

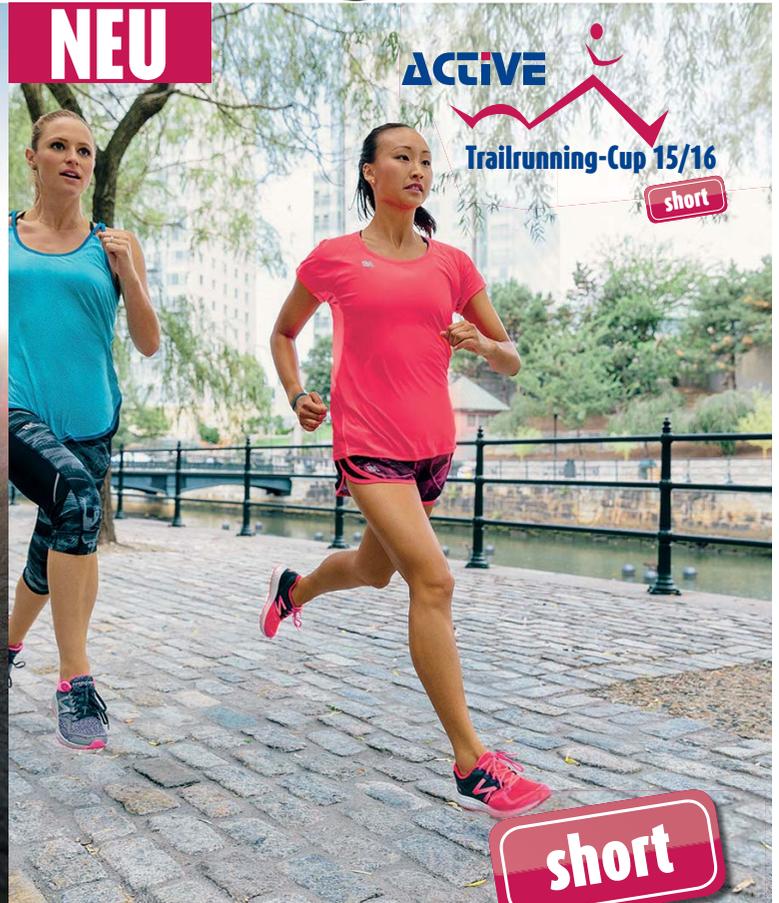
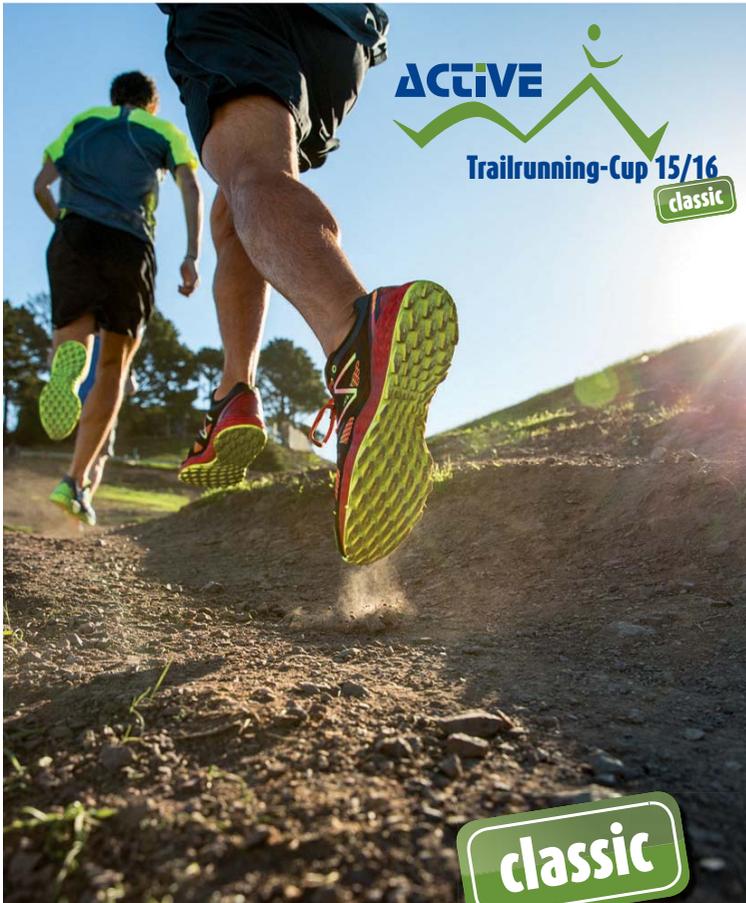
Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

Juni 2015
Nr. 366



ACTIVE Trailrunning-Cup 15/16



Für alle, die die Herausforderung wollen.

7. Trailrunning-Cup classic

Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop

1. Stadtwerke Run & Roll Day, Bielefeld, 10 km
2. Böckstiegeellauf, Werther, 18 km
3. Teutolauf, Lengerich, 29 km
4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 16 km
5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 21,1 km
6. Hermannslauf, Detmold - Bielefeld, 31,1 km

Für alle, die es kürzer lieben.

1. Trailrunning-Short-Cup short

Laufserie mit 5 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop

1. Stadtwerke Run & Roll Day, Bielefeld, 10 km
2. Böckstiegeellauf, Werther, 10 km
3. Nikolauslauf, Oelde, 11 km
4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 10 km
5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 12,4 km

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



JUNI

2015

SOLBAD INTERN



Solbad Intern
 Lauffreff
 LC Termine
 Sportabzeichen
 Lauffreff
 Vorschau
 Die Nacht

S. 1-10
 S. 9
 S. 16
 S. 17
 S. 24-25
 S. 26
 S. 27-29

PRESSE



Presse:
 Siegerehrung S. 11
 Nightcup-Splitter S. 13
 Doppelsiege S. 32

RADSPORT/TRIATHLON



Radspport S. 14-15
 Sichtungswettkampf S. 19
 Sparkassen-Triathlon S. 21-23

SKATING



Nachwuchs bei Rütters S. 18

ERGEBNISSE



S. 30-32

WALKING



Das Titelbild
 ...zeigt Bilder des Monats

Fotos: Privat

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

AUSSCHREIBUNGEN

Mitlaufen & miterleben

12. Frank Kiehl Lauf

Samstag, 26. September
 Werther 2015

S. 26

2. Lauf

ACCTIVE
 Trailrunning-Cup 15/16
 Classic

Mit Unterstützung von:
 Württembergische
 Gemainschaft
 Werther

Partner des Sports
 Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

40 Jahre

Die Nacht von Borgholzhausen

20. Juni 2015

h... f 10 km
 m... Run

Schulrunn... Klasse
 Einsteiger- & P... 5 km

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

ACCTIVE

40 Jahre

Die Nacht von Borgholzhausen

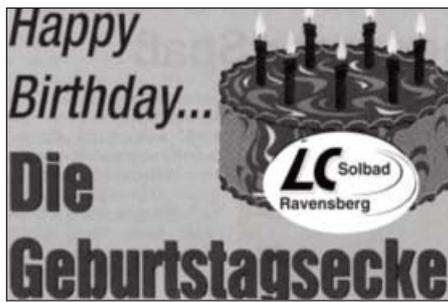
S. 8

Wer wird die lauffreudigste Schulklasse

Weitere Infos bekommt Ihr bei eurem/eurer Klassenlehrer/in oder im Internet unter www.lcsolbad.de

- Wertvolle Klassenpreise (Plätze 1-3 aller Klassen) und Einzelpreise für die 3 schnellsten Läufer/innen bei gleicher Prozent- und Schülerzahl wird der Klassenpreis geteilt
- Start: 17.30 Uhr (1.-4. Klasse, Mädchen), 18.00 Uhr (1.-4. Klasse, Jungen) Teilnahmegebühr 3,- €

Jede/r Läufer/in erhält ein Teilnahmegeschenk!



- 01.06. Mona Schweig
- 01.06. Hannes Lahnt
- 02.06. Rainer Wittig
- 03.06. Max. Henkel-Sommer **20 Jahre**
- 03.06. Janina Naerger
- 03.06. Guido Schneider
- 03.06. Marina Schwager
- 05.06. Friedrich-Wilhelm Ellermann
- 05.06. Karsten Schnelle
- 06.06. Marlies Siltmann
- 08.06. Emma Eilen
- 09.06. Johannes Gerhards **60 Jahre**
- 09.06. Rainer Husmann
- 09.06. Anna Ristau
- 10.06. Mechthild Böhme
- 10.06. Bernd Lüdemann **60 Jahre**
- 11.06. Hermann Half

- 11.06. Henri Stahnke
- 11.06. Viktorija Goncaren Kaite
- 12.06. Stephan Brinkert
- 12.06. Rolf Ellerbrock
- 13.06. Eric Rüter
- 14.06. Maria Scheller
- 15.06. Kerstin Speckmann
- 15.06. Chris Robert Diaz
- 16.06. Carolin Ermshausen
- 16.06. Willy Schneider
- 17.06. Merle Husemann
- 18.06. Klaus Johanning
- 18.06. Nicola Justus
- 18.06. Merlin Reinhardt
- 18.06. Claudia Schönke
- 18.06. Michel Säuberlich
- 18.06. Christiane Scheele-Wiedey
- 19.06. Jonas Bossow
- 19.06. Peter Remmert
- 19.06. Ida Drees **10 Jahre**
- 20.06. Sigrid Rüter
- 20.06. Martina Gräsner **50 Jahre**
- 21.06. Heike Kappler-Deppe **10 Jahre**
- 21.06. Finn Buschmaas
- 22.06. Claudia Ermshausen
- 22.06. Helga Gembus **75 Jahre**
- 23.06. Heinrich Dirks
- 23.06. Rita Stamme-Düring

- 23.06. Elke Günner
- 24.06. Ullrich Prill
- 24.06. Moritz Lahnt
- 24.06. Maxine Schley
- 25.06. Chiara Sochart
- 25.06. Jörg Wecke
- 25.06. Kalle Kortz
- 25.06. Angelika Hümer
- 26.06. Andreas Husemann
- 26.06. Ulrich Schröder
- 26.06. Uta Ahnen
- 26.06. Joliyne Theuner
- 27.06. Christiane Bauer
- 28.06. Axel Keil
- 30.06. Birgit Hille
- 30.06. Hans-Hermann Koop
- 30.06. Wolfgang Neugrewe
- 30.06. Birgit Toben



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Kathrin Ostermann Leichtathletik
Paul Gerling Leichtathletik

Austritte:

Stefan Knipp Leichtathletik



Aktueller Mitgliederstand: 725

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK





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

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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

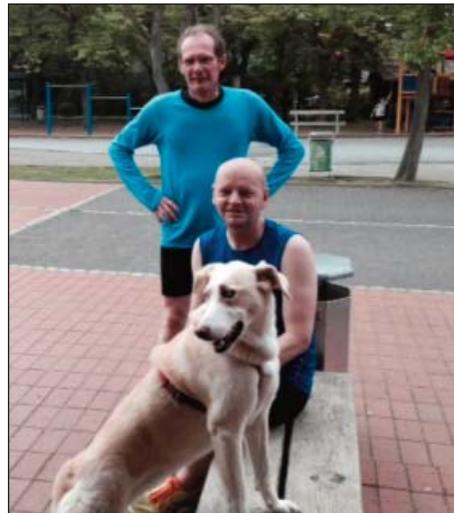


Redaktionsschluss für die Ausgabe

Juli

am 25. Juni

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



Franz, Ralf und Grete beim Clarholzer Volkslauf.

Borgholzhausen/Versmold (cwk). Mit den Sprungwettbewerben begann im Bielefelder Stadion Rußheide jetzt die dreiteilige Kreismeisterschafts- und Cupserie. **Aaron Thieß** (LC Solbad Ravensberg) war in seiner Jugendklasse M14 fast konkurrenzlos; als dreifacher Kreismeister stimmte er sich auf die NRW-Mehrkampfmeisterschaften am Wochenende in Aachen ein. Dort möchte er sich für die Neunkampf-DM qualifizieren, die im lippischen Lage stattfindet. Auf der Rußheide begann Thieß mit 2,82 m im Stabhochsprung; im Hochsprung überquerte er 1,64 m und mit persönlicher Weit-sprung-Bestleistung von 4,98 m kratzte er an der Fünf-Meter-Marke. In der W15 war der LC durch Hochsprungsiegerin **Char-lotte Lampe** (1,40 m) vertreten. Zum Hochsprung traten auch **Henri Stahnke** (1,26 m, 1. M11) und **Sarah Strothmann** (1,06 m, 2. W10) an.



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

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

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

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

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

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

Impressum:

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

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

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)

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

Was macht eigentlich Peter Polomsky?

Der langjährige Meldewart des LC Solbad Ravensberg, Mitbegründer des Luisenturmlaufes und Organisator vieler Läufe, hat sich nach seiner Herz- OP vor zwei Jahre vom aktiven Laufsport zurückgezogen. Vielen von euch ist Peter noch als Ergebnisfinder für die Solbad Nachrichten in guter Erinnerung. Heimlich in Posemuckel starten?, ohne Peter, er hat immer alle irgendwie ausfindig gemacht.

Unnachahmlich auch seine Termindatenbank.

Peter ist aber weiterhin dem Laufsport verbunden. Mit einem Bekannten aus Detmold zusammen, gestaltet er die Homepage www.lippe-hat-was.de, die in naher Zukunft Laufen in OWL heißen wird und mit 8.000 Klicks im Monat schon jetzt sehr gut von den Läufer/innen angenommen wird.

Peter, der im April 66 Jahre alt geworden ist, hält sich mit Walken und Radfahren weiterhin fit und ist an Wochenenden bei Läufen im Osnabrücker Land unterwegs, um mit Unterschriftlisten und Aufklebern gegen die DLV Läufermaut in Kraft treten soll zu demonstrieren. Auf seiner Homepage ist auch eine Online-Petition gegen die Maut geschaltet.

Peter ist unter seiner Mailadresse p.polomsky@web.de zu erreichen .



Peter in seinem wunderschönem Garten.

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

Hallo Sabine,

ich habe heute am Krefelder Gesundheitslauf teilgenommen. Dies war mein erster Lauf seit ca. 10 Jahren mit Zeitnahme. Ich habe es vorher nicht gewusst, sonst hätte ich hier nicht starten dürfen. Ich habe Uschi versprochen an keinem Wettkampf mehr teilzunehmen.

Wie Du siehst, habe ich meine 10000 m Bestzeit von früher, heute fast verdoppelt. Das ist aber nicht schlimm, es hat trotzdem Spaß gemacht.

Hallo Sabine,

ich bin nach Himmelgeist (bei Düsseldorf) zum Volkslauf gefahren. Siehe Urkunde. So langsam komme ich auf den Geschmack, denn ich war 5 Min. schneller als am letzten Sonntag.

Die Katze lässt das Mäusen nicht.

Grüße vom Niederrhein



Für alle Vereinsneulinge: In den Ergebnislisten war Günther Wierum immer im oberen Bereich zu finden, fast kein Lauf ohne Günther. Den 11. Hermann, mit der Superzeit, hat er mit 41 Jahren absolviert. Im 74. Lebensjahr zehn Kilometer noch in einer Stunde zu laufen ist eine tolle Leistung.

11. Hermannslauf 1982

Teilnahme mit der Startnummer:

Sparkasse
2249
Hermannslauf

GUENTHER WIERUM
TUS SOLB.RAVENSBER

Zeit: 1:55:37 Std.

3. Platz von 862 Läufern der Klasse L3
14. Platz von 2581 Männern
14. Gesamtplatz von 2842 Teilnehmern im Ziel



International war der LC Solbad mit diesen vier Startern unterwegs

SALZBURG MARATHON
3. Mai 2015

Ganz herzlich gratuliert der
Salzburg Marathon
zur erfolgreichen Teilnahme an den Laufveranstaltungen in der Mozartstadt!

Mechthild Böhme
erreichte beim
Halbmarathon über 21.097m
mit einer Zeit von
1:45:38
in der Kategorie W-45 den 7. Rang
(167. Gesamtzeitung, 26. Platz)

Salzburg, 3. Mai 2015
Florian Langer
ORGANISATOR
Herausgeber
www.salzburg-marathon.at

SALZBURG MARATHON
3. Mai 2015

Ganz herzlich gratuliert der
Salzburg Marathon
zur erfolgreichen Teilnahme an den Laufveranstaltungen in der Mozartstadt!

Jörg Hinrichs
erreichte beim
Halbmarathon über 21.097m
mit einer Zeit von
1:28:06
in der Kategorie M-45 den 18. Rang
(108. Gesamtzeitung, 107. Platz)

Salzburg, 3. Mai 2015
Florian Langer
ORGANISATOR
Herausgeber
www.salzburg-marathon.at

SALZBURG MARATHON
3. Mai 2015

Ganz herzlich gratuliert der
Salzburg Marathon
zur erfolgreichen Teilnahme an den Laufveranstaltungen in der Mozartstadt!

Peter Knaust
erreichte beim
Marathon über 42.195m
mit einer Zeit von
4:18:38
in der Kategorie M-60 den 9. Rang
(719. Gesamtzeitung, 606. Platz)

Salzburg, 3. Mai 2015
Florian Langer
ORGANISATOR
Herausgeber
www.salzburg-marathon.at

SALZBURG MARATHON
3. Mai 2015

Ganz herzlich gratuliert der
Salzburg Marathon
zur erfolgreichen Teilnahme an den Laufveranstaltungen in der Mozartstadt!

Elisabeth Winter
erreichte beim
Halbmarathon über 21.097m
mit einer Zeit von
1:52:58
in der Kategorie W-50 den 11. Rang
(1116. Gesamtzeitung, 148. Platz)

Salzburg, 3. Mai 2015
Florian Langer
ORGANISATOR
Herausgeber
www.salzburg-marathon.at

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.



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

Wo ist Horst? Bericht aus dem Trainingslager in Colbitz

v. Lasse, Jan und Robert

So langsam nähert sich der Läuferfrühling und endlich der Start in das Ost-Trainingslager mit Horst, auf welches wir uns schon seit Wochen freuten.

Am 28. März trafen wir, Lars, Robert, Jan und Horst uns, um gemeinsam unsere Reise ins sächsische Colbitz anzutreten.

Nach der Markierung unseres Zimmers durch unsere Sachen und Trainingsgeräte, schraubte Robert seine Hanteln zusammen, bevor wir unsere erste Trainingseinheit, eine 9 Km lange Erkundungstour durch das angrenzende Waldgebiet, auf Schusters Rappen absolvierten.

Unser erster richtiger Tag begann nach einem frühmorgendlichen Wecken um 7 Uhr, mit



einer Laufeinheit. Jetzt war der Tag gekommen, um mit dem gefürchteten Reifen diagonal über das Fußballfeld zu sprinten. Der Reifen, schwarz und schwer, mit einem langen Seil und einem Feuerwehrgurt gesichert, wurde durch die Trainingseinheit ein Teil von uns. Um abschließend die Qualen und den Schwierigkeitsgrad zu steigern, zogen Robert und Lasse das Schwer-

gewicht Jan auf dem Reifen sitzend. Dieser genoss seine neue Rolle, vermittelte sie ihm doch das Gefühl etwas Besonderes zu sein. Der dritte Tag, welcher gleichzeitig die Mitte unseres Trainingslagers markierte, wurde bei gerade aufgegangener Sonne mit einem „Orientierungslauf“ gestartet. Das Besondere an dieser Einheit war die Beschreibung von unserem Trainer Horst, der unsere Trainingsstrecke in einem der seitlichen Waldwege auskundschaften wollte. Nach einigen Kilometern, in denen wir Horst nicht sahen, kam bei uns aber die Frage auf „Wo ist Horst?“. Nachdem wir wieder zurück waren und uns die Frage immer noch quälte, hatten wir nach einem knappen Telefonat die Gewissheit, Horst wartete noch im Wald auf uns.

Nachmittags erkundeten wir Magdeburg und hielten uns lange in einem örtlichen Sportladen auf, während Horst eine Trainingseinheit mit Baustämmen absolvierte.

Nach den Erfahrungen des gestrigen Tages sind wir gemeinsam zu der von Horst ausgekundschafteten Stelle gelaufen und haben dort ein intensives 400m Intervalltraining gemeistert.

Nach dem Überspringen eines umgekippten Baumes, der Ziellinie, suchten wir vergebens einen Ast, der auf dem Weg liegen und die Startlinie der Intervallstrecke markieren sollte. Somit wurde das erste Intervall etwa doppelt so lang.

Am Nachmittag beobachteten wir den Sturm von unserem Fenster aus und regenerierten in chilliger Atmosphäre, wobei wir immer wieder die Sirenen eines Großalarms ertönen hörten.

Der letzte Trainingstag sollte es noch einmal in sich haben. Nach einer intensiven Trainingseinheit mit unserem Freund, dem Reifen, auf unserem Retro-Sportplatz mit Fußballplatz und Kräuter-Aschbahn, stand ein etwas längerer Lauf auf dem Programm. Gemeinsam machten wir uns zu der langen Einheit im Wald auf und erkannten schockiert die Ausmaße des Sturms. Auf unserem Weg bestaunten wir Vorsichtstafeln vom Militär und sogar ein herumliegendes Munitionsteil.

Nach einiger Zeit drehten wir uns um und wieder tauchte die Frage „Wo ist Horst?“ auf. Nach erfolglosem Zurücklaufen zu der Stelle, wo er zuletzt gesichtet wurde, entschlossen wir uns alleine durch das mit Gewitter und Hagel aufziehende Unwetter zurückzulaufen. Nach insgesamt 13 Km wieder im Sportzentrum angekommen, griffen wir zum Handy und freuten uns, als wir Horsts Stimme hörten, um den wir uns schon ein wenig gesorgt hatten. Glücklicherweise war auch er schon auf dem Rückweg.

Gegen 16 Uhr besuchten wir die hauseigene Sauna, zusammen mit einer männlichen Delegation unseres Ost-Dorfes saunierten wir um die Wette. Schnell erkannten Jan und Robert ihren Trainingsrückstand, da sie zum ersten Mal in der Sauna waren, aber vorher bestens mit Tipps von Horst und Lasse versorgt wurden. Die teils nicht ganz so leicht verständliche Mundart wurde durch unseren Dolmetscher Horst bravourös ins Hochdeutsch übersetzt. Anhand von Gestiken und Mimiken ließ sich leicht erkennen, dass es in den meisten Gesprächen um den gestrigen Sturm ging, der einige Grundstücke und Häuser mit umgeworfenen Bäumen verziert hatte.

An diesem letzten Abend neigte sich auch unser Gebäckheimer, eine leckere Spende der Lebkuchenbäckerei Schulze, dem Ende zu. Am letzten Tag verabschiedeten wir uns von Colbitz und Horst, der noch einige Tage dort verweilte und schlossen das erfolgreiche Trainingslager mit einer Familienpizza im heimischen Lokal Liban ab.

Bedanken möchten wir uns ganz herzlich für die Unterstützung des Fördervereins.





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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Schoolrunning bei der „40.Nacht von Borgholzhausen“

Als im vergangenen Jahr die Sieger des „Schoolrunning“ auf der Bühne neben der Kirche geehrt wurden, war der Kirchplatz gefüllt wie selten zuvor: In mittlerweile drei Rennen treten Schüler aus Borgholzhausen und Umgebung auch bei der „40.Nacht von Borgholzhausen“ am 20.Juni 2015 an. Das „Schoolrunning“ mit über 400 Grundschulern (in zwei Läufen) und rund 200 Schülern weiterführender Schulen zählt inzwischen zu den stimmungsvollen Höhepunkten im Programm der „Nacht“.

Für die **Grundschüler** ist die Strecke eine Meile (ca. **1,6 km**) lang und für die älteren Schüler stehen **3 km** (2 Runden durch die Innenstadt) auf dem Programm. Dabei gehen Mädchen und Jungen der Grundschulen in diesem Jahr getrennt an den Start.

Zunächst laufen alle Mädchen der 1. bis 4.Klassen, beim nächsten Start sind dann die Jungen der gleichen Altersgruppen dran. Das ermöglicht den Grundschulern natürlich auch, ihre Klassenkameraden unterwegs anzufeuern. Dies erleichtert aber auch die Übersicht in den einzelnen Altersklassen, denn manche Geburtsjahrgänge sind sowohl im zweiten als auch im dritten Schuljahr vertreten. Früher verteilten sich die Starter einiger Altersklassen auf zwei verschiedene Läufe. Einen gemeinsamen Start über 3 km gibt es für die Läuferinnen und Läufer ab dem 5.Schuljahr.

Gesucht wird auch in diesem Jahr die lauffreudigste Klasse. Jeder Starter sammelt Punkte gemäß seines Altersklassenergebnisses für seine Schulklasse. Die Klasse mit der besten Punktzahl gewinnt. Je mehr Schüler einer Klasse ins Rennen gehen, umso besser sind natürlich die Chancen für die Klasse. **Wertvolle Klassen-Belohnungen sind da auch in diesem Jahr wieder vom LC Solbad mit Hilfe von Sponsoren ausgesetzt. Der erste Preis ist wieder ein Gutschein für einen Klassenausflug. Neben Klassen-Auszeichnungen können Sachpreise für die Einzelwertung der Plätze eins bis drei, gestaffelt nach den Geburtsjahrgängen, jeweils für Mädchen und Jungen, erkämpft werden. Jede Zielankunft wird nicht nur mit Applaus, sondern natürlich auch mit einem Präsent für die Schüler belohnt.**

Nachwuchs zu fördern und Kinder und Schüler zum Laufen zu bringen, ist schon seit vielen Jahr ein wichtiges Ziel des LC. Erfolge im Nachwuchsbereich beweisen auch, dass Kinder und Jugendliche sehr wohl für den Laufsport zu begeistern sind. So haben inzwischen etliche Kinder von der in den vergangenen Jahren stets stark vertretenen Gräfin-Maria-Bertha-Grundschule den Weg zum LC Solbad Ravensberg gefunden und sind in den Abteilungen des Verein aktiv geworden.

In der Vorbereitung auf das „Schoolrunning“ bietet der LC Solbad Ravensberg jeden Dienstag nachmittags von 16:30 bis 18 Uhr ein Lauf-Training mit Tobias Limberg an. Treffpunkt ist das Ravensberger Stadion. Außerdem trainieren die Nachwuchs-Leichtathleten vom LC Solbad auch donnerstags von 16:30 bis 18 Uhr. Dort stehen dann neben dem Laufen auch auch Springen und Werfen auf dem Programm.

Vorankündigung:

Am 21.08. findet im Ravensberger Stadion ein Förderwettkampf für Schüler statt.

Am 26.09. steht dann der Schüler- Bockstiegeellauf auf dem Programm.

Über Sondertraining informieren wir rechtzeitig.



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



Henri Stahnke



Aaron Thieß, vielseitiges M14-Jugendtalent des LC Solbad, absolvierte als Gaststarter bei den Lippischen Mehrkampfmeisterschaften in Blomberg den Blockwettkampf Wurf und sammelte 2384 Punkte. Besonders erfreulich seine 80-m-Hürdenzeit unter 13 Sekunden (12,82); die Kugel stieß er auf 11,49 m, seine Diskusweite von 24,81 m dürfte er schon bald übertreffen.



Maxine Schley



Foto: v.l. Maja Steiner, Katharina Riepe, Sarah Strothmann.

Aus dem Mindener Weserstadion brachten die Nachwuchsathleten **Henri Stahnke** (M11 Vierkampf 1306 Punkte), **Sarah Strothmann** (W10 Vierkampf 1214 Punkte) und **Maxine Schley** (W09 Dreikampf 772 Punkte) neue persönliche Bestmarken mit. Obwohl die äußeren Bedingungen bei empfindlicher Kühle und leichtem Nieselregen keineswegs ideal waren, konnten alle mit ihren erzielten Leistungen zufrieden sein. Besonders bejubelt wurden die Hochsprünge, wo **Henri** sich um einen Zentimeter auf **1,36 Meter verbesserte** und **Sarah** mit **1,12 Metern** ihre Hallenbestmarke egalisierte. Auch beim Weitsprung gelang **Henri eine Verbesserung um 4 Zentimeter auf 3,89 Meter**.

Die LC-Schülerinnen **Sarah Strothmann** und **Katharina Riepe** landeten bei den Schul-Kreismeisterschaften im Crosslauf in Herzebrock einen Doppelsieg. Mit ihrer Schulkameradin Maja Steiner sicherten sie der GSV Borgholzhausen zudem den Mannschaftstitel.



Till Heienbrock

●●● bartling

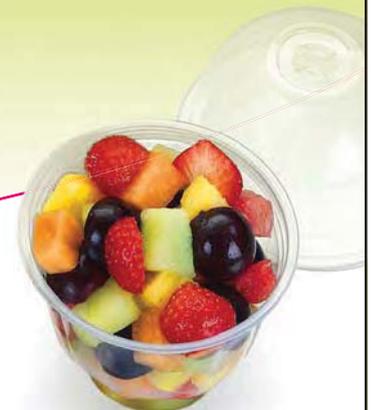
Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



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



LC Solbad Ravensberg präsentiert das

11. Piumer Sportabzeichen-Camp

Das Sportabzeichen einmal anders! Für Schüler und Schülerinnen verwandelt sich das Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

vom 3. auf den 4. Juli 2015



Programm:

Freitag, 03.07.2015

ab 15:30 Uhr Aufbau und Bezug der Zelte
ab 16:30 Uhr Sportabzeichentraining und Abnahme
ab 19:00 Uhr Abendessen
ab 21:00 Uhr Abendprogramm

Samstag, 04.07.2015

ab 8:30 Uhr Frühstück im Ravensberger Stadion
10:00-13:00 Sportabzeichentraining und Abnahme

14:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Die Teilnahme am Sportabzeichencamp ist kostenfrei.

Es stehen je 15 Plätze für Mädchen und 15 Plätze für Jungen zur Verfügung! Falls vorhanden, bitte Zelt mitbringen. Bitte rechtzeitig anmelden!!

**Auskünfte und Anmeldungen: Andreas Stockhecke 0170/2814767
oder per mail stockhecke.andreas@freenet.de**

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen!

LEICHTATHLETIK: Trailrunning-Cup klingt mit großer Siegerehrung aus

Altkreis Halle (cwk). Im Bielefelder Ringlokschuppen ging jetzt die stimmungsvolle Siegerehrung für den Active Trailrunning-Cup (TRC) über die Bühne. Mit dabei eine Reihe erfolgreicher Langstreckler vom LC Solbad Ravensberg, die nicht nur in ihrer Altersklasse, sondern teilweise auch in der Gesamtwertung ganz vorn mitmischten.

Dirk Strothmann, bei den M 45-Senioren hochüberlegen, unterlag nur dem 22 Jahre jüngeren Bielefelder Jan Kerkmann, nachdem er sich im Vorjahr den Gesamtsieg mit Max Ludwig (SV Brackwede) geteilt hatte. Im Frauenwettbewerb wurde **Victoria Willcox-Heidner** wie schon 2013/14 Zweite hinter Franzi Bossow und gewann erneut die Klasse W 40. Beim Hermannslauf, den Bossow ausließ, machte die Solbaderin noch neun Platzpunkte gut, konnte die Bielefelderin aber nicht mehr abfangen. **Adelheid Grumbach** sicherte sich den Sieg in der W 50; die W 60 dominierte einmal mehr **Marianne Niemann**. Erstaunlich, dass die 61-Jährige trotz chronischer Knieprobleme noch eine einstellige Platzierung im Frauen-Gesamtklassement erreichte.

Unverwüstlich auch wieder **Karl-Friedrich Anwander**, der sich den M 70-Titel nicht nehmen ließ. Zu den jüngeren Klassensiegern des LC zählte **Jörn Strothmann** (M 40): Auch ohne die Teilnahme am »Hermann« reichte es für ihn wieder zu einem Spitzenplatz im Gesamtfeld, als Sechster verbesserte er sich um einen Rang gegenüber dem Vorjahr.

Endstand

Männer: 1. Jan Kerkmann (TSVE Bielefeld) 6 Pkt., 2. Dirk Strothmann (LC Solbad, 1. M45) 11, 3. Björn Ender (ESV Hameln) 15, 4. Dominic Walch (SV Brackwede) 19, 5. Björn Bohle (Bielefeld, 1. M35) 20, 6. Jörn Strothmann (LC Solbad, 1. M40) 23.

Weitere Altkreis-Ergebnisse (ohne Angabe

= LC Solbad): 8. Raoul Kempmann (Werther/TSVE, 2. M45) 30, 11. Henning Weßling (3. M45) 46 Pkt., 32. Gerd Strathkötter (5. M50) 112, 47. Morten Stiller (BV Werther, 5. M35) 205, 60. Frank Oldemeyer (13. M40) 250, 77. Karl-Friedrich Anwander (1. M70) 324, 123. Heiko Redecker (26. M40) 504, 127. Guido Schneider (25. M50) 517, 134. Maik Lünstroth (TuS Brockhagen, 29. M40) 535, 145. Heinrich Ordelleide (TuS Brockhagen, 5. M55) 613. 523. Richard Schürmann (2. M70) 777. Frauen: 1. Franzi Bossow (TSVE Bielefeld) 73 Pkt., 2. Victoria Willcox-Heidner (LC Solbad, 1. W40) 85, 3. Marie-Luise Bußmann (LC Restekiste) 160, 4. Mareike Walkenhorst (TSVE) 176, 5. Claudia Reimering (Gütersloh, 1. W45) 193, 6. Adelheid Grumbach (LC Solbad, 1. W50) 360. 9. Marianne Niemann (1. W60) 502 Pkt., 39. Andrea Kampmann (4. W50) 1034.



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



LEICHTATHLETIK:

Drei Solbader Klassensiege beim »Nightrun« in Harsewinkel

Altkreis Halle (cwk). Die männlichen Läufer des LC Solbad übten sich – von wenigen Oldies abgesehen – in Abstinenz. So führte eine Frau das heimische Aufgebot beim Harsewinkler »Nightrun« an: Wie berichtet gewann **Sabine Engels** in 39:14 Minuten mit starker Zeit und Riesenvorsprung die Frauen-Gesamtwertung über zehn Kilometer.

Für die W 45-Seniorin war es ein Déjà-vu-Erlebnis, hatte sie doch schon vor Jahresfrist alle Konkurrentinnen hinter sich gelassen. In der W 60 verlängerte **Marianne Niemann** ihre Erfolgsserie. Für einen dritten Klassensieg der LC-Seniorinnen sorgte **Doris Potthoff** (W 50), die auch ihre Zeit gegenüber dem Vorjahr deutlich verbesserte. Solbads Jugendläuferinnen hatten sich für den Mannschaftslauf über fünf Kilometer entschieden. Mit Erfolg: Das von der Einzelsiegerin **Katharina Kloppe** angeführte Trio siegte unangefochten in der Teamwertung.



Ilka Grabau, Victoria Willcox -Heidner, H.-Dieter Wierum und Doris Potthoff

Schneller Halbmarathon | Willcox-Heidner überlegen

Altkreis Halle (cwk). Beim Emsdettener Teekottenlauf, einer bekannten Straßenlaufveranstaltung mit offiziell vermessenen Strecken, bestätigte Victoria Willcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg) ihre konstant gute Form. Ohne gleichwertige Konkurrenz und mit Riesenvorsprung gewann die Hermannslauf-Fünfte den Halbmarathon der Frauen, durfte sich noch mehr aber über ihre Zeit freuen. Im Vorjahr stand sie mit 1:30:28 Std. zu Buche; jetzt nutzte sie die ausgezeichneten Bedingungen im flachen Münsterland zu einer fast vier Minuten schnelleren Zeit und stellte mit 1:26:36 Std. sogar eine neue westfälische Saisonbestmarke für die Seniorinnenklasse W40 auf. W50-Zweite in 1:45:54 Std. wurde ihre Vereinskollegin Doris Potthoff, die der zeitgleiche LC-Senior Hans-Dieter Wierum (1.M60) begleitete.

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

Leichtathletik: Nightcup-Splitter

(aus der NW, von Wolfgang Temme)

Weniger Läufer, keine Zuschauer Stanley Kipkogei und Sabine Engels gewinnen

Harsewinkel. Das in früheren Jahren erfolgreiche Konzept, mit dem Nightrun eine publikumswirksame Laufveranstaltung in der Harsewinkeler Innenstadt auf die Beine zu stellen, ging auch bei der 15. Auflage am Samstag nicht mehr auf. Als Stanley Kipkogei (SuS Phönix Bielefeld, 33:16 Min.) und Sabine Engels (LC Solbad, 39:14 Min.) zu ihren Siegen im 10-Kilometer-Hauptrennen liefen, säumten nur wenige Zuschauer die Zielgerade.

Weil auch die Resonanz bei den Läufern weiter nachließ und insgesamt nur noch 597 Teilnehmer gezählt wurden (davon 161 Kinder), kam Robert Becker, der im vergangenen Jahr 820 Finisher gezählt und sich früher über vierstellige Anmeldezahlen gefreut hatte, ins Grübeln. „Es haben schon andere Veranstaltungen ein Tal durchschritten, aber wir müssen uns überlegen, was man ändern kann“, sagte der Organisator. Enttäuscht war er, dass die Beteiligung am 5-Kilometer-Team- und Firmenlauf gegenüber dem Vorjahr einbrach (von 263 auf 162) und dass sich keine der weiterführenden Schulen beteiligte. Über die Gründe konnte Becker, der mit seinen versierten Mitarbeitern, einer unverändert guten Streckenführung und dem aufwändigen Zielbereich für einen großen Ansturm gewappnet gewesen wäre, vorerst nur rätseln. Vielleicht war der „Brückensamstag“ ungünstig, vielleicht war es mit 12 Grad zu kalt, vielleicht kostet der nur einen Tag später terminierte Gütersloher Dalkeman-Triathlon einige Teilnehmer. „Vielleicht ist es von allem etwas“, sagte der Experte.

Harsewinkel. Die 9. Auflage des Marienfelder Klosterlaufs produzierte gestern Abend mehrere Gewinner. Allen voran Veranstalter Robert Becker: "Nach der Schlappe von Samstag baut das natürlich auf", kommentierte der Organisator die Rekordbeteiligung von 310 Finishern beim Lauf über 7,5 Kilometer. Vier Tage zuvor waren nur 274 Teilnehmer beim eigentlich prominenteren Harsewinkeler Nightrun im Ziel des Hauptlaufs registriert worden.

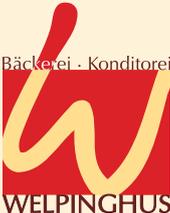
Schnellster Klosterläufer war mit 24:53 Minuten Ingmar Lundström von der DJK Gütersloh. Der 43-Jährige hängte in der letzten von drei Runden relativ mühelos Murat Bozduman (LG Burg Wiedenbrück) ab, mit dem er sich sofort vom Rest des Feldes abgesetzt hatte. "Jetzt bin ich rehabilitiert nach dem Hermann", lachte Lundström, der vor vier Wochen beim Teuto-Klassiker einen rabenschwarzen Tag erwischt hatte. Ob er nun auch bei seinem "Heimrennen", der Isselhorster Nacht am 30. Mai an den Start geht, macht er vom Wetter abhängig. Sollte es gut sein, wird er tags zuvor seine alljährliche Rennradtour nach Hamburg absolvieren und dann nur als Zuschauer beim Lauf dabei sein.



Ludger Toben, Sabine Engels und Günther Schwab

Foto: Henrik Martinschledder





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 54 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



Vom 02.07. – 06.07. bietet der LC Solbad eine Radtour über De Lutte – Utrecht – Tour de France an.

Auskunft erteilt Günter Schillings.
0162 -3267597



RTF Termine Juni 2015			
RTF-Nr.	Km	Titel/ Ausrichter	Punkte
Dat.		Startzeit/ Ort	
LV.	Zusatz		
RTF-Nr.	153/117	19. Liemer Lipperland-RTF,RSV Tempo Lieme e.V. 1904	1/2/3/4
3227	75/43	Karla-Raveh-Gesamtschule, Vogelsang, Lemgo	
04.06.15		8:30 – 10:00 Uhr	
NRW		Gerhard Schäfer-Nolte 05222-797238	
RTF-Nr.	151/112	Durch Davert und Venne, SV Herbern 1919 e.V.	1/2/3/4
3229	74 / 42/ 24	Sportplatz Wernerstr.10, Ascheberg - Herbern	
04.06.15		8:00 – 11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Mathias Struhkamp 02599 – 7262	
RTF-Nr.	156 /120	32.Bramscher Tuchmacher RTF, TuS Bramsche e.V.	1/2/3/4
3236	76/46	Hauptschule, Maschstr. Bramsche	
06.06.15		9:00- 11:00 Uhr	
NDS	GPS/S	Matthias Feldmann 05495 – 99 40 28	
RTF- Nr	155 / 121	5. Teuto- Panorama Tour, TSVE 1890 Bielefeld e. V.	1/2/3/4
3247	84 / 45	TSVE Sporthalle, Am Niedermühlenhof 3, Bielefeld	
07.06.15		9:00 – 11.00 Uhr	
NRW	GPS/S	Jörg Gieselmann 0521 / 45 00 85	
RTF-Nr.	157/116	21. Oelder Schwalbentour, RSV Schwalbe Oelde 1920 e.V.	1/2/3/4
3275	74/43	Theodor – Heiß- Schule, Düdingsweg 9, Oelde	
14.06.15		8:00-10:00 Uhr	
NRW	GPS / S	Peter Fölling 02529 / 8288	
RTF-Nr.	151 / 113	Durch das Hochstift Paderborn, Rad Treff Borchen e. V.	1/2/3/4
3287	75/ 46/ 28	Sekundarschule Kirchborchen, Unter der Burg 3 , Borchen	
20.06.15		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	S	Christa Lages 05251-388968	
RTF-Nr.	153/112	24. Herzebrocker Elbracht Cup, SV Herzebrock e. V.	1/2/3/4
3302	76 / 42 / 25	Hallenbad, Am Hallenbad, Herzebrock	
21.06.15		8:00 – 10:00 Uhr	
NDS	S	Gerhard Schäfer-Nolte 05222-797238	
RTF-Nr.	151/112	10. Steckenpferd Tour RRG Osnabrück v. 1966 e.V.	1/2/3/4
3291	77/46	Haupt und Realschule, Schulstr. 16, Hasbergen	
27.06.15		10:00-12:00 Uhr	
NDS	GPS/S	Heinz Brunsmann 0541 – 963 84 92	
RTF-Nr.	151/111	31. Kalletal-Extertal-Klassiker, RC „Endspurt“ Herford 1954 e.V.	1/2/3/4
3324	75/45	Ludwig-Jahn Stadion,Dennewitzstr.- Herford	
28.06.15		8:00-10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Christoph Westheider- 05221-169354	
RTF-Nr	151/111	Freyko RTF, RSG Warendorf- Freckenhorst e.V.	1/2/3/4
3326	71/41/21	Ehem. Hauptschule Am Wörden, Freckenhorst	
28.06.15		7:30-10:30 Uhr	
NRW		Dirk Jürgens 0152 – 59 42 68 95	

Fahrradfahren: Hält fit und schlank

Rund 73 Millionen Fahrräder gibt es Schätzungen zufolge in Deutschland. Das bedeutet, der Großteil der Deutschen hat irgendwo einen Drahtesel herumstehen. Viele benutzen das Rad als Fortbewegungsmittel, um Erledigungen zu machen. Ein Teil sieht es als Sportgerät an. Laut dem Fahrrad-Monitor 2013 nutzen 57 Prozent der Bundesbürger zumindest gelegentlich ihr Fahrrad.

Radfahrer profitieren von jedem noch so kleinen Ausflug. Nicht nur, weil sie Benzinkosten sparen und das Klima schützen. Vor allem bringen Radler ihren Körper auf Trab. Wer regelmäßig auf die Pedale steigt, stärkt die Pumpfunktion des Herzens, baut überschüssige Fettpölsterchen ab, kräftigt Muskeln und Lunge und hellt meist seine Stimmung auf.

Positive Effekte des Radfahrens auf die Gesundheit

Die Ausdauersportart fordert Herz und Kreislauf kontinuierlich und regt den Stoffwechsel an. Radfahren punktet – gegenüber anderen Ausdauersportarten – mit einem weiteren Pluspunkt: „Es entlastet die Gelenke, da das Fahrrad das Körpergewicht trägt“, sagt Professor Helmut Lötzerich, stellvertretender Leiter des Instituts für Natursport und Ökologie an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Daher eignet sich ein Drahtesel gerade für ältere sowie für übergewichtige Menschen. Zudem beansprucht die gleichmäßige Bewegung die Muskeln günstiger als beispielsweise Joggen. Wer mit zirka 15 Stundenkilometer unterwegs ist, verbraucht im Schnitt rund 400 Kilokalorien pro Stunde. Je nach Körpergewicht, Alter, Schwierigkeitsgrad der Tour und Gegenwindlage variiert der Kalorienverbrauch jedoch.

(Auszug aus der Apotheken-Umschau)



LESERSERVICE

Auf den Sattel, fertig, los!

Das neue Hochglanz-Magazin für Fahrrad-Fans in der Region.



- Über 100 Seiten mit **16 neuen Touren** durch Ostwestfalen-Lippe
- Herausnehmbares Kartenmaterial
- Alle Touren mit GPS-Daten
- Entwickelt und empfohlen von den Experten des ADFC

9,50 €



Dieses und weitere Angebote finden Sie in den HK-Geschäftsstellen
 Rosenstraße 15, Halle | Freistraße 3, Borgholzhausen | Berliner Straße 1, Versmold
 sowie bei Büro & Schule Leidinger, Brinkstraße 7, Steinhagen
 und Schreibwaren Ellerbrock, Alte Bielefelder Str. 2, Werther

Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör

Handel & Service




Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky
Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz
Hesseler Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42
Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

Termine Juni	
03.06.	Schloß Holte-Stukenbrock 6. Sternchenlauf Bambinilauf / 2,5 km / 5 km / 10 km
05.06.	13. Kattenstroth-Lauf 3. Lauf Gütersloher Lauf-Cup 1 km / 5 km / 10 km 3. Lauf Dreierpack 9. Kloster Oesede Dütelauf 10 km
06.06.	Bielefeld Ostwestfalenmeisterschaften
07.06.	Naturlauf um das Lotter Kreuz 6 km / 12 km
13.06.	Gütersloh läuft 4. Lauf Gütersloher Lauf-Cup 0,5 km / 1 km / 4,6 km / 9,2 km 4. Lauf Volksbanken-Nightcup
14.06.	Meldeschluss für die Nacht
19.06.	5. Lauf Dreierpack Meller Berglauf 10 km
20.06.	40. Nacht von Borgholzhausen 5. Lauf Volksbanken-Nightcup
26.06.	Feuerwehrlauf Oesterweg 6. Lauf Volksbanken-Nightcup 2,5 km / 6 km / 10 km
26.06.	Minden 1. Abendsportfest
27.06.	Dorpsloop De Lutte 5 + 10 km
28.06.	Hamm 8. Parkhauslauf 0,4 km / 1,6 km / 4,8 km / 9,6 km Vorschau
17.07.	Minden 2. Abendsportfest
18.07.	24. Sudbracklauf "Rund um den Meierteich" 0,8 km / 5 km / 10 km



Firmenlauf bei der Nacht...schon angemeldet?

Volksbanken night cup

«4 aus 6»

2015 – Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

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

Volksbanken im Kreis Gütersloh

WILLKOMMEN ZUM VOLKSBAANKEN-NIGHTCUP 2015

VERANSTALTUNGEN

16. Mai 2015	Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km	CUP-STARTGEBÜHR	44,00 €
20. Mai 2015	Klosterlauf Marienfeld, 7 km	MELDESCHUSS	08. Mai 2015
30. Mai 2015	Jesselhorster Nacht, 9,2 km	TEILNEHMERLIMIT	300 Teilnehmer
13. Juni 2015	Gütersloh läuft, 9,2 km	ANMELDUNGEN	unter: www.volksbanken-nightcup.de
20. Juni 2015	Nacht von Borgholzhausen, 9,65 km	SCHRIFTLICHE ANMELDUNGEN	bitte an: rb sport- und eventmarketing
26. Juni 2015	Oesterweg Feuerwehrlauf, 10 km		Alte-Peters-Str. 5 33428 Marienfeld

NEU! – WERTUNG
Addition der Platziffernen – Aus den 6 Läufen kommen 4 Ergebnisse in die Wertung (2 Streicheergebnisse). Die niedrigste Punktzahl gewinnt.

GRUPPENWERTUNG
Die teilnehmerstärkste Gruppe (Team oder Verein) wird prämiert. Dazu werden die Einzelanmeldungen automatisch vom Veranstalter zusammengefasst.

Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Startnummer, eine Urkunde, ein hochwertiges Funktionsläufshirt und freien Eintritt zur Siegerehrungsparty in der Brauhaus-Gastronomie Hohenfelder, Langenberg.

ANMELDUNG Meldeschluss 08. Mai 2015

ÜBERWEISUNG DES STARTGELDES
Die Anmeldung ist nur gültig bei gleichzeitiger Überweisung des Startgeldes auf das Konto: IBAN: DE25 47861 317001 801 5201 - BIC: GENODEM33 CLL
Bitte Kopie des Überweisungsbelegs der Anmeldung beifügen.

HAFTUNGSFREISTELLUNG
Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Den Veranstaltungen liegen die Bestimmungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes zu Grunde. Ersatzansprüche an die Veranstalter schließe ich aus. Ich versichere, dass

Grosse-Coosmann Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

Two Oceans	03.04.2015
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

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Sondertermine 2015

Sportabzeichenaktionstag im Ravensberger Stadion

Samstag, 22.08.2015 von 14:00 bis 17:00 Uhr!!!

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 13.06.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 11.07.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 22.08.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 19.09.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 26.06.2015 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 28.08.2015 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Freitag, 25.09.2015 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet in der Zeit vom 24. April bis 16. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Achtung! Kein Sportabzeichen an folgenden Freitagen:

5. Juni (Hier findet die Piumer Stadtmeisterschaft des TuS Solbad im Stadion statt)

21. August (Hier findet der Läuferabend des LC Solbad im Stadion statt)

Achtung Samstagsangebot!

An folgenden Samstagen bieten Karl-Hermann Kleine und Andreas Stockhecke in der Zeit von **10:00 – bis 11:30 Uhr** Sportabzeichen im Ravensberger Stadion an:

6. Juni / 4. Juli / 1. August / 5. September

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

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

Wir bedrucken, beflocken:



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

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



Aufnahmeantrag		
Name Rüter	Vorname Jonas	Geschlecht M
Gewicht 3170 g	Postleitzahl und Wohnort ...bei Mama und Papa	
Geburtsdatum 16.04.2015	Eintrittsdatum in den LC 17.04.2015	
Größe 51 cm	Mobil ...bin ich Tag und Nacht	
Anmerkung: Ich gebe mir Mühe, in die sportlichen Fußstapfen meiner Eltern zu treten. Die ersten Rollen (vier mal hundertzehn) habe ich schon unter der Wiege.		
Abteilung Skating	Eltern Dirk und Helga Rüter	
Kontoinhaber	Schüler/Azubi/Student voraussichtl. bis	
IBAN D E		Name der Bank/BIC
oder falls IBAN nicht bekannt - Kontonummer und Bankleitzahl angeben		Bankleitzahl
Datum		Unterschrift (Bei Minderjährigen: Unterschrift des Erziehungsberechtigten/Kontoinhabers)

Herzlichen Glückwunsch!

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Vereinsmeisterschaft 2.05.2015

Auf den Spuren der Saurier 1,0 - 30,5 - 10,5

Name	Vorname	Schwimmen 1000m	Schwimmen, 1Runde Rad	Schwimmen 2Run- den Rad	Schwimmen, 2Runden Rad, Laufen	Bemerk.	Platz
				Zeit vor Wechsel	Endzeit		
Knöpke	Daniel	00:15:00	00:37:41	01:04:30	01:45:18		1
Hegenbarth	Amadeus	00:13:30	00:36:52	01:04:53	01:48:41		2
Michael	Carsten	00:17:36	00:40:45	01:08:16	01:56:02	Gast	3
Esselmann	Tim	00:15:35	00:40:29	01:09:40	01:57:22		4
Kaiser	Hubert	00:23:00	00:53:52	01:32:25	01:58:47	1 Runde Laufen	5
Steuer	Holger	00:16:00	00:38:34	01:06:01		Laufen fehlt	6
Lange	Udo	00:21:00	00:48:45	01:22:28		Laufen fehlt	7
Engel Majer	Hilke	00:20:27	00:49:16	01:23:00		Laufen fehlt	8

Dialog zwischen Redaktion und Triathleten bezüglich eines Berichtes vom Sichtungswettkampf. (nicht ganz ernst gemeint)

Redaktion: Hallo Reiner, vielen Dank für die Ergebnisse und das Foto vom Sichtungswettkampf, wer schreibt denn einen Bericht?

Reiner: Bericht,? Bericht schreibt immer der Gewinner, also Daniel Knoepke.

Redaktion: Hallo Daniel, habe gehört, du schreibst einen Bericht über den Sichtungswettkampf.

Daniel: Ich weiß von nichts, reicht doch, dass ich gewonnen habe, war anstrengend genug.

Redaktion: Hubert, kannst du nicht einen Bericht schreiben?

Hubert: Was soll man da schreiben. Es war toll! Superstimmung, Verpflegung top, nur zu wenig Teilnehmer, müssen mehr Werbung machen.

Liebe Leser, jetzt wissen wir ganz genau, wie der Sichtungswettkampf war.

Anmerkung der Red. Sollte ein Neuling im nächsten Jahr teilnehmen, schreibt er natürlich einen Bericht.



Restaurant

Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS





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

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 Schrottsortierung
- Minibaggerverleih
- schnell und
- zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



**Olafs Laufladen
auf Platz eins**
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Gütersloher Unternehmen. Michael Feiler
macht sich als Einkaufsstadt immer besser

**ZUM
5. MAL**
**GANZ
VORN!**
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
**10
JAHRE**
2005 - 2015

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr



Die schönste Schinderei der Welt

11. Sparkassen-Triathlon in Versmold mit spannenden Duellen und einer Menge Spaß

Versmold. Dieser Sporttag im und ums Kurt-Nagel-Parkstadion hatte alles zu bieten, was sich Veranstalter, gut 280 Teilnehmer und Zuschauer wünschen konnten: starke sportliche Leistungen, einige lokale Helden und vor allem sichtbaren Spaß an einer Disziplin, die gemeinhin mit Quälerei in Verbindung gebracht wird.

Triathlon die Floskel sei erlaubt –echte Werbung für die anspruchsvolle Disziplin. Diesen Eindruck konnte auch ein schmerzhafter Wermutstropfen nicht trüben.

Für den hatte ein Autofahrer gesorgt, der einfach in den Wendebereich der Radstrecke an der Kreuzung von Stadtring und Rothenfelder Straße gefahren war und dabei einen Sportler touchiert hatte. Der Athlet kam weitgehend ungeschoren davon, der Verursacher hingegen beging offenbar Fahrerflucht. „Wir haben das Kennzeichen und Zeugen und wir werden Anzeige erstatten“, kündigte Mitorganisator **Udo Lange** an.

Die Athleten der ersten Stunden dieses Tages bekamen von dem Malheur nichts mit: Sie boten dem Publikum packende Duelle. Auf der Kurzdistanz –wobei kurz angesichts von 1000 Metern Schwimmen, 40 Kilometern Radfahren und zehn Kilometern Laufen relativ zu sehen ist –machten sowohl bei den Damen als auch bei den Herren zwei Sportler den Sieg unter sich aus. Und die Geschichten glichen sich. So spürte Sven Imhoff vom Tri Team Maxmo aus Mönchengladbach beim Wechsel auf die Laufstrecke noch den Atem von Peter Seidel ((Orthim Triathlon Team) im Nacken, setzte sich im Verlauf der vier Runden dann

aber kontinuierlich ab –da half Seidel auch sein Schlussspurt nichts mehr, der ihn auf wenige Meter an Imhoff heranbrachte. „Ich habe am Ende etwas rausgenommen, weil ich gemerkt habe, dass es reicht“, sagte Imhoff nach seinem dritten Sieg in Versmold und lobte die Veranstaltung: „Ich komme gerne, vor allem die Laufstrecke durch den Stadtpark liegt mir.“

Gleiches gilt offenbar für Franziska Bossow (TSVE 1890 Bielefeld), die ihren Titel bei den Frauen verteidigte und sich dabei ebenfalls auf der Laufstrecke von Kontrahentin Karolin Krause (TRC Essen 84) absetzte – trotz eisiger Füße übrigens.



„Das Wasser war so kalt, das habe ich noch beim Laufen gespürt. Eigentlich habe ich mich schlecht gefühlt –aber die Zeit stimmte“, erzählte die Gesamt-17., als sie wieder bei Atem war. Völlig außer Puste, aber mit glücklichen Gesichtern präsentierten sich indes viele heimische Athleten. Kevin Rädell, der den Triathlon mit seinem Rewe-Markt mit sponsert, lief seine Runden im Stadion mit breitem Grinsen und schlug selbstbewusst sogar die Verpflegung aus.



Udo Twelkemeier und Jürgen Hagenbäumer bejubelten den Zieleinlauf ihres Mitstreiters Rainer Tschakvary –die drei

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

belohnen sich für ihr Training mit dem Genuss von Pizza und werden vom Vermolder Bäcker ihres Vertrauens auch mit Shirts unterstützt –so wurde das »Trio Adria« geboren. Ex-Handballer **Christian Hotmar** (LC Solbad) kämpfte sich nach Krankenhausaufenthalt wieder heran und war mit seiner Leistung zufrieden –auch er stellte mit zunehmendem Sonnenschein ein immer fröhlicheres Gesicht zur Schau. Und die gute Laune allerorten übertrug sich auch auf die Helfer des LC Solbad: Wasserspender **Tim Esselmann** etwa, der sich bekanntlich selbst sehr gut schinden kann, feuerte die Triathleten leidenschaftlich an, ehe er den Becher abgab. Auch beim Quälen zuzusehen, machte am Sonntag offenbar sichtlich Spaß.

Nachlese und Aussicht

TRIATHLON: LC Solbad zieht Bilanz für Versmold

■Vermold (maut). Sportlich ansprechende Wettbewerbe, eine ordentliche Zuschauerresonanz und nachträglich zufriedene Reaktionen – der veranstaltende LC Solbad zieht eine positive Bilanz des 11. Sparkassen-Triathlons in Versmold. Doch die Zahlen sind weiter ausbaufähig, betont Organisator **Hubert Kaiser**. Denn mittelfristig soll sich die Veranstaltung auch für den Verein rechnen.

„Ich habe ein paar Mails mit zufriedenen Reaktionen bekommen“, so Kaiser, der allerdings hofft, dass diese Resonanz künftige weitere Kreise zieht. „Wir hatten gut 290 Teilnehmer, etwa 500 könnten wir organisatorisch verkraften.“ Was für den LC Solbad nicht zuletzt eine wirtschaftliche Frage ist. „Wir wollen mit dem Triathlon nicht reich werden, aber zumindest unser Liga-Team finanzieren oder mal ein Trainingslager bezuschussen.“ Vor zwei Jahren fuhr der Verein mit dem Duathlon Verluste ein, im August 2014 reichte es für „plus minus Null“, so Kaiser. „Die Kosten sind trotz Hauptsponsor **Stadtsparkasse** sehr hoch – bevor wir anfangen können, sind 7000 Euro weg.“

Auch darum lägen die Startgelder mit 25 bis 45 Euro für Einzelstarter relativ hoch. „Für 2016 hat uns Norbert Aulenkamp, Ligawart des Triathlonverbandes NRW, einen zweiten Ligawettbewerb in Aussicht gestellt“, kündigt der LC-Organisator an.

„Das bringt direkt mehr Athleten und lockt weitere Starter, die dann an den offenen Wettbewerben teilnehmen.“

Die Staffel-Wettbewerbe mit Startern aus heimischen Unternehmen blieben ein wichtiges Zugpferd: „Das zieht, das macht die Stimmung aus – auch weil oft Kollegen und Freunde mitkommen und anfeuern.“ Grundsätzlich denkt man beim LC Solbad über einen neuen Termin nach:

„Wir diskutieren einen Wechsel in den September – der Mai ist gerade für das Schwimmen doch noch ganz schön kalt“, so Kaiser.



Schwimmerin Nadine Kampwerth übergibt an Thorsten Cosfeld auf dem Rad, Läufer Daniel Hagemeier steuert die nötige Anfeuerung bei.



ERGEBNISSE

Männer – Kurzdistanz: 1. Sven Imhoff (Tri Team Maxmo) 1:47:08 (Schwimmen 15:05 – Radfahren 58:02 – Laufen 34:01); 2. Peter Seidel (Orthim Triathlon Team) 1:47:12 (13:27 – 59:38 – 34:07); 3. Ulrich Kenschak (Orthim) 1:53:24 (15:33 – 1:03:34 – 34:18); 38. Christian Hotmar (LC Solbad) 2:22:48 (24:12 – 1:10:35 – 48:21); 40. Kevin Rädell (Rewe Rädell) 2:23:13 (24:13 – 1:16:43 – 42:18); Reinhard Roy (LC Solbad) 2:29:53 (22:55 – 1:11:31 – 55:29).

Frauen – Kurzdistanz: 1. Franziska Bossow (TSVE 1890 Bielefeld) 2:02:27 (16:50 – 1:06:59 – 38:39); 2. Karolin Krause (TRC Essen 84) 2:04:40 (16:48 – 1:07:10 – 40:43); 3. Sonja Schneeloch 2:18:41 (19:55 – 1:13:44 – 45:03).

Männer – Volksdistanz (500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Rad, fünf Kilometer Laufen): 1. Mario Radevic (TSVE 1890 Bielefeld) 0:57:36 (8:15 – 31:14 – 18:09); 2. Vincent Meyer (Tri-Geckos Dortmund) 0:58:18 (7:53 – 32:35 – 17:48); 3. Christian Föltig (Tri-Geckos) 0:58:18 (8:18 – 32:11 – 17:49); 18. André Kather (Tri-Team Dissen) 1:05:02 (9:06 – 34:23 – 21:34); 48. Udo Twelkemeier (Trio Adria Versmold) 1:13:50 (12:56 – 39:42 – 21:13); 57. Heiko Furtmann (LC Solbad) 1:17:08 (12:40 – 43:33 – 20:55); 61. Reinhard Gödeke (Vermold) 1:20:27 (14:28 – 41:33 – 24:27); 68. Jürgen Hagenbäumer (Trio Adria) 1:26:37 (15:01 – 40:37 – 31:00); 75. Rainer Tschakvary (Trio Adria) 1:34:55 (18:49 – 46:39 – 29:28).

Frauen – Volksdistanz: 1. Katja Kenschak (Orthim) 1:01:49 (7:34 – 35:57 – 18:19); 2. Katja-Theres Marquardt (Traithlon Team Braunschweig) 1:04:40 (9:22 – 35:46 – 19:32); 3. Mareike Walkenhorst (TSVE 1890 Bielefeld) 1:05:23 (8:53 – 36:54 – 19:37).

Verbandsliga Nord: 1. Rückenwind Geckos Dortmund; 2. Triathlon Team Witten; 3. Tri Sport Team Verl II.

Firmen-Staffel: 1. Gronau 1 1:02:32 (9:19 – 34:11 – 19:03); 2. Firma Roy 1:03:33 (10:41 – 32:49 – 20:03); 3. KSK Halle 1:05:54 (10:41 – 36:35 – 18:37); 4. Rudolf Schmidt GmbH 1:06:34 (9:44 – 37:01 – 19:50); 5. Nagel Group 1 1:07:56 (9:40 – 34:13 – 24:04).

Staffel: 1. Iserlohn 1:00:28 (8:27 – 29:48 – 22:15); 2. CDU Versmold 1:04:36 (10:20 – 35:20 – 18:57); 3. Tick, Trick & Track 1:07:18 (8:28 – 34:48 – 24:02); 4. Team Hein 1:08:52 (10:20 – 35:32 – 23:01); 5. Wunsch-Ritter 1:11:21 (10:50 – 38:05 – 22:26).



Frühlingsfest im Stadion

v. Martina Kölsch



Grillen im Mai hatte schon mit ewy und der BAHN-POWER - Truppe Tradition. Das wollten wir so fortsetzen.

Der Wettergott spielte auch mit, obwohl so mancher Blick nach OBEN ging, denn so richtig kuschelig ist es in dieser Jahreszeit auch noch nicht. Dann konnte ja nichts schiefgehen, sonst war der APP schuld....

Natürlich kam unser Training nicht zu kurz, allerdings wollten wir an diesem Abend nur ein sogenanntes Kurz-Programm anbieten, damit wir frühzeitig am gedeckten Tisch sein konnten!

Nach der Mobilisierung (an der jetzt auch die meisten Männer teilnehmen !!) und Warm-Up erklärte **Franz** noch den ' sogenannten RENNSTALL-Cup'. Dieser erfordert die Teilnahme an 5-km Wettbewerben.

Gewünscht wird dann die Urkunde, welche damit gleichzeitig als Los für die Weihnachtsfeier gilt und im RENNSTALL aufgehängt werden soll. Je mehr Wettbewerbe – desto mehr Lose und die erhöhte Chance auf einen wertvollen Gewinn am Jahresende.

Einzige Ausnahmen der 5-km Distanz sind: Oesterweger Feuerwehrlauf und der Firmenlauf bei der NACHT. Hiernit soll die Attraktivität der Kurzdistanz wieder mehr gefördert werden, und gerade Laufbeginner drehen das Rad rückwärts und fangen mit den langen Wettbewerben an, um sich dabei häufig 'sehr zu fordern.

So, dann kam unsere Aufteilung: entspannte Waldrunde mit **Ely**, einige Wenige wollten 'Knackig' und ich hatte ein Angebot vor Ort und zwar im Stadion, denn dort hatten wir die Möglichkeit den Rasen für uns zu nutzen. Die Fußballer haben sich auf einer Querseite 'dünne' gemacht, und so konnten wir unseren Partnerlauf starten. Mit netter Absprache geht doch Laufen und Ballsport! Klasse !

Der sog. 200-m Partnerlauf ist eine schöne Variante zum üblichen Intervalltraining auf der Bahn, denn man läuft hier nur 200 Meter nach eigenem Tempogefühl. Dann klatscht man seinen Partner, der genau gegenüber wartet ab, daraufhin absolviert derjenige seine 200 m. In der Zwischenzeit wechselt der 1. Läufer/in quer über den Rasen die Seite um seinen 'Rundenpartner' an der Bande zu erwarten. Man bildet in der Regel einigermaßen gleichstarke Laufpaare.

Gut ist dabei die kurzfristige, gelenkschonende Erholung bei der Rasenquerung, diese kann jedoch durchaus knapp ausfallen, wenn der andere Läufer gerade richtig Gas macht auf der Bahn. Beim Abklatschen kann man dann schnell kurze Ansagen zum Tempo machen, so dass der Andere sich bei der kleinen Auszeit darauf einstellen kann. 2 Laufpaare haben in der Summe doch einige Runden mehr gedreht, denn sie gaben mächtig Gas! **Telly, Hassimio, Olli** und **Ilona** zeigten uns ihre Hacken!

Allerdings haben wir anderen auch nicht gebummelt, nach ca. 20 Minuten war Abpfiff und wir waren alle ziemlich ausgepowert.

Wir sind dann noch ca. 10 Minuten ganz entspannt und barfuß über den Rasen gelaufen und waren dann gewappnet für das Buffet.

Klasse war, dass **Andreas** und **Michael** schon nachmittags Bänke, Tische und den ganzen Kleinkram der nötig ist, um so eine Veranstaltung durchzuführen, herbei getragen und aufgebaut haben. Vielen Dank.

Nach Kurzdusche und 'Schickmachen' ging es direkt um die 'Wurst', und um die 40. NACHT, welche dieses Jahr stattfindet/ dazu gleich mehr. Nachdem Salat und Diverses auf den Tellern landete, ging es schon los.

Begrüßen durften wir noch unseren 1. Vorsitzenden, **Hubert Kaiser**, der sich diesen Abend für uns frei gemacht hat!

Ganz kurz und knapp wollte ich allerdings noch ein paar Worte an unsere Lauftreffteilnehmer und Betreuer loswerden.

Es gefällt mir ausgesprochen gut, dass sich unsere Mühe und der Einsatz direkt in der Teilnahme und unglaublich guten Stimmung, welche alle verbreiten, widerspiegeln.

Es ist für Einige ein 3-4 maliger Einsatz pro Woche, der eine Vorbereitung beinhaltet, Planungen der Strecken und nicht zuletzt das Sauberhalten der Getränke-Theke, Besorgen von Getränken, Aufräumen im Rennstall und mit dem Abschließen der

- **Elektroinstallationen** • **Steuerungsbau**
- **Telekommunikation** • **E-Check** • **Kundendienst**



ETB



Elektrotechnik Thomas Bäcker
Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

Tel. 0 54 25 / 95 57 55

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

www.etb-elektrotechnik-baecker.de

Umkleideräume nach dem letzten 'Duscher' nur ein kleiner Teil des Einsatzes ist.

Gefreut hat mich auch die zwar langsame, aber stetig wachsende Bereitschaft der Müllvermeidung durch Mitbringen des eigenen Bechers. Daumen hoch !

Erwähnenswert finde ich, dass wir alle Läufer, egal welcher Leistungsbereich, (allerdings setze ich geringe Laufkenntnisse voraus, ansonsten gibt es spezielle Anfängerkurse, oder nach Absprache eine Betreuung) mit unserer großen Trainergruppe 'bedienen' können.

Ob es langsame 5 km, die schnellere Schlossrunde, langsame kurze Schlossrunde oder auch das Bahntraining mit den dementsprechenden Intervallen sind – alles ist machbar.

Deshalb war ein kleines 'süßes' Dankeschön an **Siegfried, Franz, Andreas, Michael, Conny, Andrea, Elly, Katharina** und **Ilona**, jeweils mit dem Applaus aller Anwesenden belohnt, wichtiger 'Tagesordnungspunkt'!

Leider abwesend, aber nicht vergessen wurden, **Karen, Carsten und Holger**.

Kurzinfo eines **ERSTE HILFE LEHRGANGES am 6.06.2015** in Gütersloh, welcher kostenfrei für Solbis ist. Flyer hängt im RENNSTALL.

Dann wurde es spannend und lustig, denn Franz und ich hatten ca. 15 Quizfragen zum Thema NACHT von Borgholzhausen und rund um das Laufen/ Stadion erarbeitet.

Fragen nach Distanzen der Einzelläufe, prominenten deutschen Gewinnern der NACHT, wie viel Läufer bilden ein Team, wer ist der Gründer der NACHT, wie viel Runden müssen absolviert werden, und weitere schwierige Fragen ließen unsere Solbader noch einmal ins Schwitzen kommen. Es lohnte sich, denn für jede richtige (schnellste) Antwort winkte ein Preis, gespendet von der LC- Geschäftsleitung. Andreas hatte noch zusätzlich einige Rucksäcke und 3 Startnummern für die NACHT gespendet, da musste ich mir noch schnell einige Quizfragen ausdenken, was allerdings alle spannend fanden, wir lernten jetzt ja dazu und fast jeder 2. Anwesende bekam einen Gewinn!

An meiner Seite war Siegfried, der für die gerechte Verteilung der Gewinne sorgte. Das war gar nicht so einfach, denn die Antworten kamen oft so zackig und gleichzeitig, aber auch mit viel Rätselraten, da musste Andreas oft als Organisator der NACHT korrigieren.

Dann war der letzte Preis vergeben, es wurde allmählich dunkel, alle waren satt und zufrieden - wir konnten diesen tollen Abend beenden. Viele fuhren jetzt nach Hause, und der 'harte Kern' fing ganz langsam an, aufzuräumen.

Wir wollten jetzt nicht hetzen, Bier und Wurst schmeckten immer noch und ich holte mein EasyACC und machte Musik! Ups, die kleine runde Tonne machte ganz schön Radau :-)
Birgit und **Elke** fingen direkt an, auf einige fetzige Oldies wie Mama Loo oder Mexico von den Les Humphrey Singers, noch um die Tische zu tanzen. Hubert und Biggi waren auch noch in hitzige Debatten vertieft...
Irgendwie war es gemütlich.

Das sind dann solche Abende, die wir gerne wiederholen möchten, nicht so oft, sonst ist es nichts besonderes mehr, aber gerne zum nächsten Frühlingsfest 2016 wieder.



Wer ist wer bei der 1. Bahntruppe im Borgholzhausener Stadion! Und vor allem : **Wer ist immer noch aktiv?**

Wir veranstalten am **02.09.2015** ein Treffen im Stadion und wollen alle jetzigen und damaligen Aktiven zu einem Training mit unserem damaligen 'Chef' ewy einladen.

Anschließend trinken wir noch ein Glas Sekt auf 'alte' und 'neue' Zeiten.



LÄUFERABEND

21.08.2015

RAVENSBERGER STADION 800 m - 1500 m - 5000 m

Böckstiegel Lauf

Strecke: Landschaftslauf ca. 18 km, (Nordic)Walking ca. 10 km, Bielefeld-Werther, zum Teil auf der Strecke des „Hermannsweges“, danach bis Werther auf Wirtschaftswegen durch die bäuerliche Kulturlandschaft des Ravensberger Hügellandes. Vorbei am Böckstiegelhaus geht es zum Ziel im Zentrum von Werther.

Erneut wird zusätzlich eine Kurzstrecke von 10 km angeboten, um insbesondere Einsteigern, die sich die lange Strecke noch nicht zutrauen, eine Startmöglichkeit zu bieten. Start und Ziel wie beim 18 km-Lauf.

START (10 + 18 km Lauf): Parkplatz Peter auf'm Berge, Passhöhe Bielefeld-Hoberge-
ZIEL: Zentrum Werther, Venghauss-Platz Kleidertransport vom Start zum Ziel ist organisiert. Startzeit: 14.00 Uhr, Parkplatz Peter auf'm Berge. Die Teilnehmer des Laufes werden mit Bussen zum Start befördert. Abfahrt ab Rathaus Werther von 12 bis 13.30 Uhr. Keine Parkmöglichkeiten für Läufer und Besucher etc. im Startgelände.

18 km Lauf Teilnehmer: Männer, Frauen Altersklasse: Jahrgang bis 1995 Jugend U18 - U20, Jahrgang 1996 - 1999. Anmeldeperioden: **Bis 19.08.2015: 15,- € 20.08.2015 - 21.09.2015: 18,- €**, **10 km Lauf Teilnehmer:** Männer, Frauen Altersklasse: Jahrgang bis 2001. Anmeldeperioden: **Bis 19.08.2015: 12,- € 20.08.2015 - 21.09.2015: 14,- €** **10 km Walking/Nordic-Walking Teilnehmer:** Männer, Frauen Altersklasse: alle Jahrgänge. Anmeldeperioden: **Bis 19.08.2015: 12,- € 20.08.2015 - 21.09.2015:**

3 km Schülerlauf Teilnehmer: Jungen, Mädchen Altersklasse: Jahrgang 2000 und jünger. **Bis 21.09.2015: 3,- €** Alle Infos und Anmeldung. www.boeckstiegellauf.de

Training für den Böckstiegellauf

Wir bieten auch dieses Jahr wieder ein lockeres, öffentliches Training an. Beide Strecken (10km und 18km) sowie Walking (10km) werden angeboten.

Mehr Infos in der nächsten Ausgabe.

Mitlaufen & miterleben

12. Böckstiegel Lauf

Samstag, 26. September
Werther 2015

2. Lauf

ACTIVE Trailrunning-Cup 15/16 classic

Mit Unterstützung von:

Dalmer & Streibelt

Werthe Gemeinschaft Werther

Partner des Sports

Veranstalter: LC Solbad Ravensberg



Wer weiß,
was er will,
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN** Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (05425) 6222 | www.gebr-speckmann.de



Rahmenprogramm der „Nacht von Borgholzhausen“

- Moderation und Unterhaltung zwischen Start & Ziel: Andreas Menz
- Aktivitäten für Kinder in der Tanfanastraße: Toben, Rutschen und Klettern, Kinderschminken (ab 16 Uhr)
- Für alle Bambini spendiert die neue Eisdiele eine Kugel Eis
- Tombola (Gewinnausgabe auf dem Platz vor dem Gemeindehaus), Los-Verkauf in der Innenstadt, rund um die Kirche
- Für den richtigen Rhythmus sorgen Trommler und die holländische Musikkapelle „Tapwacht“
- Prämierung der besten „Fan-Meilen“ an der Strecke
- für einen Erfrischungsstand im Vogelgitter sorgt die Feuerwehr
- Bühne für Siegerehrungen und Esstände auf dem Kirchplatz
- für das leibliche Wohl der Zuschauer und Sportler ist gesorgt
- Abschluss-Feuerwerk (ca. 23 Uhr) im Anschluss an die Siegerehrung

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

„40. Nacht von Borgholzhausen“ mit großem Abschlussfeuerwerk Die „Nacht“ führt über 10 Kilometer

Die „Nacht von Borgholzhausen“ hat seit vielen Jahren einen festen Platz im Laufkalender und das nicht nur im heimischen Raum. Am 20. Juni 2015 startet nun die 40. Auflage. Das neue Organisationsteam um Andreas Stockhecke steckt schon lange in den Vorbereitungen und hat einige Änderungen im Programm vorgenommen, die sich im Vorjahr bewährt haben.

Dazu gehört auch in diesem Jahr ein großes Feuerwerk zum Abschluss der Veranstaltung. Ein sportliches Feuerwerk zünden zuvor die Laufsportler aller Altersklassen, die bei der „Nacht“ stets eine außergewöhnliche Atmosphäre erwartet. Besonders intensiv fiebern die Angehörigen an der Strecke bei den drei Schoolrunning-Starts mit, die für viele Schüler aus Borgholzhausen und Umgebung zum sportlichen Jahresprogramm zählen. Musikalisch heizen die holländische Kapelle „Tapwacht '90“ und Trommler allen aktiven Sportlern ein.

Schon für die Bambinis, die um **17.00 Uhr** über die Zielgerade rennen (ohne Zeitnahme und Rangwertung), ist ein großes Zuschauerinteresse zu erwarten, denn im Anschluss finden zwei Läufe für Grundschüler über eine Meile statt. Hier starten um **17.30 Uhr alle Mädchen, Start der Jungen ist dann um 18.00 Uhr.**

Ein weiterer Nachwuchslauf „Schoolrunning“ führt um **19.15 Uhr** über 3 Kilometer und ist für Läuferinnen und Läufer ab der 5. Klasse vorgesehen. Gesucht werden auch in diesem Jahr die Lauf freudigsten Schulklassen. Hier stehen in den Kategorien „Grundschulen“ und „Weiterführende Schulen“ Preise für die jeweils besten Klassen bereit, darunter „Schecks“ für die Klassenkasse aber auch mehrere Besichtigungen bei Partner-Firmen der „Nacht“.

Das gemeinsame Laufen mit Arbeitskollegen steht beim „**Active-Firmenlauf**“ im Mittelpunkt. Um **20:15 Uhr** stehen ca. 5 Kilometer auf dem Programm, die im Lauf- oder Walking-Schritt absolviert werden können. „Dabei sein ist alles“ lautet das Motto. Dieser Lauf ist auch für Einsteiger und Gelegenheitsläufer sowie Sportler mit Handicap offen. Firmenwertungen gibt es in den Kategorien „Damen“, „Herren“ und „Mixed“ (mindestens eine Läuferin im Dreierteam).

Das Hauptrennen der „Nacht“ startet um **21:30 Uhr** und führt über amtlich vermessene 10 Kilometer. Drei Runden durch den Ort ergeben zehn Kilometer. Hier geht es im wahrsten Sinne des Wortes „um die Wurst“, denn auf die Läufer warten im Ziel Würste von „Glocken Beune“ und weitere regionale Spezialitäten.

Zum 11. Mal gehen hier auch über **200** westfälische Fußball-Schiedsrichter bei ihrem alljährlichen Fitness-Test, dem „Referees' Run“ an den Start. Für die heimische Laufszene gehört die „Nacht von Borgholzhausen“ erneut dem „Volksbanken-Night-Cup“, einer Serie der beliebtesten heimischen Abendläufe an. An der Serie nehmen rund 250 Läufer teil. Die LC-Solbad-Athleten Damian Janus und Sabine Engels gehen als „Titelverteidiger“ beim Nightcup ins Rennen.

Die Strecke wird beim 10-Kilometer-Lauf mit Fackeln erleuchtet. Unterwegs werden die Läufer von Musikgruppen an der Strecke „angeheizt“. Geschmückte Straßen, anfeuernde und applaudierende Anwohner und Gäste tragen zu einer garantiert sensationellen Stimmung bei. Das Besondere ist, dass hier Freizeitsportler gemeinsam mit den regionalen „Assen“ wie dem achtfachen Hermannslauf-Sieger, Elias Sansar, an den Start gehen können.



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





Feuerwerk
Nacht von Borgholzhausen
2014

01.05.	Spexarder Volkslauf, 5 km	
3. M45	Rempe, Ol iver	20:34
	Bahneröffnung	
	Bad Salzuflen	
	Kugelstoßen	
1. W50	König, Gabi	9,11 m
	800 m	
2. M60	Hartke Günther	17:17
	Jedermann-Sportfest	
1. U12	Henri Stahnke	1298 Pkt.
2. U12	Sarah Strothmann	1182 Pkt.
2. U8	Till Heienbrok	477 Pkt.
02.05.	Friedrich-Wischnöfer-Lauf	
	3850 m	
4. M45	Baltrusch, Torsten	16:39
03.05.	Krefelderlauf 10 km	
141.	Günther Wierum	1:05
	Salzburg Marathon	
9. M60	Peter Knaust	4:18
	Halbmarathon	
18. M45	Jörg Hinrichs	1:28
7. W45	Mechthild Böhme	1:45
11. W50	Elly Winter	1:52
08.05.	Altstadtlauf Haselünne	
9. M40	Frank Oldemeyer	43:35
	Emsdetten Halbmarathon	
1. W40	Victoria Willcox-Heidner	1:26:36
2. W50	Doris Potthoff	1:45:54
3. W40	Ilka Grabau	1:50:33
1. M60	H-Dieter Wierum	1:45:54
	Volksbanken Schüler-Cup	
	2. Lauf 2,8 km	
1. W10	Liv Kempmann	12:15
2. W10	Sarah Strothmann	12:16
8. W10	Finja Steiniger	13:02
5. M10	Bjarne Heidner	11:28

09.05.	Clarholz 5 km	
1. W45	Sabine Engels	19:18
1. WJU18	Katharina Kloppe	20:52
2. M50	Daniel Glück	22:19
3. WJU14	Kathrin Ostermann	23:17
1. W55	Martina Kölsch	25:45
5. M55	Franz Dammann Kölsch	29:30
	10 km	
2. W50	Britta Ewert	55:38
2. M70	Friedhelm Boschulte	1:03:53
	Rennsteiglauf	
105. W50	Marion Kühnel	6:13:00
255. M55	Rainer Eversmann	6:13:00
133. W45	Gaby Achterberg	6:19:00
10.05.	Turmlauf	
1. M35	Elmar Remus	37:42
4. M60	Siegfried Kemper	53:59
7. W45	Claudia Gutknecht	59:36
4. W40	Marion Stolpmann	1:05:26
2. W50	Andrea Kahl	1:08:50
2. M65	Werner Kampwerth	1:08:51
	Jüchtlauf	
2. M70	Günther Wierum	1:00:29
	Hörstberger Volkslauf	
	Halbmarathon	
2. W50	Fiffi Grumbach	1:46:11
	10 km	
1. M70	Richard Schürmann	52:31
	Lippische Meisterschaften	
1. M 14	Aaron Thieß	2384 Pkt.
	100 m	13:74
	80 m H	12:82
	weit	4,67
	Kugel	11,49
	Diskus	24,81



Langstrecken-		
Meisterschaft 5 km		
12. MJU20	Paul Moritz Hundeloh	16:58
13. MJU20	Robert Schmidtke	17:21
15. MJU20	Jan Geisemeier	17:50
6. WJU20	Jessica Geisemeier	21,01
Triathlon Versmold		
Kurzdistanz		
8. M40	Christian Hotmar	2:22:48
8. M50	Reinhard Roy	2:29:53
Volksdistanz		
6. M40	Heiko Furtmann	1:17:08
15.05. Abendlauf		
Neuenkirchen 10 km		
1. M35	Elmar Remus	34:11
5 km		
2. M55	Rainer Eversmann	30:26
4. W50	Marion Kühnel	31:03
16.05. Harsewinkel		
1. W45	Engels. Sabine	39:14
1. W60	Niemann. Marianne	44:24
4. M55	Flottmann, Wolfgang	44:42
19. M45	Stockhecke. Andreas	45:23
1. W50	Potthoff. Doris	45:54
23. M45	Hunger, Adolf	47:01
1. M60	Kemper, Siegfried	47:33
3. W45	Micheel. Nicole	48:46
5. M60	Deßaules. Detlef	51:45
23. M40	Schnelle. Thorsten	52:00
6. W35	Schnelle. Frauke	52:06
9. M55	Schlie. Michael	53:28
10. M55	Hümer. Ka l l e	53:49
26. M40	Budde. Mike	56:02
27. M40	Furtmann. Heiko	56:37
3. W55	Hümer. Angelika	59:23
10. W45	Schlie. Cornelia	1:01:00
1. M75	Schwab. Günter	1:01:03
Teamlauf 5 km		
1. Frauenteam		
1.	Kathrina Kloppe	20:42
2.	Jessica Geisemeier	20:50
3.	Janna Geisemeier	21:46
4. Frauenteam		
1.	Martina Kölsch	25:24
2.	Bea Ackermann-Mohns	25:25
3.	Britta Ewert	26:11

Schüler Mehrkampf		
4- Kampf		
3. U12	Henri Stahnke	1.306 Pkt.
	50 m	8:58
	Weit	3,89
	Hoch	1,36
	Schlagball	28,50
2. U12	Sarah Strothmann	1.214 Pkt.
	50 m	9:04
	Weit	3,24
	Hoch	1,12
	Schlagball	24,00
3- Kampf		
2. U10	Maxine Schley	772 Pkt.
	50 m	9:35
	Weit	3,09
	Schlagball	14,00
17.05. Viva-Gelsenkirchen		
Halbmarathon		
221. M50	Detlef May	02:10:43
Marathon		
13. M40	Peter Rostek	03:27:09
Dalkeman Gütersloh		
Kurzdistanz		
1. M30	Daniel Knoepke	01:41:59
5. M35	Tim Esselmann	02:03:00
Volksdistanz		
3. M50	Karsten Morisse	01:09:39
12. M45	Oliver Rempe	01:12:35
20.05. Schul-Cross-		
Meisterschaften		
1,5 km		
1. W10	Sarah Strothmann	06:37
2. W10	Katharina Riepe	06:47
LA-Cup		
mit Kreismeisterschaft		
	Aaron Thieß	
1. M14	Stab	2,82
	Weit	4,98
	Hoch	1,64
	Zora Husmann	
1. WU18	Hoch	1,36
	Charlotte Lampe	
1. W15	Hoch	1,40
	Henri Stahnke	
1. M11	Hoch	1,26

3. M11	Weit	3,87
	Sarah Strothmann	
2. W10	Hoch	1,06
	Maxine Schley	
2. W9	Weit	3,43
	Till Heienbrock	
2. M7	Weit	2,52
	Klosterlauf 7,8 km	
I. W60	Lambrecht. Oliver	26:59
I. W50	Engels, Sabine	28:00
I. M60	Willcox-Heidner. Victoria	29:06
7. W40	Oldemeyer, Frank	31:15
2. W55	Flottmann. Wolfgang	31:27
4. W45	Kloppe, Katharina	31:32
2. M60	Niemann, Marianne	31:55
3. W50	Potthoff. Doris	33:18
4. W30	Kemper. Siegfried	33:37
7. M55	Grabau, Ilka	34:04
9. M55	Albersmann , Anne	34:49
36 .M40	Micheel , Nicole	35:14
6. W50	Deßaules. Detlef	35:34
1. M75	Akkerman-Mohns. Bea	37:52
42. M45	Kemper. Katharina	37:56
4. W55	Schlie. Michael	38:03
11. W20	Hümer. Kalle	38:32
35. M40	Budde, Mike	38:53
20. M20	Furtmann. Heiko	39:01
14. W45	Ewert, Britta	39:16
1. M75	Schwab, Günter	40:59
42. M45	Toben. Ludger	42:05
4. W55	Hümer. Angelika	42:18
11. W20	Grippentrog, Kristin	42:37
1. M70	Friedhelm Boschulte	43:48
20. M20	Walter, Dominik	43:51
14. W45	Schlie. Cornelia	45:09
22.05,	Voxtruper Volkslauf	
	10 km	
1. M35	Elmar Remus	36:20
4. M60	Siegfried Kemper	54:45
5. W50	Andrea Kahl	1:03
25.05.	Gütersloh 10 km	
2. W50	Geisemeier, Bettina	43:53
12. M50	Geisemeier, Fritz	52:55
	5 km	
1. M30	Knoepke, Daniel	17:12
1. MJU20	Geisemeier, Jan	17:30
1. W35	Bowenkamp, Heidi	20:16
1. WJU20	Kloppe, Katharina	21:24

Steinfurt-Triathlon		
1. M20	Amadeus Hegenbarth	4:14:47
	Schwimmen	31:42
	Radfahren	2:13:09
	Laufen	1:29:55
Pfingstsportfest Bad Oeynhausen		
	Aaron Thieß	
3.	Discus	26,06
4.	Kugel	10,81
1.	Speer	30,28

LEICHTATHLETIK: Solbader Doppelsiege beim Gütersloher Pfingstlauf und in Marienfeld

Altkreis Halle (helm/cwk). Der LC Solbad Ravensberg hat beim 47. Gütersloher Pfingstlauf einen Doppelsieg gefeiert. **Daniel Knoepke** erreichte über 5 Kilometer in 17:12 Minuten als Erster das Ziel. „Das war ein guter Test für den Harsewinkeler Triathlon am kommenden Wochenende“, freute sich der 33-Jährige, der als »Schwimmradläufer« für NRW-Ligist TV Buschhütten II startet. Zweiter in Gütersloh wurde Knoepkes Vereinskollege **Jan Geisemeier** in 17:30 Minuten vor Roland Przybilla (DJK Gütersloh, 18:04).

Auch beim etwa 7,5 Kilometer langen Marienfelder Klosterlauf lagen zwei Borgholzhausenerinnen am Ende ganz vorne. Im zweiten Wertungsrennen der Nightcup-Serie erreichte W 45-Seniorin **Sabine Engels** (LC Solbad Ravensberg) wie schon in Harsewinkel als erste Frau das Ziel – diesmal mit fast einer Minute Vorsprung vor ihrer Vereinskollegin **Victoria Willcox-Heidner** (W 40). Als Neunte lief auch die 61-jährige **Marianne Niemann** wieder in die Top Ten. Für den vierten weiblichen Klassensieg des LC sorgte **Doris Potthoff** in der W 50. Im Männerfeld kam der junge **Oliver Lambrecht** am weitesten nach vorn und wurde Neunter, ältester Solbader Klassensieger war M 75-Senior **Günter Schwab**.



Gaby Achterberg, Marion Kühnel und Rainer Eversmann beim Rennsteiglauf.

Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

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

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

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich
GLAS klarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

„Jonas hält sich an keine feste Uhrzeit.
Und ich muss es auch nicht.“

Das kostenlose AOK-Baby-Telefon – 24 Stunden am Tag erreichbar.
Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Deshalb zur AOK NORDWEST.

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

www.C14-bikes.co



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque



Können Sie Ihrem Kind mehr mitgeben als gute Ratschläge?

Die Zukunft steckt voller Fragen.
Finden wir gemeinsam Antworten.
Persönlich, fair, genossenschaftlich.

Sprechen
wir über Ihre
Zukunft!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Vereinbaren Sie einen Termin
in einer Filiale in Ihrer Nähe,
unter 05201/181-0 oder auf
vb-halle.de

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