	01:17:40
1.	M75	Dr. Hermann Mußnug	01:25:49
16.	W35	Melanie Varnholt	01:34:08
2.	W45	Mechthild Böhme	01:07:57
2.	W50	Elly Winter	01:08:03
		24,7 km	
7.	M50	Gerd Strathkötter	01:58:16
1.	M70	Kalle Anwander	02:14:58
59.	M50	Karsten Morisse	02:23:33
15.	W45	Claudia Gutknecht	02:34:30
14.	W50	Christiane Scheele-Wiedey	02:38:30

29.03.		Gütersloher Dalkelauf	
		Halbmarathon	
1.	M20	Houcine El Fakrouni	01:25:37
1.	M65	Jürgen Schönke	01:44:27
12.	M40	Heiko Redecker	01:50:19
		10 km	
2.	M20	Oliver Lambrecht	38:17
8.	M35	Tim Esselmann	44:42
1.	W50	Britta Ewert	54:22
3.	W50	Martina Gräsner	1:02:52
7.	W45	Britta Meyer	1:03:42
4.	W50	Christine Glück	1:09:08
12.	M55	Franz Dammann-Kölsch	1:09:09
		Berlin Halbmarathon	
5.	W45	Sabine Engels	1:28:25
62.	W45	Cordula Reinhardt	1:44:55
217.	W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	1:55:26
1128.	W40	Kerstin Oldemeyer	2:57:16
291.	M40	Frank Oldemeyer	1:35:11
262.	M55	Carsten Völz	1:48:15
275.	M55	Reinhard Stricker	1:48:55
845.	M50	Dr. Michael Dickob	1:52:12



Dresdner Citylauf

Die klirrend kalten 2 Grad und ein unangenehmer Wind wurden wett gemacht durch eine perfekte Organisation. Nach dem Start am Dresdner Rathaus ging es auf der 2 x zu laufenden 5 km Runde durch die historische Altstadt am Zwinger entlang über die Elbterrassen.

Die fast 1700 Finisher wurden an der Strecke von zahlreichen Fans, Trommlergruppen und fetziger Musik begleitet. Alles in allem ein toller Lauf, den ich als 6te der AK 50 in 47.52 Min. beendet habe.

Doris Potthoff

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER
Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

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

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

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.

M *Natürlich-GLASklarer Genuss!*

Graf Metternich
QUELLEN

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0

AOK
Die Gesundheitskasse.

„Die AOK finde ich schneller als meine eigene Mitte.“

1.380 AOK-Kundencenter deutschlandweit.
Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Deshalb zur AOK.

Gesundheit in besten Händen. www.zur-aok.de

www.C14-bikes.co



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque



„Mit Ausdauer und Teamgeist zum Erfolg.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Das Team der Volksbank Halle geht auch in diesem Jahr beim legendären Hermannslauf an den Start. Das Ziel ist eine erneute Spitzenplatzierung im Firmenlauf. Wir drücken Marco Niermeyer, Ayhan Gün, Matthias Runge, Larissa Reichelt, Benjamin Zingler und Markus Peperkorn die Daumen, dass sie beim Laufen genauso erfolgreich sind, wie in der Beratung unserer Kunden und Mitglieder. www.vb-halle.de

 **Volksbank
Borgholzhausen**
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

WIR SIND FÜR PIUM.