

November 2015
Nr. 371



no

 Schweizer Technologie

RUN ON CLOUDS.

Verbringe mehr Zeit in der Luft mit dem On Cloudsurfer: Seine patentierte CloudTec®-Sohle sorgt für eine weiche Landung, kombiniert mit einem harten Abstoss. Das bedeutet ein neues Laufgefühl, mit dem du bereits am Start einen Vorsprung hast.



ACTIVE
SPORTSHOP

Niederwall 6 · Bielefeld
www.active-sportshop.de

NOVEMBER 2015

SOLBAD INTERN



Solbad Intern
Nachwuchs
De Lutte
Masterplan
LC Termine
Trailrunning
Texel
Weihnachtsfeier

S. 1-9
S. 10
S. 11
S. 12-15
S. 16
S. 17
S. 19
S. 20

PRESSE



Presse:
Eckis Lauf S. 18
Herforder Duathlon S. 24

RADSPORT/TRIATHLON



SKATING



ERGEBNISSE

S. 26 - 27

WALKING

Herzliche Einladung S. 23



Das Titelbild
...zeigt die
Teilnehmer
der Stadtmeisterschaften
Fotos: Antje Strothmann

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

AUSSCHREIBUNGEN

Midwinter Marathon Ansbach
Sonntag 7. Februar
Meldeschluss am 11.01.2016
...wie Nachmeldungen möglich!

Die wunderschöne Strecke um Apeldorn gilt schon seit Jahren als eine der besten im Wettbewerb in den Niederlanden. Die Teilnehmer laufen durch die wunderschöne waldreiche Gegend und sind auf der "Königlichen Loosdijk".

2014 hat der Vorstand der Stiftung „Midwinter Marathon“ sein Programm „Bücherverbrennung“ gestrichelt. Dafür ist die Ansbacher auf 25 km gekürzt und der Midwinter Marathon Startzeiten: Ansbach 25 km: 11-15, Minimarathon: 10 Meilen: 11-15, Start und Ziel für alle Wettbewerbe in der Innenstadt, Nähe Centralpark. Der Startbereich in der Innenstadt, nahe Centralpark.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldorn zum Startort.

Abfahrt am Sonntag 7. Februar um 7:30 Uhr
ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Bus und ggf. in Oberbrück, Rückfahrt in Borgholzhausen ca. 19:30 Uhr.

Wir bieten um rechtzeitige Voranmeldung um 10:00 Uhr eine kostenlose Fahrt zum Startort. Die Fahrtgebühren werden von der Stiftung Midwinter Marathon übernommen. (IBAN: DE88 4805 1580 0003 0081 58, BIC: WELADED33HAN) Bitte nebenstehendes Formular benutzen.

Fahrtpreis (für Mitglieder LC Ravensberg):
Ansbach ohne Lunch: Euro 15,00
Ansbach mit Lunch: Euro 13,00
Nichtmitglieder und Besucher: Euro 21,00 (inkl. 17,00 €)

Für alle LC-Vorstände ist die Teilnahme an dem Startgebühren.

Startgebühren:
Ansbach 25 km 7,50 €
LC-Vorstände 7,50 €
Minimarathon 10 Meilen 16,00 €
LC-Vorstände 4,00 €
5 km Lauf 10,00 €
10 km Lauf 10,00 €
LC-Vorstände 2,25 €

LEEKER
... und Zuhause hat Paris

Weihnachtscrosslauf
13.12.2015

Start: 11:00 Uhr

10 km (1 kleiner Grund) + 5 km Schüler-/jedermannlauf + 7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Wichtig: Bei dem Lauf für einen Betrag in Höhe von 100,- €! (Frei: 25,- € zum Einlauf am LaMauch und 75,- € für die Spezialisten. Gegen Vorzeigen ihrer Start Nr. innerhalb 30 min! Einlauf 7. u. 8. u. 9. Uhr. Das Lecker ist am Sonntag geöffnet.

ACCV Volksbank Ravensberger Stadion von Ravensberg

Kosten für Nichtmitglieder 60,- €, LC Mitglieder 50,- €, Cup-Teilnehmer vom LC Solbad 40,- €

Datum	Trainingsläufe	Uhrzeit	Treffpunkt
29.11.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
13.12.2015	Weihnachtscrosslauf		
20.12.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
03.01.2016	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
17.01.2016	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
31.01.2016	Wellendorf	09:30	Bahnhof
14.02.2016	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
28.02.2016	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
06.03.2016	Luisenparklauf		
20.03.2016	Telchrocker Heimlauf		
03.04.2016	LC Solbad Ravensberg		
17.04.2016			
24.04.2016			

Sie können das Formular ausdrucken und sich unter stockhecke.andreas@freenet.de anmelden.

Hermannslauftraining

Name / Vorname: _____
Straße/Nr.: _____
PLZ/Ort: _____
Jahrgang: _____ Verein: _____ E-Mail: _____

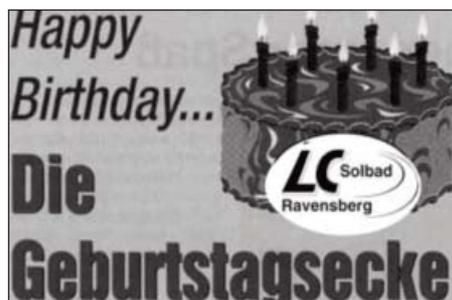
Bitte ankreuzen

Name	Is	Nein	10 Km	15 Km
Weihnachtscrosslauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luisenparklauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wichtig: Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr, gesundheitliche Bedenken dürfen nicht bestehen oder müssen zuvor ärztlich ausgeschlossen werden!

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

LC Solbad Ravensberg, Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen



- 01.11. Melanie Bunte
 01.11. Oliver Damme
 02.11. Erik Bossow
 02.11. Lukas Bartling **10 Jahre**
 02.11. John Oldemeyer
 03.11. Hans-Dieter Wierum
 04.11. Ilona Pfeiffer **40 Jahre**
 06.11. Richard Schürmann
 06.11. Thomas Vogt
 07.11. Lars Lüdorff
 08.11. Dietrich Schröter
 08.11. Farina Jording
 10.11. Helga Hansel
 11.11. Antje Strothmann
 11.11. Katrin Schlie
 12.11. Carolin Dickob
 12.11. Franz Josef Vollmer

- 13.11. Christine Diekhaus
 15.11. Nick Joel Engelhardt
 16.11. Michael Schlie
 16.11. Liv Kempmann **10 Jahre**
 18.11. Christian Bandemer
 18.11. Dieter Hotmar
 18.11. Christian Sandmann
 18.11. Nils Strothmann
 19.11. Holger Ihlenfeld
 19.11. Andreas Kindermann
 20.11. Detlef May
 20.11. Heike Furtmann-Schauties
 20.11. Wilfried Möller
 22.11. Martin Hirschfeld
 22.11. Anneliese Surmann
 23.11. Renate Willsch
 23.11. Henning Wulf
 24.11. Elke Beckerwerth
 24.11. Christine Glück
 24.11. Günter Schillings
 24.11. Claudia Rohde-Wulf
 25.11. Karolina Kierzkowski
 25.11. Celina Josephs
 26.11. Frank John
 26.11. Sebastian Grandt **30 Jahre**
 27.11. Ilka Grabau
 27.11. Ausma Kobusch
 27.11. Sandra Blume

- 27.11. Rieta Kobusch
 29.11. Bernhard Kreft
 29.11. Andreas Becker **50 Jahre**
 30.11. Karl-Friedrich Anwander



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 714

Nils Strothmann Leichtathletik
 Sabine Vietoke-Wagenführer Leichtathletik

Austritte:

Damian Janus Leichtathletik
 Frank u. Carmen Dorn Leichtathletik
 Sigrid Rüter Leichtathletik
 Fiffi Grumbach Leichtathletik
 Greetje Stockhecke Leichtathletik

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 !



**Fleischmeister
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

Dezember

am 21. November

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:

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: 700

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

Futter für den Terminkalender

(Angaben ohne Gewähr)

10.01.2016	Neujahrsempfang, Bürgerhaus, Borgholzhausen
06.02.2016	ISTM, PAB-Sporthalle
06.03.2016	Luisenturmlauf, Stadion Borgholzhausen
11.03.2016	Jahres-Hauptversammlung, Borgholzhausen
08.05.2016	Sparkassen-Triathlon Versmold
18.05.2016	Laufabend, Stadion Borgholzhausen
18.06.2016	Nacht von Borgholzhausen
24.09.2016	Böckstiegeellauf Werther
18.12.2016	Weihnachtscross, Stadion Borgholzhausen

Die Termine für weitere Stadionveranstaltungen stehen noch nicht fest.

Letzte Nachrichten:

Eine ganz starke Vorstellung gelang **Marianne Niemann** (LC Solbad) beim Dublin Marathon. Sie war schnellste W60-Läuferin in 3:30:25 Stunden und lief dabei ein recht gleichmäßiges Rennen mit knapp unter 1:45 Stunden bei der Halbmarathon-Marke.

Bei der zeitgleich ausgetragenen Marathon-DM in Frankfurt hätten Mariannes 3:30:25 Stunden zur Deutschen Vizemeisterschaft in der W60 gereicht.



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!

Wir fahren wieder zum Midwinter – Marathon nach Apeldoorn

Start und Ziel in der City !



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

2014 hat der Vorstand der Stiftung „Midwinter-Marathon“ sein Programm überdacht und hat den Marathonwettbewerb gestrichen. Dafür ist die Asselrunde auf 25 km gekürzt und der Mini-Marathon findet jetzt über 10 Meilen statt. Bestehen bleibt der 8 km-Lauf. Startzeiten: Asselrunde 25 km: 11:45, Minimarathon: 10 Meilen 11:15 Uhr, 8 km Lauf 15:00 Uhr
Start und Ziel für alle Wettbewerbe in der Innenstadt, Nahe Orpheus-Kongress-Zentrum, jetzt breiteres Startgebiet auf der Loolaan in Richtung Bosweg.

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

Abfahrt am Sonntag 7. Februar 2016 um 7:30 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Zustiegemöglichkeiten in Dissen und ggf. in Osnabrück. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 19.30 Uhr.

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren
Kontoinhaber: LC Solbad Ravensberg, Kreissparkasse Halle,
IBAN: DE98 4805 1580 0003 0081 58, BIC: WELADED1HAW
Bitte nebenstehendes Formular benutzen!



Fahrpreis (für Mitglieder LC Solbad)

Erwachsene	Euro 18,00
Jugend/Schüler	Euro 13,00

Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen (Fahrpreis € 21,00/€ 17,00)

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

Startgelder:

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



Bitte Anmeldungen so früh wie möglich. Das Meldeportal öffnet Mitte Oktober und bis zum Jahresende werden wahrscheinlich auch schon alle Startplätze ausgebucht sein.

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

Läufer bitte die Original-Anmeldung (Anlage) ausfüllen und das Formular komplett abgeben!

Nicht vergessen, Busreise anzukreuzen, LC-Mitglied oder einfach nur „Begleiter“.

Anmeldung



Apeldoorn 7. Februar 2016

Ich melde mich hiermit zur Sportreise wie folgt an:

Name, Vorname, Geb.-Datum

Adresse, Tel. Nr.

Mail-Adresse

Erwartete Zeit

: :

Bemerkung: Bitte unbedingt ausfüllen, da sonst keine Anmeldung erfolgen kann

Anmeldung für: Läufer

Begleiter

LC Mitglied		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	18,00 €		
Bus/Schül.	13,00 €		
Asselrunde 25 km	15,50 €		
Minimarathon 16 km	12,00 €		
8 km Lauf	7,75 €		
			ges. €
Nichtmitglied			
		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	21,00 €		
Bus/Schül.	17,00 €		
Asselrunde 25 km	23,00 €		
Minimarathon 16 km	16,00 €		
8 km Lauf	10,00 €		
			ges. €

Bankverbindung: Kreissparkasse Halle, DE98 4805 1580 0003 0081 58, BiC: WELADED1HAW
Verbindliche Anmeldung erfolgt erst nach Eingang des Reisepreises bzw. des Startgeldes

Ort, Datum, Unterschrift



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Hubert Kaiser

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth

05425/7135

info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Sabine Lünstroth

(05425/7135)

info@lcsolbad.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

Freistraße 14

Telefon: 0 54 25/954088-0

info@telecomfort.de

33775 Versmold

Münsterstraße 18

Telefon: 0 54 23/47 45 93

versmold@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

„Aktiv-Osterferien“ auf Texel 2016

(von Antje Strothmann)

Wir möchten die Tradition der Texel-Fahrten wieder aufleben lassen und hoffen, dass sich einige sportliche Familien finden, die mitmachen. In der ersten Woche der Osterferien 2016 (Freitag bis Freitag) soll es wieder auf die holländische Nordseeinsel gehen, die für Läufer (aber auch für Radfahrer, Triathleten und Inline-Skater) prima Trainingsmöglichkeiten bietet. Der Termin in den Osterferien ist besonders für Familien geeignet, denn wer nicht auf schulpflichtige Angehörige Rücksicht nehmen muss, findet auf Texel außerhalb der Ferien meist deutlich günstigere Unterkünfte bei gleichem Komfort. Daher wird es wohl noch eine zweite Gruppe Texel-Reisender geben, die zu einem anderen Termin eine andere Unterkunft ansteuert. Für Familien können wir den „Kustpark Texel“ nahe De Koog empfehlen, der vom günstigen Chalet für 4 Personen (45 qm) bis hin zu komfortablen 130 qm-Ferienhäusern (für 4 bis 6 Personen mit 3 bis 4 Schlafzimmern) z.T. sogar mit Sauna 13 verschiedene Unterkunftstypen bietet.

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

Bei der günstigsten Variante (4 Personen in einem Chalet) muss man pro Person für eine Woche ungefähr 100€ für die Unterkunft im Chalet (bei Selbstverpflegung ohne Nahrungsmittel) veranschlagen – für ein 4-Personen-Haus mit 130 qm (und zwei Badezimmern) etwa das Doppelte. Für „junge Familien“ (mit Kindern unter 4 Jahren) bzw. für „Senioren 55+“ gibt es Sonderkonditionen (bei der Buchung unbedingt angeben). In einigen Häusern sind auch Haustiere willkommen, andere sind „Haustier frei“ bzw. „Nichtraucher“-Häuser.



Chalets (45 qm)



Ferienhäuser (130 qm)

Die Fährfahrt von Den Helder nach Texel kostet für einen PKW 37,50 € für Hin- und Rückfahrt (Stand: Oktober 2015). Da alle Chalets und Häuser mit Kochgelegenheiten ausgestattet sind, bietet sich natürlich Selbstverpflegung an; Lebensmittel kann man in De Koog und Den Burg einkaufen und an der Park-Rezeption gibt es auch noch einen Shop. In allen Unterkünften des Kustparks haben die Gäste des Parks freien Eintritt ins „Schwimmparadies Calluna“ (25m-Sportbecken, Wellenbad, Whirl-Pools & 80m-Rutsche), was bei dem nicht immer konstant sonnigen Wetter im Frühjahr seine Vorteile haben kann. Kostet der Tageseintritt doch sonst 9,50 € für Erwachsene und 6,50 € für Kinder. Baden in der Nordsee ist im März oft noch ein „eiskaltes Vergnügen“ ... ;-) WLAN ist bei den Ferienhäusern inbegriffen und kann bei den Chalets für 15€ pro Woche hinzu gebucht werden. Direkt vom Park aus kann man auf vielfältige Laufstrecken durch den Wald, die Dünenlandschaft oder auch zum Strand starten. Der Wald bietet Windschutz und ist von einem Wegenetz aus Naturpfaden und asphaltierten Wegen durchzogen. Hier gibt es außerdem eine abwechslungsreiche Mountainbike-Runde, die schon etwas Konzentration und Kondition erfordert. Aber auch für ganz „normale“ Fahrräder gibt es auf Texel viele interessante Routen über die Insel bis hinauf zum Leuchtturm im Norden der Insel. Leihräder kann man im Kustpark mieten, wenn man nicht die eigenen Räder mitbringt. Und die asphaltierten Radwege eignen sich natürlich auch für die Skater.



Schwimmparadies „Calluna“



Texel ist ideal für Radtouren

Ganz gleich, ob wir das ganze „Aktiv-Urlaub“ oder „Trainingslager“ nennen, sollten sich die Texel-Fahrer zu „Wohngemeinschaften“ zusammenfinden, die ihr Quartier selbst buchen und ihre Verpflegung und die Anreise gemeinsam organisieren. Zur besseren Absprache und Vorbereitung der Trainingsangebote sollten sich alle Texel-Reisenden mit Antje Strothmann (antje@sspin.de) in Verbindung setzen und „anmelden“. **(bis zum 1.März 2016)** Die Trainings- und Sportangebote werden wir so koordinieren, dass sowohl die Kinder und Jugendlichen als auch die Erwachsenen auf ihre Kosten kommen können. Aber: alles kann, nichts muss! (Wer mal eine Pause braucht, sollte sie sich nehmen dürfen – es sind schließlich Ferien.) Da wir vier Wochen vor dem Hermannslauf wieder daheim ankommen, kommen auf Texel sicher auch die „Kilometer-Fresser“ auf ihre Kosten (z.B. Leuchtturm-Runde „hin- und zurück“) und haben noch Zeit, diese Trainingsreize wirken zu lassen.



Für den sportlichen Nachwuchs gibt es ein vielfältiges Programm mit Laufen, Springen, Werfen, Radfahren, Spielen (z.B. Hockey), Schwimmen und Rutschen (80m-Rutsche im Calluna). Es gibt sogar einen Kletterpark auf Texel, den wir allerdings noch nie getestet haben, weil wir immer zu viel anderes machen wollten. Und für jüngere Kinder haben wir noch Tipps, wo man die schönsten Spielplätze auf Texel findet.

Programmablauf für den 18. bis 25.März 2016:

Datum	Angedachtes Programm
18.03.16	Anreise / Bezug der Unterkünfte ab 15 Uhr möglich; noch kein offizielles Training.
Sa 19.03. bis Do 24.03.	(Lauf-) Training am Vormittag; ein gemeinsames Aktiv-Angebot am Nachmittag => 6 Tage mit offiziellen Trainings-angeboten in Gruppen, differenziert nach individueller Zielsetzung.
25.03.15	Rückreise / Verlassen der Unterkunft bis 10 Uhr; auf Texel kann man natürlich noch länger bleiben ;-)

Sportliche Texel-Tops:

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

Was man sonst noch auf Texel machen kann:

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

Wir stellen vor: Paul-Moritz Hundeloh



Hallo liebe LC Solbad-Mitglieder,

ich heiße **Paul Moritz Hundeloh** und bin 18 Jahre alt. Ich bin nun seit einem Jahr im Verein. Nachdem ich 2014 durch Eigentraining den Hermannslauf erfolgreich bestritten hatte und mit dem Ergebnis des Volksbanken Night-Cups ebenfalls zufrieden war, entschied ich mich dazu, bei einem Probetraining 'auf der Bahn' mitzumachen. Schon bald lief ich, wie auch jetzt, in der Trainingsgruppe von Horst Hammer mit.

Nach einer erfolgreichen Saison bin ich optimistisch für's nächste Jahr gestimmt.

Neben dem Laufen spiele ich seitdem ich 6 Jahre alt bin, Handball und fahre Snowboard. Ich besuche in Steinhagen das Gymnasium und hoffe auf ein gutes Abi im nächsten Jahr. Meine Heimat ist der Ströhen, in der Nähe von Steinhagen, wo ich gerne mit meinem Hund spazieren gehe und meine Trainingseinheiten zu Hause absolviere.

Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Momente zum Anfassen.

FOTOBALANCE

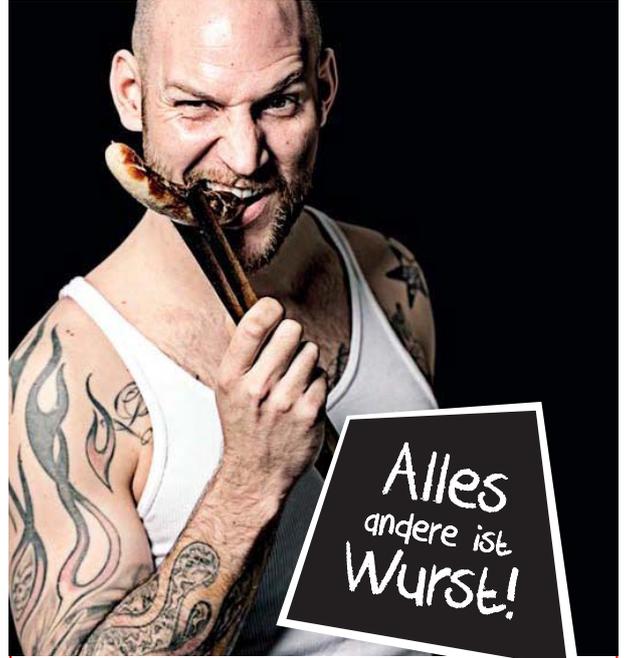
Fotobalance steht für:

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.

Kreisvergleichskampf

Drei Nachwuchsathleten vom LC Solbad steuerten beim Leichtathletik-Kreisvergleichskampf der OWL-Kreise in Gütersloh wichtige Punkte zum Erfolg der Bielefelder Kreisauswahl bei: **Henri Stahnke** (MU12), **Aaron Thieß** (MU16) und **Charlotte Lampe** (WU16). Herzliche Glückwünsche ans "LA-Team Bielefeld", dass sich vor den Auswahlmannschaften der Kreise Herford und Gütersloh durchsetzte. Das Foto zeigt Henri Stahnke, der mit 1,28 Metern beim Hochsprung fünf Punkte für das Team holte.

Bei Aaron Thieß gab's zum Saisonausklang Bestleistungen beim Hochsprung (1,76m) und Speerwerfen (41,75m) sowie gute 12,40m beim Kugelstoßen. Charlotte Lampe übersprang 1,40 Meter und bestätigte damit ihre Saisonbestmarke.



gegr. 1898

Familienfleischerei
Lammerschmidt

QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft



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



Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Besuch in De Lutte/NL

31^e Snertloop De Lutte

zondag 6 december 2015



www.loopgroep.nl



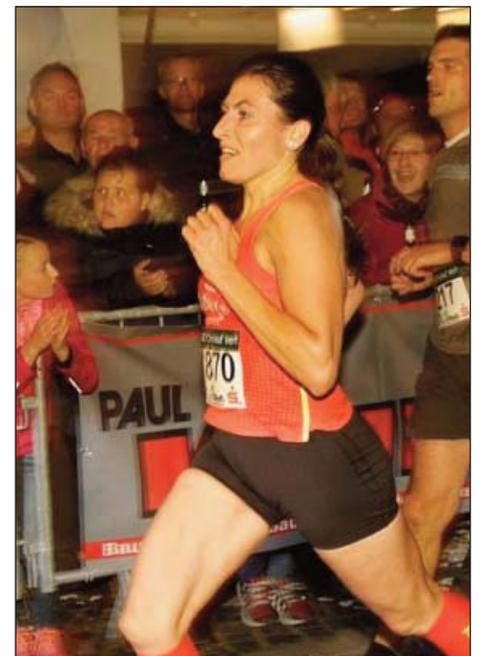
Actief in en voor de loopsport

Es steht wieder der zum 31. Male ausgetragene **Snertloop** auf dem Programm. In einer schönen Umgebung läuft man über Strecken von 5,3 km (Start: 10:17) oder im Hauptlauf über 9,6 km (Start um 11:15 Uhr). Für Schüler und Jugend findet um 10:15 auch ein Lauf über 2, 4 km statt.

Bitte nutzt die Voranmeldungen, der LC übernimmt für die Voranmelder die Startgebühren. Anmeldungen beim LC bis spätestens 24. November an die GS.

Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Treff zu einer gemeinsamen Abfahrt am So. 6. Dez. um 8:15 Uhr ab Stadion. Infos auch unter: www.loopgroep.nl

Den Streckenrekord über 5,3 km hält immer noch **Ilona Pfeiffer** mit 19:28 Min.



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

Fit und schlank - und das in jedem Alter

FOCUS hat zusammen mit Fitness-Papst Ingo Froböse einen sportlichen Masterplan entwickelt. So bleiben Körper und Geist immer frisch!

Walter Haslauer steht mit seinen Enkelkindern Moritz und Mika auf dem Bolzplatz - und kann nicht mehr. Der 67jährige Schwabe schnappt nach Luft. Verzweifelt. Nur ein paar Mal hat der rüstige Rentner gegen den Ball getreten, nur ein paar Mal ist er hinter der Kugel her gerannt. „Auf geht's Opi, jetzt schieß doch endlich!“, schreit Moritz. Doch der winkt ab. Rien ne va plus! Nichts geht mehr!

Walter Haslauer hat ausgespielt. Vorerst. Der Schriftsetzer im Ruhestand ist ein Paradebeispiel dafür, was man im Alter alles falsch machen kann. Er hat den Sport zeitweise vernachlässigt, gleichzeitig immer mehr auf seinen Teller geschaufelt. Zwiebelkuchen, Maultaschen und Käsespätzle schmecken halt.

Früher hingegen hat er fast alles richtig gemacht.

Walter Haslauer verzichtete in den Trainingsphasen auf Kohlenhydrate und tierische Fette, brachte Marathons in Berlin, München, Brüssel und New York zu einem guten Ende. Der sportliche Superhecht von früher kann heute aber nicht mal mehr eine Viertelstunde mit seinen Enkeln kicken. Und das, obwohl er einmal die Woche Tennis spielt und einmal zum „Pumpen“ ins Studio geht. „Ich hätte in den vergangenen Jahren einfach mehr machen müssen“, gesteht sich der überragende „Fernseh-Sportler“ selbst ein. „Das Problem war nur - ich wusste überhaupt nicht, wie viel Sport ich in der Woche hätte machen sollen. Und vor allem: welchen?“

Das Alter ist völlig egal

FOCUS hat deshalb zusammen mit dem Fitness-Papst Ingo Froböse einen ausgefeilten „Trainingsplan für das ganze Leben“ entwickelt. Das Fazit des Professors für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule in Köln: „**Jeder - wirklich jeder - kann schlank und fit sein**“, sagt der renommierte Fitness-Doktor. „**Das Alter ist dabei völlig egal!**“ Wann fangen Sie an?

Der „Trainingsplan für das ganze Leben“ ist in die jeweiligen Dekaden „Wilde Zeiten“ (20 bis 30 Jahre) bis hin zum „Schlusspurt“ (70 plus x) aufgeteilt. Froböse empfiehlt dabei nicht nur einzelne Sportarten, sondern teilt diese auch noch in Kraft, Koordination und Ausdauer ein - sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Sie sind der Grundstein für einen physisch und psychisch gesunden Lebensabend. Ausreden wie „Ich bin doch schon zu alt dafür“ oder „In meinem Alter macht das doch keinen Sinn mehr“ haben somit ihre Gültigkeit komplett verloren. Nur eine Frage bleibt noch offen: **Wann fangen Sie damit an?**

Wilde Zeiten!

Kraft: Crossfit, Outdoor-Gym, Kettlebell, Kickboxen, Mixed Martial Arts, Hot Yoga

Koordination: Slackline, Skateboard, Parcouring, Wellenreiten, Wakaboard, Wildwasserkajak

Ausdauer: Fußball, Basketball, Handball, Hockey, Crosslauf, Trailrunning

20-30 Jahre	Montag Kraft	Dienstag Koordination	Mittwoch Kraft	Donnerstag Ausdauer	Freitag Kraft	Samstag frei!	Sonntag Koordination
	A: 30-60 min F: 50-90 min	A: 45-60 min F: 60-90 min	A: 30-60 min F: 50-90 min	A: 30-60 min F: 60-90 min	A: 30-60 min F: 50-90 min		A: 45-60 min F: 60-90 min

A=Anfänger; F=Fortgeschrittene

Abenteuer & Action

Kraft: Crossfit, Outdoor-Gym, Kettlebell, Bouldern, Functional Training, EMS-Training

Koordination: Windsurfen, Kiteboarden, Klettern, Freeriden, Frisbee

Ausdauer: Nordic Blading, Tennis, Mountainbike, Hindernisläufe, Trailrunning, Bergsteigen, Skitouren

30-40 Jahre	Montag Ausdauer	Dienstag Kraft	Mittwoch Koordination	Donnerstag Kraft	Freitag Ausdauer	Samstag frei!	Sonntag Koordination
	A: 30-60 min F: 60-120 min	A: 30-60 min F: 50-90 min	A: 45-60 min F: 60-90 min	A: 30-60 min F: 50-90 min	A: 30-60 min F: 60-180 min		A: 45-60 min F: 60-90 min

A=Anfänger; F=Fortgeschrittene

Nur die Leistung zählt

Kraft: Freihanteltraining, Gerätetraining, Zirkeltraining, Fitnesskurse, Medizinball

Koordination: Klettern, Golf, Badminton, Tischtennis, Frisbee

Ausdauer: Rennrad, Marathon, Mountainbike, Skilanglauf, Wandern, Schwimmen

40-50 Jahre	Montag Kraft	Dienstag frei!	Mittwoch Ausdauer	Donnerstag Kraft	Freitag Ausdauer	Samstag frei!	Sonntag Koordination
	A: 30-60 min F: 50-70 min		A: 30-60 min F: 50-120 min	A: 30-60 min F: 50-70 min	A: 30-60 min F: 60-240 min		A: 45-60 min F: 60-90 min

A=Anfänger; F=Fortgeschrittene



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



Trainingstermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 2015/16)

Hallenzeiten	
Leichtathletik-Jugend (ab 14 Jahre)	Dienstag 18:30 – 20:30 Uhr Ravensberger Stadion, Igor Rebkalo 0176/41704078 Freitag 18.30 – 20 Uhr Seidenstickerhalle
Leistungsgruppe Mittelstrecke Jugend & Senioren	Mittwoch, 20.00 – 22:00 Uhr, Seidenstickerhalle Bielefeld KLA- Bielefeld Stützpunkttraining Donnerstag, 19:00 – 20:15 Uhr, Turnhalle Süd, Borgholzhausen, Horst Hammer (05423/930453)
Schüler/innen (8-13 Jahre)	Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr, Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkalo (0176/41704078) Antje Strothmann (05425/930547) Gruppenbetr.: Zora Husmann, Charlotte Lampe
Schüler/innen (10 - 13 Jahre)	Freitag 15:30 – 17:00 Uhr Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC Ilona Pfeiffer 0160 -4932179
Kinder-Leichtathletik (ab 6 Jahre)	Freitag 15:00 -16:30 Uhr Kinder-Leichtathletik mit Tobias Limberg / Werner Ahlemeyer; Turnhalle Nord ,Infos: Antje Strothmann (05425/930457)

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2015/2016

Lauftreffs	Info:	Martina Kölsch (01604426767) Rolf Riesel (05201/3984) Walking: Birgitt Lange (05203/884823) Elke Kahmann (05421/4698)
Montag:		18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Dienstag:		09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, A. Stockhecke (0170/2814767) 09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 16:00 – 17:00 Uhr Schüler-Lauftreff ab Stadion (ab 10 Jahre), Cordula Reinhardt (0157/79682446) 18:00 – 20:00 Uhr , Lauftraining Leistungsgruppe Mittelstrecke Jugend & Senioren, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen. Horst Hammer (05423/930453)
Schüler/innen Leistungsgruppe Jugend & Senioren		
Mittwoch:		19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 18:30 – 20:00 Uhr , Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen. - Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltraining / Ilona Pfeiffer 0160 -4932179 u. Vertretungen 18:30 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Donnerstag:		18:15 Uhr Lauftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:00 – 20:00 Uhr , Lauftraining Leistungsgruppe Mittelstrecke Jugend & Senioren, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen. Horst Hammer (05423/930453)
Freitag:		18:30 Uhr Offener Lauftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 18.30 – 20:00 Uhr , Tempolauf-Training in der Seidenstickerhalle, Bielefeld / Victoria Willcox-Heidner
Sonntag:		09:30 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch , Andreas Stockhecke
Triathlon:	Info:	Udo Lange (05423 /5628)
Schwimmen:		Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Infos: Rainer Vemmer (05225 2875)
Radfahren:		MTB: Samstag 14:00 Uhr , Storck-Parkplatz, ca. 1,5 Std. Günter Schillings, 01623267597
MTB/Rennrad		MTB: Sonntag 09:00 Uhr, 4 verschiedene Strecken im festen Zyklus, ca. 50 km , Zeit: ca. 3 Std. Treffpunkt jeweils ab Bockhorst Kindergarten, Westbarthauer Str. Rennrad: Sonntag 9:30 Uhr Treffpunkt Gaststätte Vahlenkamp, je nach Witterung Info: Udo Lange (0160/1469760)
Laufen:		siehe Lauftreffs und Hallentraining
INLINE-Skating:		Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining Schüler
		Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/1690655)



Wilde Zeiten (20 bis 30 Jahre)

Der Körper steht im Saft und ist extrem belastbar. „Die jungen Kerle gehen gern immer voll ans Limit und powern sich gnadenlos aus“, sagt der renommierte Sportarzt Erich Rembeck. 20- bis 30-Jährige trainieren aber meist nach Lust und Laune. „Trainingsplan“ können die meisten nicht einmal buchstabieren. Dafür spüren sie quasi über Nacht Trainingserfolge.

„Schnelligkeit, Explosivität und Kraft sind jetzt am besten trainierbar“, erklärt Froböse. Ob beim Sex oder im Sport - in den wilden Jahren probiert man alles Mögliche und Unmögliche aus. Nach dem Versuchund-Irrtum-Prinzip suchen sie sich ihren eigenen Weg, fahren aber auch mal sehenden Auges in Sackgassen.

Diese Dekade sind die „hirnlosen“ Sportjahre

Man versucht, die eigenen Grenzen ständig nach oben zu schieben, die Latte immer höher zu legen. Credo: Weil mein Körper so gut funktioniert, muss ich auch keine Rücksicht auf ihn nehmen.

Mit 20 geht niemand auf die Slackline, weil sie die intra- und intermuskuläre Koordination fördert, sondern weil der Seiltanz im Stadtpark Ausdruck der eigenen Lebensphilosophie ist. Sport gleich Spaß gleich Style.

Sporteln zwischen 20 und 30 ist zudem oftmals der Rahmen für das soziale Umfeld. Weil es (noch) kaum gefestigte Strukturen wie Familie oder festen Job gibt, trifft man sich nach der Uni zum Sport. Und füllt danach die Flüssigkeitsdepots wieder kräftig auf. Das Leben - und der Sport - ist vor allem eines: unbeschwert.

Wer die wilden Jahre überstanden hat, gerät unversehens in eine Phase, in der sich die Lebensrichtung in vielerlei Hinsicht entscheidet. Wer Nachwuchs in die Welt setzt, macht dies meist zwischen 30 und 40. „Es ist die Phase im Leben, in der häufig ein geregeltes Training zu Gunsten von

Bloß nicht nachlassen!

Kraft: Fitnesskurse, Theraband, Pezziball, Pilates

Koordination: Tanzen, Life Kinetic, Tischtennis, Curling, Golf

Ausdauer: Nordic Walking, Aqua Fitness, Rennrad, Wandern, Schwimmen, Minitrampolin, Fahrradergomete

60-70 Jahre	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kraft	frei!	Kraft	Ausdauer	Kraft	frei!	Koordination
	A: 20-40 min F: 40-60 min		A: 20-40 min F: 40-60 min	A: 20-40 min F: 40-90 min	A: 20-40 min F: 40-60 min		A: 20-45 min F: 45-60 min

A=Anfänger; F=Fortgeschrittene

Endspurt

Kraft: Theraband, Pezziball, Gymnastik

Koordination: Kegeln, Boccia, Pezziball, Balancieren, Life Kinetic, Tanzen, Golf

Ausdauer: E-Bike, Fahrrad, Wandern, Spazieren, Nordic Walking, Aqua-Jogging

70 +X Jahre	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kraft	frei!	Koordination	Kraft	Ausdauer	frei!	Koordination
	A: 20-40 min F: 40-60 min		A: 20-45 min F: 45-60 min	A: 20-40 min F: 40-60 min	A: 15-45 min F: 45-70 min		A: 20-45 min F: 45-60 min

A=Anfänger; F=Fortgeschrittene

Job, Familie und Kindern in den Hintergrund rücken darf“, bestätigt Trainingswissenschaftler Kuno Hottenrott von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Die explosiven und risikoreichen Jahre müssen deshalb vollgepackt mit Action und Thrill sein

Aber statt exzessiven Trainings wird in diesem Alter lieber der Wettkampf gegen andere - oder auch sich selbst - regelrecht zelebriert. Indem man seine physische und psychische Komfortzone verlässt, erschafft man sich einen spannenden Gegenpol zum Bürojob - und Auszeiten von der Familie.

Professor Hottenrott: „**Was zählt, ist der Ausgleich zum Alltag und das unmittelbare und konsequente Erleben der Natur. Wenn sich Sport und Erlebnis kombinieren lassen - Glückwunsch!**“

Das Training wird irgendwie in die Alltagslücken reingepresst

Vor der Arbeit, während des Kinderturnens, nachdem die Kinder (oder auch die Frau) eingeschlummert sind. Der Trainingsplan ist meist weder strukturiert noch langfristig ausgerichtet und orientiert sich eher am kurzfristigen Erfolg à la „Sixpack in sechs Wochen!“. Dann wird in kürzester Zeit mit einem Minimum an Aufwand ein Maximum an Erfolg gesucht.

Die Karriere (und bestenfalls auch die Ehe) läuft, die Kinder sind aus dem Gröbsten heraus - beste Zeit für sportliche Höchstleistungen!

Der Altersdurchschnitt beim Ironman auf Hawaii liegt bei 42 Jahren

Aber auch Otto Normalsportler nutzt jetzt bewusst eines seiner wertvollsten Güter: die freie Zeit für ein zielführendes Training. Neuen Herausforderungen wie Marathon oder Triathlon

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

steht in diesem Alter nur der innere Schweinehund im Weg.

Aber bei aller Euphorie - physiologisch gesehen ist der Körper bereits schon auf dem absteigenden Ast. „Der Stoffwechsel verschlechtert sich, die Regeneration dauert länger, die Muskelkraft nimmt langsam ab“, warnt Sport-Physiotherapeut Christoph Sollors von MedicSports München. Daher gilt es in dieser Dekade, Muskelmasse und Ausdauer zu erhalten, sich auf Rumpfstabilität zu fokussieren sowie die Koordination zu trainieren.

Aber Obacht!

„Das Alter zwischen 40 und 50 Jahren ist das mit der höchsten Verletzungsgefahr!“, warnt DFB-Doc Erich Rembeck. Die Kombi aus beginnendem körperlichem Abbau und aus den 20ern herübergeretteten Unsterblichkeitsfantasien ist eine gefährliche. Der Körper revanchiert sich oftmals mit Bandscheibenvorfällen, gerissenen Sehnen und Bändern.

Man wird langsam langsamer, dafür ausdauernder! „Die Anteile der Muskulatur, die für die Maximalkraft verantwortlich sind, nehmen nun ab, dafür rücken die „Ausdauerfasern“ in den Mittelpunkt“, erläutert Wissenschaftler Hottenrott. Ob Laufen, Radeln oder Skitourengehen - das Motto zwischen 50 und 60 Jahren lautet: je länger die Strecke (und je höher der Berg), desto besser! Ist die Phase der höchsten Leistungsansprüche vorbei, können der Sport und die eigene Bewegung endlich in vollen Zügen genossen werden.

Das Naturerleben gewinnt wieder verstärkt an Bedeutung

Dennoch ist Vorsicht geboten! „Die Körperzusammensetzung ändert sich, die Stoffwechselaktivitäten nehmen weiter ab. Man muss neben dem Training auch verstärkt auf die Ernährung achten mahnt Sollors, Physio beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). Wenn der Grundumsatz sinke und die Muskelmasse abnehme, man sich dennoch drei bis fünf Mahlzeiten am Tag gönnt, werden die kleinen Fettpölscherchen weiter wachsen!

Zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr bewegen sich die meisten Sportler vom leistungs- hin zum gesundheitsorientierten Sport.

Ziel ist es, Herz und Muskeln möglichst lange möglichst fit zu erhalten

Also: Ausdauertraining! Sportphysiotherapeut Sollors empfiehlt: „In dieser Dekade sollten Durchblutung und Stoffwechsel angeregt werden. Außerdem wichtig: Reaktions- und Koordinationstraining zur Sturzprophylaxe.“ Rembeck, der Doc, hat eine altersabhängige Faustformel parat: „So alt man ist, so viele Prozent Ausdauer sollte man in sein Trainingsprogramm einfließen lassen.“ Der 20-Jährige soll also in etwa 80 Prozent Kraft und Koordination und nur 20 Prozent Ausdauer trainieren, der 50-Jährige dagegen 50 Prozent Ausdauer und 50 Prozent Koordination.

Deutschland ergraut. Immer mehr Menschen werden 80 und älter, somit zählen viele der 60-Jährigen noch zu den Junggebliebenen. Ist der Job erst einmal an den Nagel gehängt, gibt es jede Menge Freizeit. Perfekt, um diese in regelmäßige sportliche Aktivität zu investieren! Zeit und Geld ermöglichen jetzt, sich den lang gehegten Traum von Sportreisen und -erlebnissen zu erfüllen. „Jetzt bietet sich auch die letzte Gelegenheit, seinen 'Lifelong Sport' zu finden, also eine Sportart, die man noch sein ganzes Leben lang ausführen kann, und die Spaß und Genuss bereitet“, sagt Sportwissenschaftler Froböse aus Köln.

Die körperliche Leistungsfähigkeit sinkt nun im Vergleich zur vergangenen Dekade deutlich. Gleichzeitig wächst die Gefahr altersbedingter chronischer Erkrankungen. Osteoporose und Arthrose gehören nun ins Vokabular.

Ab 60 Jahren nimmt die Muskelkraft um etwa drei Prozent ab. Pro Jahr! „Studien haben jedoch gezeigt, dass ausreichend Training diese Effekte nahezu ausgleichen kann. So konnten trainierte 60-Jährige auf dem gleichen Level wie untrainierte 30-Jährige bleiben!“, sagt Froböse. „Das Training sollte sich vermehrt auf Kraft und Koordination ausrichten, damit man auch im Alter am Ausdauersport teilhaben kann“, ergänzt Hottenrott. Denn Kraft erhält weiterhin die Mobilität und mindert das Sturzrisiko - so

wird aus dem Rumtoben mit den Enkeln kein schmerzhafter Albtraum.

Sport ab 60 ist fast immer Gesundheits-sport. Entscheidend dabei: die Stabilisation des Stütz- und Bewegungssystems sowie die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Bis aber der letzte Vorhang fällt, heißt es: Dranbleiben - gerade jetzt lohnt es sich wie nie zuvor! Denn das Halte-, Binde- und Stützsysteem nimmt weiter ab und wird schwächer, die Regenerationszeiten verlängern sich weiterhin, und die koordinativen Fähigkeiten nehmen weiter ab.

„Auch die Gefahr, kognitiv zu vereinsamen, nimmt zu“, sagt Hottenrott. Für die Ältesten in unserer Gesellschaft hat Kollege Froböse eine wunderbare Nachricht: „Alte Muskeln gibt es nicht! Unsere Muskeln besitzen keine biologische Uhr und erneuern sich etwa alle 15 Jahre komplett. Innerhalb von zwölf Monaten kann die Muskulatur um mehr als 100 Prozent gesteigert werden. Und das in jedem Alter!“

Wer seine Mobilität und Eigenständigkeit so lange wie möglich erhalten möchte, muss aber gerade im hohen Alter etwas dafür tun. Ob Hockergymnastik, Übungen mit dem Theraband - Hauptsache, man spürt, dass die Muskulatur arbeitet. Und das ist gut so. Am Ende eine schlechte und eine gute Nachricht. Erst die schlechte: Sportler leben nicht unbedingt länger. Jetzt die gute: Dafür sterben sie gesünder.

Grosse-Coosmann Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

Two Oceans	
Ultra- und Halbmarathon	26.03.2016
Berlin Marathon	25.09.2016
Auckland Marathon	30.10.2016
NYC Marathon	06.11.2016

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

www.laufenweltweit.de

www.facebook.com/laufenweltweit

Termine November

Datum	Veranstaltung	Laufstrecken
01.11.2015	3. Baderbach-Schätzlauf	2 km / Walking / Wandern
06.11.2015	11. Flutlicht Crosslauf in Lühtringen	1,4 km / 2,7 km / 4,0 km / 7,9 km
07.11.2015	50. Cross- und Volkslauf in Hiddesen	1 km / 2,2 km / 3,45 km / 7,2 km
07.11.2015	11. Fürstenaue Herbstlauf	1,6 km / 5,6 km / 9,5 km
08.11.2015	6. Airport Run "RUNWAY 06" Paderborn / Lippstadt	10 km ausgebucht
08.11.2015	Steinhart 500 in Steinfurt	16 km / 19 km / 42 km
08.11.2015	39. Meller Crosslauf	0,75 km / 1,125 km / 2,05 km / 3,1 km / 7,4km
08.11.2015	Robert-Hannemann-Gedächtnislauf in Minden	1 km / 2 km / 5,03 km / 10,06 km
14.11.2015	34. Detmolder Herbstlauf durch den Leistruper Wald	1,5 km / 6 km / 10 km / 20 km
14.11.2015	Westf. Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Herten	2,5 km / 3,1 km / 4,5 km / 5,3 km / 10,4 km
21.11.2015	33. Oelder Berg- und Crosslauf	1,35 km / 2,075 km / 4,15 km / 8,3 km
21.11.2015	27. Werler Straßenlauf	0,25 km / 1 km / 5 km / 10 km
21.11.2015	36. Lipperland Volksmarathon in Humfeld	1 km / 4,2 km / 10 km / 21 km / 42 km
22.11.2015	30. Ostercappeller Crosslauf abgesagt	0,6 km / 1,1 km / 1,6 km / 2,35 km / 6,1 km
28.11.2015	2. Berger Adventlauf	2 km / 6 km / 10 km
29.11.2015	26. Mond Advents-Aaseelauf (ausgebucht)	3 km / 5 km / 10 km
29.11.2015	41. Oelder Nikolauslauf	0,6 km / 3 km / 11,5 km

Dezember

Datum	Veranstaltung	Strecken
04.12.2015	23. Wiedenbrücker Christkindllauf	10 km ausgebucht
05.12.2015	14. Volksbank Nikolauf in Everswinkel	7,5 km / 15 km
06.12.2015	17. Adventslauf in Lage	1 km / 5 km / 10 km
06.12.2015	42. Nikolauslauf in Hamm	1,42 km / 5 km / 7,5 km / 10 km
12.12.2015	9.Rietberger Adventslauf	10 km
12.12.2015	2. Rubbenbruchsee Marathon in Osnabrück	42,195 km
13.12.2015	43. Int. Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen	5 km / 10 km / 16 km 7,5 km Walking
20.12.2015	Lipperreier Weihnachtslauf	10 km

Silvesterläufe

31.12.2015	32. Gütersloher Silvesterlauf	5 km / 10 km
31.12.2015	27. Galeria Kaufhof Silvesterlauf	3 km / 5 km / 10 km
31.12.2015	36. OTB Osnabrück Silvesterlauf	5,6 km / 10 km
31.12.2015	Rödinghausener Silvesterlauf	5,5 km / 11 km
31.12.2015	34. Int. Silvesterlauf von Werl nach Soest	5 km / 15 km

Alle Link und viele weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage www.lippe-hat-was >> in Kürze: Lauf in OWL

Trailrunning in aller Munde, rund um Pium – eine tolle Alternative !

Um diesem Trend ein wenig nachzukommen, möchte ich in den Monaten November 2015 bis März 2016 einen Trail-Treff anbieten.

Dazu bietet sich der Samstagnachmittag an.

Der Rasen und die Sträucher sind jetzt endlich kurz, also raus, und ab in die Laufschuhe!

Details:

- Samstags
- 14 Uhr
- Stadion Borgholzhausen
- ca. 75 Minuten
- wir laufen u.a. auf unentdeckten neuen Pfaden rund um Borgholzhausen,
- und auf der Weihnachtscrossstrecke

Termine:

November: 07./14./21

Dezember: 19./ 26.

Januar: 09./ 23.

Februar: 06./ 20.

März: 12.03.2016

Achtung! Mit nassen Füßen und dreckigen Schuhen ist schon mal zu rechnen

Franz Dammann-Kölsch

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

Gegen Uhr und Eichel

Leichtathletik: Beim 43. Brockhagener Volkslauf verpasst Sieger Philipp Kaldewei knapp eine Zeit unter 33 Minuten. Bei den Frauen gewinnt Triathletin Ellen Knoepke

VON SVEN HAUHART

■ **Brockhagen.** Der Herbst ist bei Wanderern eine hochgeschätzte Jahreszeit. Bunte Blätter, Kastanien, Bucheckern und Eicheln sorgen für eine prachtvolle Färbung der Natur. Läufer haben für diesen Augenschmaus gemeinhin wenig übrig. Vor allem nicht, wenn die Früchte des Waldes nicht mehr an den Bäumen hängen, sondern auf die offiziell vermessene Rennstrecke gefallen sind. Dann fluchen die Sportler mitunter. So wie Philipp Kaldewei.

Der Sieger über die zehn Kilometer hatte am Samstag eine Zeit unter 33 Minuten anvisiert. Doch auf den letzten Metern blieb ihm nur die Wahl zwischen dem Eichelteppich auf der einen und dem rutschigen Rasenstück auf der anderen Seite. Dadurch verfehlte er mit 33:02 Minuten zwar knapp sein Ziel – unzufrieden war er den-



Siegerin über 10 Kilometer: Ellen Knoepke vom LC Solbad.

noch nicht: „Ich hatte gedacht, dass ich hintenraus mehr abschmiere“, sagte Kaldewei und freute sich trotz Gegenwindes auf dem zweiten Teil der Strecke über einen gleichmäßigen Lauf. Seine Leistung war umso höher zu bewerten, als der Oelder keinen wirklichen Konkurrenten im Nacken hatte: Der



Sieger über 10 Kilometer: Philipp Kaldewei vom LV Oelde.

zweitplatzierte Thorsten Krüger von der SV Brackwede kam fast eineinhalb Minuten später ins Ziel. Bester Altkreisläufer war Oliver Lambrecht, in 37:28 Minuten als Achter im Ziel.

Deutlich knapper ging es bei den Frauen zu. Dort gewann Ellen Knoepke vom LC Solbad in 40:34 Minuten nur 13

Sekunden vor Vereinskameradin Heidi Bowenkamp. Für Triathletin Knoepke war es der erste Start in Brockhagen: „Ich bin ohne Uhr und Zeitvorgabe gelaufen“, sagte Knoepke, für die der Lauf der Einstieg ins Wintertraining war: „Das war noch nicht am Anschlag, daher bin ich zufrieden.“

Zufrieden war auch Organisator Eckhard Kleine-Tebbe. Aufgrund des hohen Aufwands hält er dennoch an seinem Vorhaben fest, dass die 43. Auflage der Veranstaltung die drittletzte war. „Bis 2017 gilt noch die offizielle Vermessung der Strecken, so dass die 45. Auflage die letzte sein wird“, sagte Kleine-Tebbe, der in diesem Jahr auch Polit-Prominenz im Starterfeld begrüßen durfte: Ralph Brinkhaus, stellvertretender Vorsitzender der CDU/CSU-Bundestagsfraktion aus Gütersloh, bewältigte die zehn Kilometer in 46:31 Minuten.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Da war doch mal ein Trainingslager im Frühjahr !

Ja richtig, – Texel ! Die perfekte Insel für die Vorbereitung unserer Wettkämpfe für die neue Saison.

Wer sich den ersten Sonnenbrand holen möchte – der kommt mit.
Entweder als aktiver Läufer, als aktiver Radfahrer oder als aktiver Begleiter für all das, was ihr auf dieser schönen holländischen Insel alles machen könnt.

Wir buchen Bungalows in Dennenord, genau dort ist unsere ehemalige langjährige LC Solbad - Trainingshochburg.

Ideal zum Laufen bei jedem Wetter, falls es regnet sind wir sofort im geschützten Wald, falls die Sonne brennt, wird eben dieser schnell durchquert, um an den Strand zu kommen. Vorher geht es durch ein weitläufiges Dünengebiet, wo jeder Schritt durch die Muschelschalen knirschend zu hören ist.
(vom Bungalowpark bis zum Strand sind es ca. 3 km)

Es gibt also keinen Grund nicht raus zu gehen um aktiv zu sein. (Außer lecker Essen)
Die Radwege sind perfekt und parallel zu den Laufwegen getrennt angelegt, auch kilometerlange Mountainbikestrecken sind dort zu befahren.

Zum berühmten Leuchtturm sind es (z.B.) auf dem Radweg genau 18 km, bei Gegenwind gefühlte 30 km. Aber das gehört auch dazu, der Wind auf Texel.
Die Pals sind daher perfekt ausgerüstet und bei Bedarf kann man hinter passend hohen Glasfenstern das Meer und seine Strandgäste beim Cappucino genießen, oder abends beim Heineken und Pannekoeken.

Dennenoord hat einen Supermarkt, bis zum nächsten Ort – den Burg – sind es ca. 3 km, dort bieten sich neben Discountern auch Shoppingmöglichkeiten ohne Ende, also lasst ruhig auf dem Hinweg im Auto noch etwas Platz für 'diverse Kleinigkeiten' .

Es gibt 4-er und 6-er Häuser, welche in Eigenregie besetzt werden können, d.h., ihr sucht euch Freunde, Bekannte oder Familienangehörige in ein Haus aus, und dementsprechend teilt sich die Miete dafür.

Termin: 01. April bis zum 08. April 2016

Mietkosten pro Haus:

/ incl. Endreinigung / Bettwäsche / Reservierungskosten/ Kurtaxe - ca. 480 Euro

Alle Senioren ab 55 + erhalten eine Preisminderung von 15%, dieser Rabatt könnte 'großzügig' an jüngere Mitbewohner weitergegeben werden bzw. 'durch anfallende Erledigungen /Arbeiten im Haus sofort wieder ausgeglichen werden'! Win – Win ??

o.k., jetzt habt ihr einen Eindruck von dem Trainingslager, bzw. wie es gedacht ist.

Bitte meldet euch gerne dazu, damit wir wissen, wie viele Bungalows wir reservieren müssen. Je früher, desto besser .

Infos dazu:

Solbad Geschäftsstelle/ Brigitte van Dijk/ Martina Kölsch

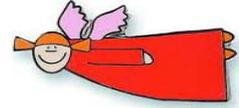
Einladung zur Weihnachtsfeier 2015

Noch dürfen wir die letzten warmen Herbsttage genießen, aber schon bald wird die Zeit beginnen, an denen der Laubbläser des Nachbarn die Mittagsruhe verhindert, die Winterreifen aufgezogen werden und der kalte Regen horizontal beim Laufen in das Gesicht schlägt.

Aber es gibt auch gute Nachrichten in diesen Tagen: Es ist an der Zeit, Euch zur diesjährigen Weihnachtsfeier des Lauftreffs Tatenhausen einzuladen.



Wann: 20.11.2015 um 17:45 Uhr



Wo: Parkplatz Restaurant Rossini, Eggeberger Str. 11, 33790 Halle

Parken könnt Ihr nach Absprache mit dem Besitzer des Rossini unterhalb / am Restaurant. Weitere Ausrüstung: Wetterfeste Bekleidung, bequeme Schuhe und geeignete Beleuchtung für unsere Wanderung zum Spiekerhof. Von dort geht es per Bus weiter zum Ziel.

Um Eure Anmeldung zu bestätigen, bitten wir um **Überweisung des Kostenbeitrages** für das Essen und die Busfahrt von 19,00 € **bis zum 12.11.2015** auf folgendes Konto mit Angabe des Verwendungszweckes „Weihnachtsfeier“:

VB Halle Westfalen eG, Nicole In den Birken, IBAN DE96480620510600471500

Und auch in diesem Jahr möchten wir natürlich nicht auf das **Schrottwichteln** verzichten – Jede(r) Teilnehmer(in) bringt bitte ein geeignetes Wichtelpräsent mit.



- **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



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570



Weihnachtscrosslauf
13.12.2015



LC Solbad Ravensberg Start: 11:00 Uhr

16 km
10 km (1 kleine Bergrunde)
Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf
7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulcafé-Ladencafé, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen Ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafé ist am Sonntag geöffnet.

ACCIVE **Volksbank Borgholzhausen** **von Ravensberg**

Neu! Die Auswertungen erfolgen mit einem **Einwegchip**. Keine Leihgebühr. Nunmehr erhalten alle Teilnehmer - mit der Start-Nummer separat den leichten Einmal-Chip, der wie bisher am Schnürsenkel des Laufschuhs befestigt werden muss. Wie das im Einzelnen funktioniert, kann auf der Webseite von Time Team Jung eingesehen werden: <http://www.tjnet.de/TTJChip.php>

Auszeichnungen: Weihnachtspräsent für alle, Gesamtsieger/in Sachpreise. Die ersten jeder Altersklasse erhalten eine Urkunde.

Ergebnisse und Urkundendruck im Internet unter: www.lcsolbad.de

Sonstiges: Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen. Männer HK und AK bis M80, Frauen HK und AK bis W70, weibliche und männliche Jugend U16 und älter.

Hinweis: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Sanitätsdienst im Ziel und auf der Strecke.



Start und Zielgelände befinden sich im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Parkmöglichkeiten sind dort ausreichend vorhanden. Borgholzhausen liegt zwischen Bielefeld und Osnabrück und ist über die A 33, B 68 usw. schnell zu erreichen.

Das **Wettkampfbüro** und die **Startkartenausgabe** befinden sich im Forum der Gesamtschule. Dort findet nach dem Lauf auch die Siegerehrung statt. **Umkleiden und Duschen** sind in der **kleinen Turnhalle** und im **Stadion**.

Beim 16 km Lauf handelt es sich um eine Rundstrecke rund um Borgholzhausen, z.T. bergiges Gelände. Die Strecke hat Crosscharakter: Beginn und Ende der Strecke jedoch auf Straßengrund, daher ist das Tragen von Spikes nicht möglich. 10 km: Auf vielfachen Wunsch haben wir für Einsteiger, die sich die lange Strecke von 16 km noch nicht zutrauen, eine Startmöglichkeit über 10 km geschaffen (1 Bergrunde). 5 km Lauf besonders für Anfänger und Schüler geeignet. 7,5 km Nordic Walking Strecke führt über den Barenberg und ist zum Teil bergig.

Startzeiten: 16 km: 11:00 Uhr, 10 und 5 km: 11:15 Uhr, Walking: 11:20 Uhr.

FRÜH MELDEN – GELD SPAREN

Wettbewerbe:	Anmeldung bis: 22.11.2015	Meldeschluss: 06.12.2015	Nachmeldung am 13.12.2015
16 km Männer - Frauen	8,00 €	9,00 €	10,00 €
10 km Männer-Frauen	7,00 €	8,00 €	9,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jugend – Schüler	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jedermannlauf	6,00 €	7,00 €	8,00 €
7,5 km Nordic - Walking	6,00 €	7,00 €	8,00 €



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

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

Einladung zum Pickert-Essen der Dienstags-Walking-Gruppe



Wie in den vorangegangenen Jahren, wollen wir auch dieses Walkingjahr mit einem gemütlichen Beisammensein ausklingen lassen.

Als Termin haben wir den 15.12.2015 festgelegt.

[Dieses ist auch der letzte Trainingstermin; am 5.1.2016 beginnen wir wieder.]

Diesmal geht es zur Pickert-Deele nach Werther-Rotenhagen (Nordholz 2).
Wir treffen uns um 9.15 Uhr am Stadion und bilden Fahrgemeinschaften nach Rotenhagen, wo wir gegen 9.30 Uhr eintreffen werden.

Zwei Möglichkeiten stehen zur Verfügung :

Pickert einfach (mit Marmelade, Butter, Rübenkraut und Schnippelschinken) € 9,50 / Pers. Bitte Anzahl eintragen

Für Nicht-Pickert-Fans :

Aufschnittplatte mit Brot, Butter, Käse Schinken Salami € 9,00 / Pers. Bitte Anzahl eintragen

Kaffee, Tee und 1 Schluck sind inklusive. Alles ist zum sattessen.

.....
Name

Diese Einladung gilt selbstverständlich auch für unsere Mittwochswalker.

Anmeldung bis zum 1.12. 15 bei Elke oder Birgitt oder Per E-Mail an : adi.lange@t-online.de

		<p>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.</p>
<p>GETRÄNKE STEINER Michael Steiner Bielefelder Straße 25 33829 Borgholzhausen Telefon (0 54 25) 2 73 www.getraenke-steiner.de</p>	<p>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.</p>	<p>UNSER ANGEBOT:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bierzeltgarnituren• Stehtische und Marktschirme• Theken und Kühlschränke• Schankwagen und Kühlanhänger• Zapfanlagen• verschiedene Gläser



Hermannslauftraining

Name / Vorname: _____

Straße/Nr: _____

PLZ/Ort: _____

Jahrgang: _____ Verein : _____

E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____

Bitte ankreuzen				
	Ja	Nein	10 Km	16 Km
Weihnachtscross	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ja	Nein	12,5 Km	21 Km
Luisenturmlauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wichtig: Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr, gesundheitliche Bedenken dürfen nicht bestehen oder müssen zuvor ärztlich ausgeschlossen werden!

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

LC Solbad Ravensberg, Freistr.3, 33829 Borgholzhausen

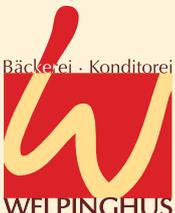


Familiensache in Heford

Herford (HK). **Dirk Strothmann** vom LC Solbad Ravensberg hat im »Race of the Tops« des 11. Herforder Duathlons Platz drei belegt. Nach zwei Fünf-Kilometer-Läufen und der 20 Kilometer langen Radstrecke kam der Routinier in 1:04:57 Stunden hinter Seriensieger Clemens Coenen (Lemgo1:03:32) und Uwe Kramp (TSVE Bielefeld/ 1:04:26) ins Ziel. Bruder **Jörn** schaffte in 1:09:23 Std. ebenfalls den Sprung unter die Top Ten der 36 Finisher. Auch die anderen Wettbewerbe waren Familiensache: Im Volksduathlon der Frauen (1,6 – 6,2 – 1,6 km) landeten **Sarah Strothmann** (30:25) und Mutter **Antje** (30:26) auf den Plätzen fünf und sechs. Im Kids Rade gewann Sarah Strothmann die Wertung der weiblichen Schüler B.



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



Handgemachte Qualität seit 1770.

.... wenn der Hermann ruft!



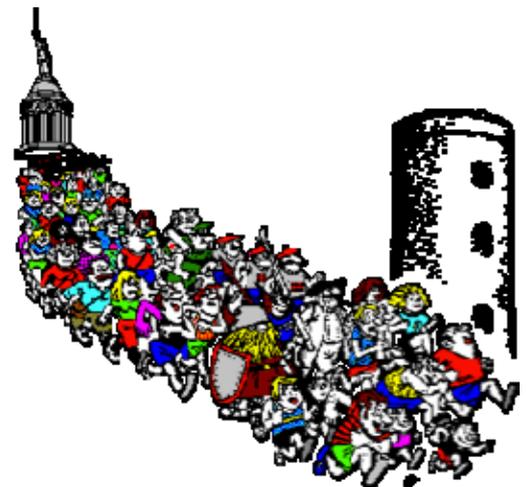
Der LC Solbad Ravensberg bietet ab dem 29. November 2015 wieder ein Training zur Vorbereitung auf den „Hermann“ an.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, 90 Minuten im bergigen Gelände zu laufen. Trainiert wird in fünf Leistungsstufen.

Leistungen: 1 Busfahrt zum Hermann, 1 Zugfahrt nach Wellendorf, Freistart Weihnachtscross und Luisenturmlauf, Verpflegung und Getränke.

Kosten für Nichtmitglieder 60,- €, LC Mitglieder 50,- €, Cup-Teilnehmer vom LC Solbad 40,-€

Datum	Trainingsläufe	Uhrzeit	Treffpunkt
29.11.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
13.12.2015	Weihnachtscross		
20.12.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
03.01.2016	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
17.01.2016	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
31.01.2016	Wellendorf	09:30	Bahnhof
14.02.2016	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
28.02.2016	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
06.03.2016	Luisenturmlauf		
20.03.2016	Teilstrecke Hermann	09:30	Stadion
03.04.2016	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
17.04.2016	Abschlusslauf mit Grillen	09:30	Stadion
24.04.2016	Hermannslauf		



Kontoinhaber: LC Solbad Ravensberg
Bank: Kreissparkasse Halle
IBAN: DE98 4805 1580 0003 0081 58
BIC: WELADED1HAW

Sie können die Papieranmeldung ausdrucken und sich unter stockhecke.andreas@freenet.de anmelden.



Wenn Dein erster Laufschrift bevorsteht oder bereits hinter Dir liegt, würden wir uns freuen, wenn wir Dich auf Deinem Weg motivierend begleiten dürfen.

Dank der laufbegeisterten Inhaber - Britta und Andreas Ewert – dürft Ihr Euch auf eine erstklassige Beratung freuen!

Wir gewähren LC Solbad-Mitgliedern dauerhaft 10 % Rabatt auf Neuware und 30 % auf Auslaufmodelle.

Natürlich sind wir auch hier vertreten 



...der wohl kleinste Laufshop Deutschlands...

...von Läufern für Läufer

Besuch uns doch demnächst in unserem Laufshop. Bei uns findest Du die individuell perfekte Ausrüstung, wir unterstützen Dich bei Deinem Training zu mehr Gesundheit und größerer Fitness oder wenn Du magst, reist Du mit uns zu den weltweit schönsten und begehrtesten Reisezielen für Läufer.

**Mittelstrasse 3
 33829 Borgholzhausen
 E-Mail: post@ewy.de
 Tel.: 05425 7228**



Öffnungszeiten:
**Dienstag-Freitag: 10.00-13.00 Uhr
 15.00-18.30 Uhr**
Samstag: 10.00-13.00 Uhr

Ergebnisse Oktober, zusammengestellt von Sabine Lünstroth

2.10.	Verl Citylauf	
	10 km	
1. W40	Ilona Pfeiffer	33:38
	5 km	
3. W45	Mechthild Böhme	22:13
5. W45	Claudia Gutknecht	23:14
7. W45	Nicole Micheel	24:23
2. W50	Christiane Scheele-Wiedey	24:33
10. W45	Petra Beckers	25:01
4. W50	Andrea Kampmann	25:00
1. M40	Nils Milde	16:20
3. M40	Jörn Strothmann	17:28
7. M50	Ingold Klee	21:39
3.10.	Kreisvergleich	
	Bielefeld	
	80 m Hürden	
1. Pl.	Aaron Thieß	13,02 s
1. Pl.	Hochsprung	1,76 m
1. Pl.	Kugelstoßen	12,40 m
1. Pl.	Speerwurf	41,75 m
	Henri Stahnke	
2. Pl.	Hochsprung	1,28 m
	Charlotte Lampe	
1. Pl.	Hochsprung	1,40 m
	Herforder-Duathlon	
200 m laufen 1.0 km Rad fahren 200 m laufen		
1. U12	Sarah Strothmann	9:28

1.6 km laufen		
2. U14	Lisa Strothmann	30:25
2. W45	Antje Strothmann	26:00,00
5 km laufen		
1. M45	Dirk Strotmann	1:04
4. M40	Jörn Strothmann	1:09
	Beelener Volkslauf	
	Halbmarathon	
3. W40	Ilka Grabau	01:56
	10 km	
3. M60	Siegfried Kemper	52:07
	5 km	
2. M	Oliver Lambrecht	17:14
1. WJ	Katharina Kloppe	21:05
2. WJ	Janna Geisemeier	21:50
1. W	Doris Potthoff	22:15
18. M	Franz Dammann-Kölsch	28:57
	Giro Münsterland	
	110 km	
21. M55	Karsten Morisse	2:42
	Köhlbrandbrückenlauf	
	10 km	
5. M60	Hans- Dieter Wierum	57:02
4.10.	Bremen-Marathon	
21. M40	Heiko Redecker	3:18
	Halbmarathon	
107. W50	Marion Kühnel	2:32



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

Bartling GmbH & Co. KG Haller Weg 4 33829 Borgholzhausen Telefon (05425) 9495-0 Telefax (05425) 7198

3 Länder Marathon		
Halbmarathon		
19. W55	Gabi Ortner	2:02
4. M65	Wolfgang Neugrewe	1:49
10.10. Brockhagen		
5 km		
1. MJU20	Paul-Moritz Hundeloh	16:45
2. M40	Heiko Redecker	19:45
4. M60	Siegfried Kemper	25:41
1. W30	Katharina Kemper	24:41
4. W45	Britta Meyer	29:09
1. W50	Petra Pegel	31:21
2. W50	Biggi Akkerman-Mohns	31:23
2. W55	Martina Kölsch	31:24
10 km		
2. MH	Oliver Lambrecht	37:27
3. M40	Heiko Redecker	40:55
1. M60	Hans-Dieter Wierum	45:33
5. M55	Reinhard Stricker	46:29
10. M50	Daniel Glück	46:42
12. M50	Detlef May	50:19
6. M40	Mike Budde	54:27
1. M65	Heinrich Schengbier	54:35
16. M50	Thomas Vogt	55:07
2. M65	Werner Kampwerth	58:04
1. W30	Ellen Knoepke	40:34
1. W35	Heidi Bowenkamp	40:47
1. WJU20	Janna Geisemeier	44:21
1. W50	Birgit Vogt	51:56
2. W50	Britta Ewert	53:18

22. Coesfelder Citylauf		
2. M 35	Elmar Remus	35:14
München Marathon		
300. M 45	Markus Peperkorn	3:39,43
439. M 45	Matthias Landwehr	3:54,00
17.10. Teutolaufl		
29 km		
2. M40	Jörn Strothmann	2:02
15. M40	Heiko Redecker	2:21
28. M40	Heiko Furtmann	2:29
54. M50	Ralf Niemann	2:42
56. M50	Guido Schneider	2:42
10. W45	Mechthild Böhme	2:43
94. M45	Lutz von der Heydt	2:47
16. W45	Claudia Gutknecht	2:54
14. W35	Frauke Schnelle	3:04
78. M40	Thorsten Schnelle	3:04
9. W50	Andrea Kampmann	3:04
12,2 km		
5. M60	H-Dieter Wierum	1:01
13. M60	Siegfried Kemper	1:06
5. W30	Katharina Kemper	1:08
22. W45	Britta Meyer	1:19
51. M55	Rainer Eversmann	1:24
38. W50	Petra Pegel	1:25
39. W50	Marion Kühnel	1:26
1. Volksbank – Lauf Hilter		
12,5 km		
2. M 35	Elmar Remus	0:50
1. M 50	Jens Erik Bergmann	0:52



Bjarne Heidner



ZUM
5. MAL

Olafs Laufladen
auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test



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

1. W 40	Ilona Pfeiffer	0:52
4. M 50	Mijo Harambacic	1:00
4. M 35	Tim Esselmann	1:01
3. W30	Katharina Kemper	1:21
1. M 60	Siegfried Kemper	1:21
18. 10.	Dresden Marathon	
	Halbmarathon	
117. M45	Andreas Stockhecke	1:43
114. M45	Ulrich Kansteiner	1:45
112. M55	Michael Schlie	2:06
282. M50	Detlef May	2:12
	Marathon	
80. M50	Ingold Klee	3:56
50. M40	Frank Oldemeyer	3:23
30. M55	Kalle Kortz	3:54
	Halbmarathon Oldenburg	
57. M50	Daniel Glück	1:48
	Magdeburg Halbmarathon	
12. W50	Birgit Vogt	2:02
12. W55	Elke Tiemann	2:16
42. M55	Hans Godt	1:59
105. M50	Thomas Vogt	2:02
7. M65	Heinz Warning	2:06
25.10.	Gütersloher Halbmarathon	
1. M 60	Hans Dieter Wierum	1:39
1. M 70	Karl Friedrich Anwander	1:43
1. W 50	Doris Potthoff	1:45
6. W 40	Ilka Grabau	1:52
	10 km	
1. M 40	Jörn Strothmann	37:18
1. M 50	Jens Erik Bergmann	37:51

1. W 45	Sabine Engels	39:17
4. W 50	Britta Ewert	54:21
	5 km	
1. M 55	Reinhard Stricker	22:08
	Remscheider Röntgenlauf	
	Halbmarathon	
71. M55	Rainer Eversmann	2:41
38. W50	Marion Kühnel	2:41
	Haller Stadtmeisterschaften	
	10 km	
1. M30	Daniel Knoepke	35:22,21
1. M35	Elmar Remus	35:29,87
1. M45	Dirk Strothmann	36:14,67
2. M40	Heiko Furtmann	43:31,95
4. Mä	Christopher Wolf	53:02,97
2. M55	Kalle Hümer	54:29,07
1. W30	Ellen Knoepke	41:36,5
1. W50	Elly Winter	51:46
2. W50	Biggi Akkerman-Mohns	54:08,3
1. W15	Charlotte Lampe	56:03,0
	5 km, Schüler	
1. U18	Lars Lüdorff	20:24
2. M11	Henri Stahnke	22:55
2. W13	Lisa Strothmann	24:19
1. U18	Zora Husmann	29:16
	5 km	
1. U20	Paul-Moritz Hundeloh	16:57
2. U20	Nils Strothmann	21:04
1. M55	Reinhard Stricker	22:52
2. M45	Ludger Toben	28:10
1. M75	Hermann Mußnug	29:10



Elbracht
Mulden- und Baustoffservice



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

⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³

⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen

⇒ kostenlose Schrottentsorgung

⇒ Minibaggerverleih

⇒ schnell und zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

1. W45	Siemke Lüdorff	20:56
1. U20	Janna Geisemeier	21:16
2. U20	Nina Geisemeier	22:29
2. W45	Antje Strothmann	22:39
	2,5 km	
1. M10	Bjarne Heidner	10:10
1. M9	Eric Rüter	11:54
2. M7	Julien Schlie	13:26
1. W10	Sarah Strothmann	10:40
2. W10	Finja Steiniger	12:02



M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

www.graf-metternich.de

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**

Gute Öffnungszeiten passen sich Ihrer Freizeitplanung an.

Online-Angebote:
Schnell, sicher und ganz
gemütlich von zu Hause aus.
Besuchen Sie uns online.
www.vb-halle.de

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Bankprodukte auch online abzuschließen.

Ab sofort gelangen Sie jederzeit und von jedem Ort aus zu unseren Bankprodukten. Nehmen Sie sich die Freiheit, mit dem sicheren und modernen Online-Zugang ganz bequem Ihr VR-Direktkonto bei unserer Bank nicht nur zu verwalten sondern auch zu eröffnen. Einfach, zuverlässig und schnell.
vb-halle.de/onlineangebote



**Volksbank
Halle/Westf. eG**

WIR SIND DIE BANK.