

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

Februar 2016
Nr. 374



on

 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

Niederswall 4 • Bielefeld

2 0 1 6

Seite 1-11
21-24

Seite 12-14

[illegible]

Seite 25

...zeigt unseren Nachwuchs

Seite 19+26

Seite 20

Seite 14-19

Seite 27-28

Vorsitzender:
Hubert Kaiser
(0151/14292351)
hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:
Sabine Lünstroth
(05425/7135)
info@lcsolbad.de

Behindertensport
Georg Drees
drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen
Wilhelm Habighorst
(05428/929680)
wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik
Antje Strothmann
(05425/930547)
antje@sspin.de

Laufftreff
Martina Kölsch
(05425/7026)
dammann.koelsch@t-online.de

Inline:
Johannes Gerhards
05425/9338616
john@loveandskate.de

Radsport
Günter Schillings
(0162-3267597)

Ergebnisse
Sabine Lünstroth
(05425 – 7135)
dpl.luenstroth@t-online.de

Triathlon
Udo Lange
(05423/5628)
udolange@gmx.de

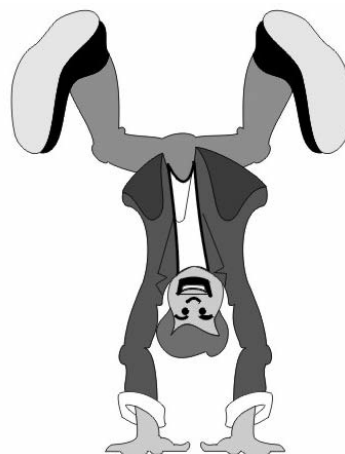
Walking
Elke Kahmann
05421/4698



01.02. Sascha Greshake
 01.02. Daniel Kühnpast
 01.02. Dieter Gorges
 02.02. Marion Stolpmann
 03.02. Monika Böhne
 03.02. Elke Diekhäus
 03.02. Victoria Willcox-Heidner
 04.02. Gabriele Bredenbals **60 Jahre**
 04.02. Dr. Hans Scheller
 05.02. Annegret Büscher
 05.02. Lena Christin Remmert
 05.02. Lara Celine Remmert
 05.02. Ulrich Look
 06.02. Annegret Albersmann
 06.02. Katharina Kemper
 08.02. Christina Musielak
 08.02. Kerstin Oldemeyer

09.02. Hartmut Derr
 09.02. Hans Godt **60 Jahre**
 11.02. Siegfried Kemper
 11.02. Volker Tarrach
 11.02. Markus Konstantin Potthast
 11.02. David Rietz
 12.02. Thomas Bekel
 12.02. Karl-Ludwig Horst
 13.02. Matthias Kositzke
 13.02. Anke Zurmühlen
 14.02. Eva Kötter
 14.02. Jürgen Scharmacher
 14.02. Annette Koop
 15.02. Hans Wighard -Elten
 15.02. Wolfgang Flottmann-Schwanke
 15.02. Sven Drees
 16.02. Elke Franz-Pohlmann
 18.02. Günther Hartke
 18.02. Walter Stöner
 19.02. Helga Schack
 19.02. Dieter Wessel
 20.02. Anika Beckwermert
 20.02. Niels Beckwermert
 21.02. Andreas Korte **40 Jahre**
 22.02. Clemens Dickob
 22.02. Hermine Rösler
 22.02. Holger Steuer
 22.02. Katrin Schneider

24.02. Patrick Naerger
 25.02. Siemke Lüdorff
 25.02. Brigitte Schwarz
 25.02. Aaron Thieß
 25.02. Daniel Knoepke
 26.02. Janis Löffeld
 26.02. Dirk Rüter
 27.02. Fabia Ruhe
 27.02. Henk Snepvangers
 28.02. Holger Beck
 28.02. Reinhard Roy
 29.02. Moritz Dickob



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 716

Maik Lünstroth Leichtathletik
 Cedric Czerny Leichtathletik
 Delia Orgel Leichtathletik
 Ulrich Look Leichtathletik
 Hildegard Lindert Walking
 Marie-Luise Schlüter Walking

Austritte:

Andreas Faethe 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



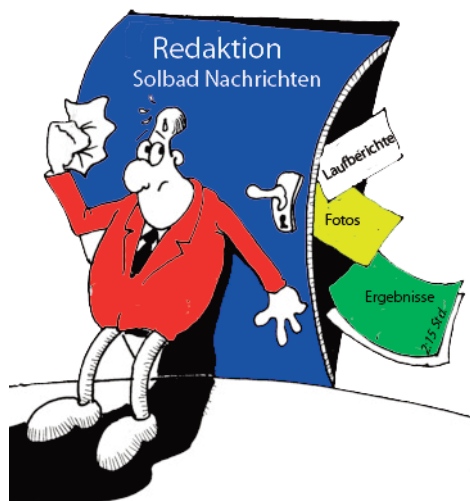
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

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

März

am 18. Februar

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

Aktion saubere Landschaft - Müllsammelaktion in Pium!



Es wäre schön, wenn sich viele Mitwirkende für die gemeinschaftliche Aktion "Saubere Landschaft" finden könnten. Die diesjährige Aktion findet am Samstag, dem 12. März 2016, statt. Gesammelt wird von 9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr. Treffpunkt: Schützenplatz.

Datum:

Samstag, 12. März 2016

Ort:

Treffpunkt - Schützenplatz

Beginn:

09:00 Uhr

Veranstalter:

Stadtverwaltung Borgholzhausen
Heimatverein Borgholzhausen e. V.

Kontakt:

Homepage des Heimatvereins Borgholzhausen e. V.



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

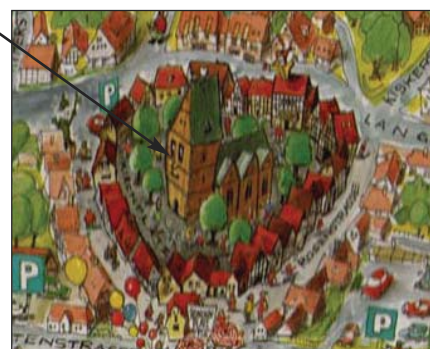
unsere Schuhmarken:



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!

Gedanken zum Jahr 2016 und der Zukunft des LC Solbad Ravensberg

v. Hubert Kaiser

Das vergangene Jahr war mal wieder ein Jahr mit vielen Ereignissen und Veranstaltungen welches im Fluge vergangen ist. Wir haben mit vielen engagierten Mitgliedern das alles gestemmt und uns in der Öffentlichkeit gut präsentiert. **Vielen Dank dafür!**

In diesem Jahr wird es bei den Wahlen auf der Jahreshauptversammlung einige personelle Veränderungen geben, da **John Gerhards** und **Christiane Meier-Flottmann** nicht mehr zur Verfügung stehen. Den beiden möchte ich hier schon mal meinen herzlichsten Dank für ihr Engagement aussprechen.

Wir hoffen dass wir diese Posten mit zwei guten Vereinskollegen/innen zur Zufriedenheit aller besetzen können.

Einigen Fragen, **die Problematik besteht schon seit Jahren**, müssen wir uns allerdings jetzt stellen.

Was soll aus unserem Verein werden?

Oft wird der Verein als ein Großes ganzes nicht mehr als solcher gesehen. Sollte er aber, denn in der jetzigen Situation sind wir noch so aufgestellt, das keine Abteilung ohne das große Ganze existieren kann. Irgendwo profitieren alle von der Gesamtheit, versuchen aber zum Teil dieses zu ignorieren. Das wäre für unseren Verein tödlich.

Wir müssen uns einiges bewusst machen, bzw. hinterfragen wie wir die Bindung zum Verein stärken, die mehr ist als nur ein gemeinsamer Vereinsname.

Was sind unsere Ziele?

Wollen wir evtl. unsere Traditionen aufgeben?

Wie wollen wir uns im Rahmen der anderen Sportanbietern aufstellen?

Wie bewältigen wir den demographischen Wandel?

Haben oder schaffen wir ausreichend Angebote um diesem gerecht zu werden?

Ist unser Sportangebot noch aktuell?

Können wir den Verein weiter über das Ehrenamt auf dem Markt halten oder müssen wir umdenken in Richtung Hauptamtlichkeit.

Wollen wir weiter in jedem Jahr 5 Großveranstaltungen fast ausschließlich durch Ehrenamtliche durchführen lassen, wobei die Verantwortung ausschließlich auf den Schultern weniger lastet.

Ganz schön viele und wichtige Fragen, denen wir uns stellen müssen und die wir beantworten müssen um uns entsprechend aufzustellen und zu positionieren.

Sicher ist auf jeden Fall, dass in der Vergangenheit vieles versäumt worden ist und es so nicht weitergehen kann und wir nicht so auch nicht weitermachen möchten.

Im Prinzip gibt es zwei Richtungen:

1. Wir schrauben unser Angebot stark zurück, benötigen dann nur noch wenige Übungsleiter und Trainer.
2. Machen nur noch 1-2 Veranstaltungen im Jahr.
3. Kleine Abteilungen werden geschlossen.
4. Schließen die Geschäftsstelle, die Verwaltungsarbeiten übernehmen die Abteilungsleiter.
5. Stellen die Solbad Nachrichten ein.
6. Erhöhen die Mitgliedsbeiträge.
7. Wer Leistung möchte, muss sie bezahlen.

Oder aber wir versuchen den Verein so zu stärken, dass wir wieder Mitglieder gewinnen und so den Verein für die nächsten 10 Jahre gut aufstellen.

Dazu müssen wir:

1. Uns den gestellten Fragen stellen
2. Lösungen finden um mit den veränderten Situationen fertig zu werden
3. Präsentieren uns modern, jugendlich, vielseitig und interessant, und treten im einheitlichen Outfit auf
4. brauchen dringend Hilfe im organisatorischen Bereich
5. Benötigen dringend Hilfe zur Umsetzung des Projekts 2018 (wird auf der JHV vorgestellt)
6. wünschen uns ganz dringend Vereinskollegen/innen die bereit sind sich all diesen Fragen zu stellen, mitzudenken, zu planen und zu unterstützen.

Aus unserem jahrelangen Selbstverständnis heraus, bin ich der festen Überzeugung, dass es eigentlich nur den letzteren Weg geben kann.

Es ist zwar der anspruchsvollere, da er mehr Man/Women Power erfordert, aber es lohnt sich, denn wir binden die Menschen stärker an den Verein, gewinnen Mitglieder und damit können wir wieder alle mit Stolz sagen:

Mein Verein, der LC Solbad Ravensberg!



Jahreshauptversammlung

11.03.2016



Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 11. M ä r z 2016,

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir wieder zahlreiche Mitglieder begrüßen dürfen.

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Vorstandswahlen

Vorstellung des Projektes 2018

Anträge

Zukunft der Solbad Nachrichten

Veranstaltungen auf dem Prüfstand

Trainingsangebote- Kurse- Reiseplanungen

Aussprache

Verschiedenes

*Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 20. Februar
2016 in schriftlicher Form beim Vorstand zu stellen.*

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg

Neujahrsempfang 2016

v. Martina Kölsch

Schön, dass so viele Sportler des LC Solbad der Einladung des Vereins zum Neujahrsempfang 2016 gefolgt sind!

Natürlich sind wir vorher gelaufen.

Das Angebot bestand wie in den Jahren zuvor aus verschiedenen Streckenlängen und wurde dementsprechend um 9 Uhr (Luisenlauf) und um 9.30 h innerhalb der Pümer Sonntagsrunde, auf der 5 km- und 10 km Distanz angenommen.

Eine 3. Gruppe (in der Mehrzahl die Betreuer des LC- Hermannslauftraining) fuhr mit dem Zug nach Wellendorf und lief von dort die 24 km probeweise schon mal für das Training am 31. Januar ab.

Verständlich, dass einige Teilnehmer dieser Gruppe erst gegen mittag bei uns ankamen.

Aber es gab ja reichlich von allem, so dass Ilona und Andreas van Westen ihren hohen Kalorienbedarf mit Kaffee, Sekt und großer Frühstücksauswahl noch gemütlich auffüllen konnten.

Die Organisation hatte dieses Mal die LA-Abteilung, und unsere 'Küchenfeen' Franz, Werner und Angelika hatten alle Hände voll zu tun, aber sichtlich Spass an der Vorbereitung und Catering.

Da einige Samstag abend schon im Bürgerhaus etliche Vorbereitungen getroffen haben, waren wir am Sonntag vormittag gerüstet. Bis auf die frischen Lebensmittel wie Brot, Aufschnitt und Käse war schon alles oben. Natürlich gab es selbstgemachte Marmelade, gestiftet von **Werners Frau Elke**. Vielen Dank dafür.

Nach kurzer knackiger Ansprache des 1. Vorsitzenden **Hubert Kaiser**, langten alle tüchtig zu und führten lebhaftes Gespräche in aufgelockerter Runde.

Klar – alle die in der vergangenen Nacht am PC saßen um eine der begehrten Startnummern für den Hermannslauf zu ergattern, tranken quasi darauf noch einen Sekt mehr.

Um 2.58 h waren alle Nummern vergeben. Wahnsinn !! Dementsprechend aufgeregt waren einzelne Läufer noch beim Frühstück.

Gut war, dass Sabine Lünstroth die Laufkalender 2016 mitgebracht hatte, da konnten natürlich schon die 1. Volksläufe und Wettkämpfe verabredet und geplant werden.

Außerdem konnten einige schon mal kombinieren, wie sie ihre Kilometer für den RENNSTALL-Marathon 2016, den 2. CUP des Lauffreßs im Stadion zusammen bekommen.

Das ist dieses Jahr besonders spannend, da alle Distanzen kombiniert zu der Summe eines Marathons zählen, oder halt ein kompletter Marathon von 42.194 km.

Es zählen z.B. auch 4 x 10 km, oder 2 x 10 km und ein Halbmarathon, usw.

Da können wieder das ganze Jahr über 'Urkunden' für die Tombola der Weihnachtsfeier gesammelt werden. / Näheres im Stadion.

Sehr gefreut hat mich, dass unsere 'alten Kämpfer' und Solbad Läufer **Siegfried Vosschenrich** und **Rudi Voss** der Einladung gefolgt sind. Das ist bei solchen Treffs ja das SALZ in der Suppe, je unterschiedlicher die Gäste, desto interessanter die Gesprächsrunden.

Sportlich wie immer, sind sie aus Verl mit dem Rad angereist.

Es war ein schöner Jahresbeginn, wir hoffen, dass alle Sportler ihre gesteckten Ziele in diesem Jahr erreichen, ob im Wettkampf oder im gesundheitsbewußtem Joggen, im allerbesten Fall gesund und verletzungsfrei !

Das wünsche ich euch Allen!



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

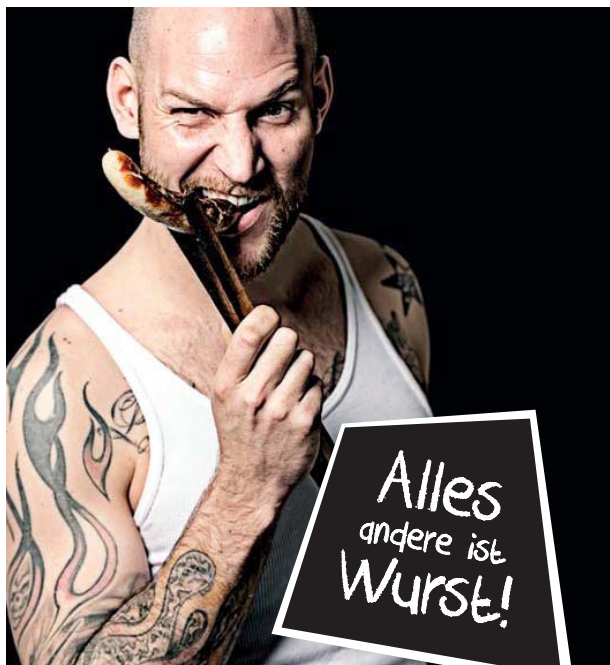




Schnee, Eis und Gänsebraten bedrohen die Marathonform: Im Winter werden aus Läufern schnell Sesselpupser.

Viele Läufer kostet es große Überwindung, auch bei kaltem Winterwetter zu trainieren. Doch das muss nicht sein – wenn man sich gut vorbereitet macht auch ein Läuferchen im Schnee Spaß...

...meinen unsere wackeren Herren!



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

LAUFENWELTWEIT

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

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

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

www.laufenweltweit.de

www.facebook.com/laufenweltweit

**Stadtsportverband
Borgholzhausen**

Stadt



Borgholzhausen
Der Bürgermeister



Borgholzhausen, den 08. Januar 2016



Liebe Sportabzeichenteilnehmerinnen,
liebe Sportabzeichenteilnehmer,

auch im Jahre 2015 haben mehr als 330 Schüler und Erwachsene in den Vereinen und Schulen der Stadt Borgholzhausen die Herausforderung Sportabzeichen angenommen und die Anforderungen erfüllt.

Deshalb laden wir ganz herzlich zur Ehrung ein,
die am

**Freitag,
26. Februar 2016,
um 19.00 Uhr**

im Großen Saal von Haus Hagemeyer-Singenstroth

stattfindet.

Es handelt sich um die Ehrung der Vereinsteilnehmer. Die in den Schulen erworbenen Abzeichen wurden oder werden in den Schulen verliehen.

Die Sportabzeichen und Urkunden werden überreicht.

Auch die Siegerehrung im Vielseitigkeitswettbewerb des LC Solbad Ravensberg findet bei dieser Gelegenheit statt.
Um Anmeldung bis zum 19. Februar bei Wilhelm Habighorst
(Tel: 05428 929680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de)
wird gebeten!

Wir freuen uns auf alle, die im letzten Jahr das Sportabzeichen erwerben konnten. Interessierte, die das Sportabzeichen 2016 kennenlernen möchten sind natürlich auch willkommen.

Mit sportlichen Grüßen

Dirk Speckmann
Bürgermeister

Dr. Hans Scheller
Vors. Stadtsportverband

Einladung



Foto von Norbert Wilhelmi

Buchtip: „Wunderläuferland Kenia“ von Jan Fitschen

Jan Fitschen, 10.000-Meter-Europameister in Göteborg 2006 und wenige Wochen zuvor Fünfter bei der „Nacht von Borgholzhausen“, ist inzwischen vom Leistungssport zurückgetreten und unter die Buchautoren gegangen. Herausgekommen ist dabei ein – angelehnt an die Marathonstrecke in 42 Kapitel aufgeteiltes, unterhaltsames Buch, das den Leser mitnimmt auf eine Reise ins „Wunderläuferland Kenia“.

Begegnungen mit Sportlern aus Kenia bei Wettkämpfen wie der „Nacht von Borgholzhausen“ haben Jan Fitschen neugierig gemacht auf Kenia, das Land und seine Läufer. 2007 ist er erstmals zum Höhenttraining nach Kenia gereist und nachdem seine Berichte und Blogs auf reges Interesse stießen, ist schließlich dieses Buchprojekt entstanden.

Informativ und unterhaltsam beleuchtet er die „Geheimnisse“ der Läufer aus Kenia. Manches ist auch für den Freizeitläufer durchaus zur Nachahmung zu empfehlen, anderes eher nicht... Der Leser kann eintauchen in die Trainingslager-Atmosphäre in Iten, dem „Home of champions“, wo an den Trainingstagen hunderte von Läufern die Aschenbahn bevölkern und sich auch ein amtierender Europameister besser nicht in der schnellsten Gruppe einsortieren sollte. Jan Fitschen schildert auf eine sehr sympatische Weise das tägliche Leben der zahlreichen unbekannten Läufer aus Kenia, die hart trainieren für ihre Chance, von einem europäischen Manager „entdeckt“ zu werden. Dabei prüft er die unterschiedlichsten „Erfolgsrezepte“ der schnellsten Langstreckler der Welt auf ihre Übertragbarkeit für „uns normale Läufer“.

Das Buch „Wunderläuferland Kenia“ ist Anfang September erschienen im „Narayana Verlag“ und auch als eBook erhältlich.

Antje Strothmann

**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

Wer hilft mit bei der „Nacht 2016“ ?

Das Organisationsteam der „Nacht 2016“ hofft auf rege Unterstützung aus den Reihen des LC Solbad, damit wir mit der „Nacht von Borgholzhausen“ unsere größte Veranstaltung vor Ort in der gewohnten Qualität durchführen können. Anders als früher dürfen mittlerweile auch LC-Mitglieder mitlaufen. Wir setzen darauf, dass ihr in diesem Fall bereits vor eurem Lauf oder auch danach noch als Helfer dabei seid. Je mehr Leute mit anpacken, umso besser ist so eine Großveranstaltung zu stemmen. Und natürlich hoffen wir auch, dass ihr in eurem privaten und beruflichen Umfeld für die Veranstaltung werbt und z.B. eure Arbeitskollegen zur Teilnahme am Firmenlauf motiviert.

- **Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2016“ als Helfer dabei:**

Name, Vorname: _____ Telefon/Mail: _____

- **Ich möchte bei der „Nacht von Borgholzhausen 2016“ mitlaufen; Strecke: _____**

Was ist zu tun?	Wann fällt diese Aufgabe an?	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Vorbereitung der Startunterlagen	Freitag 17.06.2016 / nachmittags bzw. früher Abend	
Startkartenausgabe im Gemeindehaus	Vorbereitung am Freitag / samstags ist die Startnummernausgabe geöffnet ab 16 Uhr bis ca. 21 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Aufbau Startbereich	Samstag ab ca.14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Aufbau Zielbereich	Samstag ab ca.14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Absperrungen aufstellen, Bandenwerbung anbringen	Samstag vormittags (Banden ab 14 Uhr ?); Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Streckenposten	Je nach Standort ab 17 Uhr/ 17.30 Uhr (kleine Runde) / 20.15 Uhr (mittlere Runde) / 21.30 Uhr (große Runde)	
Verpflegungsstand (Ziel)	Aufbau ab 14 Uhr; Ausschank jeweils nach den Läufen ab 17 Uhr	
Präsent-Ausgabe	Jeweils nach den Läufen ab ca. 17 Uhr bis ca. 23 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Siegerehrung	Ab 18.30 Uhr bis 23.30 Uhr auf der Bühne auf dem Kirchplatz	
Helfer-Verpflegung	Samstag „ganztägig“ (mehrere „Schichten“ möglich)	
Beschilderung /Strecken- und Verkehrsdienst, Transport	Anbringen der Beschilderung am Freitag; Sowohl an den Tagen vorher als auch am Samstag und Sonntag fallen verschiedene Transportfahrten an	
Aufräumen	Sonntagmorgen früh (Kirchplatz muss vor dem Gottesdienst um 10 Uhr „besenrein“ sein)	
Werbung für die „Nacht“	Bei Laufveranstaltungen ab März Ausschreibungen auslegen und Mitläufer ansprechen	

Helfer-Zusagen bitte per Mail an antje@sspin.de (unter Angabe von Namen, Kontaktdaten und bevorzugtem Einsatz) oder in Papierform an Antje Strothmann (Lohkamp 5, 33829 Borgholzhausen) bzw. beim Lauf-Treff an Martina Kölsch abgeben. Das erleichtert uns die Planung und erspart stundenlanges Telefonieren... ;-))

Sascha Greshake über zwei Meter

Altkreis Halle (cwk). Sascha Greshake vom LC Solbad Ravensberg trainiert längst nicht mehr leistungsorientiert, beweist aber immer mal wieder, dass er das Hochspringen nicht verlernt hat. Am Wochenende setzte der 27-Jährige beim renommierten Clarholzer Hochsprung-Hallenmeeting die Zwei vor das Komma. Mit 2,01 Metern wurde er Vierter hinter zwei deutschen WM-Startern, dem Hannoveraner Routinier Eike Onnen und dem Ex-Bielefelder Mateusz Przybylko (je 2,23 m), sowie dem Tschechen David Sutura (2,05 m). 2,01 m hatte Greshake im zweiten Versuch überquert und war dann dreimal an der nächsten Höhe von 2,05 m gescheitert.

Zu den Jugendwettbewerben traten drei Alt-kreis-Talente an und erreichten jeweils den zweiten Platz: In der M 15 lag **Aaron Thieß** vom LC Solbad mit 1,72 m hinter dem Gütersloher Sven Füchtjohann (1,76 m); in der M 13 setzte sich mit 1,62 m überraschend der Paderborner Simon Bütke vor dem Versmolder Kevin Schröder von der LG Ems Warendorf (1,52 m) durch. Schröder hatte sich schon am 21. November in Ibbenbüren auf ausgezeichnete 1,56 m gesteigert und war damit vorläufig Dritter der deutschen Saisonbestenliste seiner Klasse. Da zählte er noch zur M 12– in dieser Jahrgangsklasse steht der Bielefelder Freiluft-Kreisrekord seit 35 Jahren bei 1,60 m. 1,52 m brachten dem wie Schröder für die LG Ems Warendorf startenden Versmolder Julian Manegold Platz zwei in der M 14.

Rang drei für Hundeloh



Borgholzhausen (cwk). Bei den Hallen-Westfalenmeisterschaften in Dortmund hat sich U 20-Jugendläufer Paul Moritz Hundeloh vom LC Solbad Ravensberg teuer verkauft und als Dritter über 1500 Meter die bestmögliche Platzierung erreicht. Seine Hoffnung, im Sog starker U 20-Konkurrenz die persönliche Bestzeit (4:22,80 Min.) deutlich zu unterbieten, erfüllte sich allerdings nicht: In einem taktischen Rennen wurde »gebummelt«, für den Titel reichte eine mäßige Zeit.

Unbefriedigend auch, dass von elf gemeldeten Läufern nur fünf antraten. Als Hundeloh merkte, wie langsam das Anfangstempo war, ergriff er die Initiative und übernahm die Spitze. „In den letzten drei Runden“, erklärte er später, „konnte ich nicht



Letzte Hinweise vom großem Vorbild.

mehr an den Favoriten dranbleiben.“ Kein Wunder angesichts der Bestzeiten von Marvin Hebenbrock (LG Dorsten, 3:57,35 Min.) und Tom Jäger (LG Olympia Dortmund, 3:57,33), die hier nur 4:20,68 bzw. 4:24,83 Min. ablieferten. Mit 4:27,55 hatte der Solbader viel weniger Rückstand als erwartet.



Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Gütersloh (NW). Gütersloh macht sich als Einkaufsstadt immer besser.

Quelle: NW, 28. März 2013

ZUM 5. MAL

10 JAHRE

Kompetenz · Beratung · Service

2005 – 2015

GANZ VORN!

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



Solbader schafft in Unna die DM-Norm. Aaron Thieß auf 1,80 Meter verbessert

Borgholzhausen (cwk). Zwei großartige Hochsprung-Erfolge für den LC Solbad Ravensberg: Beim 25. Hallenmeeting in Unna überraschte Sascha Greshake als Hauptklassensieger mit 2,11 m und sprang ex-akt die Qualifikationsnorm für die Deutschen Hallenmeisterschaften Ende Februar in Leipzig. Den zweiten LC-Sieg steuerte Nachwuchshoffnung Aaron Thieß (M 15) mit neuer persönlicher Bestleistung von 1,80 m bei. Das Meeting war hochkarätig besetzt. So gewann die international für Norwegen startende und auf Olympia in Rio hoffende Leverkusenerin Katarina Mögenburg (Tochter des Olympiasiegers von 1984) mit 1,85 m den Frauenwettbewerb. Und der Deutsche U 20-Jugendmeister Remo Cagliesi (Germania Überryhr) verbesserte sich auf 2,14 m – die größte Höhe des Tages. Eine begeisternde Stimmung in der Halle ermöglichte zahlreiche Steigerungen – trotz erheblicher Zeitplanprobleme: Die Männer begannen mit einer Stunde, die U 16-Jugend mit zwei Stunden Verspätung. Sascha Greshake traf auf den frischgebackenen Hallen- Westfalenmeister Nils Kappeller (LC Paderborn) und den Dritten der Schweizer Meisterschaften 2015, Quentin Pirlet aus Bern. Beide teilten sich am Ende mit je 2,08 m die Plätze zwei und drei im Männerwettbewerb – von Sascha Greshake um jeweils drei Zentimeter bezwungen. Der Solbader, der sich in den vergangenen Jahren sportlich zurückgehalten und auf den Beruf konzentriert hatte, bewies erneut sein großes Potenzial. Erst einmal, im August 2009 in Borgholzhausen, ist er mit 2,13 m höher gesprungen; 2,11 m bedeuten neuen Altkreis-Hallenrekord. Und in der aktuellen deutschen Saisonbestenliste rückte der 27-Jährige auf den fünften Rang vor, höhengleich mit keinem Geringeren als dem Deutschen Meister David Nopper, der bei den Nürnberger Titelkämpfen mit 2,25 m die Favoriten Eike Onnen und Mateusz Przybylko hinter sich ließ. „Wir sind überglücklich“, erklärten die beiden Solbader Sieger unisono. Aaron Thieß, dessen bisherige Bestmarke bei 1,76 stand, hat in einer Hinsicht sein Vorbild im eigenen Verein schon übertroffen: Als M 15-Talent stand Sascha Greshake vor 13 Jahren mit 1,72 m zu Buche.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune

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

www.glocken-beune.de

Einladung zur Jahresversammlung der Leichtathletik- Abteilung im LC Solbad Ravensberg

am Dienstag, 23. Februar 2016
im Bürgerhaus in Borgholzhausen
Beginn: 19 Uhr



Liebe Läufer und Leichtathleten!

Zu unserer diesjährigen Abteilungsversammlung laden wir euch herzlich ein.

Tagesordnung:

- 1) Ehrungen der „Leichtathleten des Jahres“
- 2) Bericht der Abteilungsleitung (Lauf-Treffs, Leichtathletik)
- 3) Planungen für 2016 (Training, Lauf-Treffs, Kurse, Veranstaltungen, Fahrten, Wettkampfplanung Mannschaften)
- 4) Verschiedenes

Antje Strothmann, Martina Kölsch, Elly Winter
(LA-Abteilungsvorstand)

Kampfrichter sind Mangelware

(WB, 14.01.2016)

Bielefeld (WB). Die Kollegen Fußballer kennen das Problemfeld zur Genüge. Da zahlen Vereine mit fehlendem Schiedsrichter-Personal seit vielen Jahren regelmäßig fette Strafgehalte. Seit dem 1. Januar bedient sich auch die Bielefelder Leichtathletik dieser Methode – ein Versuchsballon.

Die ausbaldowerte Vorgabe des Kreis-Leichtathletik-Ausschusses (KLA): Vereine, die bei Kreis- und Ostwestfalenmeisterschaften mit bis zu fünf Athleten vertreten sind, sind fortan verpflichtet, ebenfalls einen Kampfrichter und einen Helfer zu stellen. Bei bis zu 15 Athleten erhöht sich der Zahlenschlüssel auf zwei Kampfrichter und zwei Helfer. Mehr als 15 Athleten heißt: drei Kampfrichter, drei Helfer. Für jeden nicht gestellten Kampfrichter/Helfer pro Veranstaltungstag wird künftig ein Ordnungsgeld in Höhe von 30 Euro erhoben.

Schluss mit lustig. »Wir haben die Problematik bei den Vereinssitzungen regelmäßig thematisiert. Eine Überraschung dürfte solch ein Beschluss also nicht sein«, sagt Petra Heiderstädt. Die Kampfrichterwartin verweist darauf, dass nicht nur in Bielefeld so vorgegangen wird. Im Kreis Recklinghausen etwa wird ein fehlender DLV-Kampfrichter mit einer 25-Euro-Buße geahndet.

Die größte Hürde bei der Organisation von Leichtathletik-Sportfesten und -Meister-

schaften ist mittlerweile, die notwendige Anzahl an qualifizierten Kampfrichtern und Helfern zu bekommen, um die Wettkämpfe überhaupt durchzuführen. Selbstgemachtes Leid, findet A-Lizenztrainer Heinz Klatt (VfB Fichte). »Die Misere ist hier deshalb erst groß geworden, weil der KLA die Kreismeisterschaften selbst ausrichtet. Soll er sie doch wieder an die Vereine zurückgeben.« Kampfrichter seien dem Verein nun mal treuer ergeben als dem Kreis.

Das Startgeld könnte dann um 50 Cent erhöht werden, um diese Summe danach an den Kreis abzuführen. Klatt spricht von einem »Sportgroschen.« Der beschlagene Fahrtenmann befürchtet, dass finanzielle Sanktionen Vereine dazu bewegen könnten, nur noch so viele Wettkämpfer anzubieten, wie an dem Tag Kampfrichter zur Verfügung stehen. Solche Selbstbeschränkung dürfe nicht im Sinne der Leichtathletik sein.

Flüssiger Rundumservice mit Tradition	
GETRÄNKE STEINER Michael Steiner Bielefelder Straße 25 33829 Borgholzhausen Telefon (0 54 25) 2 73 www.getraenke-steiner.de	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.
UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Freitag durchgehend von 9 bis 19 Uhr, Samstag durchgehend von 8 bis 14 Uhr	FEHLT IHNEN NOCH DIE BIERZELT- GARNITUR, 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



In der Seidenstickerhalle traten wir beim Kinder-Leichtathletik-Wettkampf der Bielefelder TG mit zwei Teams vom LC Solbad Ravensberg an. Sowohl in der U10 als auch in der U12 hatten wir "junge Teams" mit Teilnehmern vom jüngeren Jahrgang. Einige Neulinge wagten an der Seite ihrer schon etwas erfahreneren Trainingskameraden ihren ersten Wettkampfeinsatz und waren von der großen Leichtathletikhalle schon ein wenig beeindruckt. Alle gingen mit großem Eifer und Engagement zu Werke, unterstützten sich und feuerten sich gegenseitig an. Nicht nur bei der Hindernis-Sprint-Staffel, der Weitsprung-Staffel und dem Reifenwerfen sondern vor allen bei der abschließenden Biathlon-Staffel sahen die mitgereisten Eltern spannende Wettkämpfe. Am Ende sprang für unser kleines U10-Team der **5.Platz** heraus, die **U12er erreichten den 4.Platz** - nur einen Rang hinter dem **OWL-Spitzenclub LC Paderborn**.

Bei den Schülerwettkämpfen (U16 und U14) waren "nur" drei Solbader vertreten. Mit dem Ausfall der elektronischen Zeitmessung hatten die 12jährigen **Henri Stahnke** und **Malin Bruhns** zu kämpfen, denn ihr Wettkampfbeginn verzögerte sich dadurch erheblich. Später konnten sie doch noch ihr erstes Rennen über die 60-Meter-Hürden absolvieren und 800 Meter laufen. Weniger abhängig von der Zeitnahme war **Aaron Thieß** (M15) bei seinen Siegen im Kugelstoßen und beim Weitsprung. Über die Hürden war er einziger Starter seines Jahrgangs, doch Trainer "**Otto**" **Puhmann** war mit seinem flüssigen Lauf (9,45 sec) gegen jüngere Konkurrenz zufrieden.

Antje Strothmann



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Februar

07.02.2016	LC Busfahrt Midwinter Marathon Apeldoorn /NL	Abfahrt 7.30 Uhr
10.02.2016	LC Abteilungsversammlung Walking	19.00 Uhr Bürgerhaus, Borgholzhausen
13.02.2016	30. Schüler Hallencup	Bielefeld Seidenstickerhalle
14.02.2016	42. Winterlaufserie Hamm	15 km
21.02.2016	1. Glashauslauf in Emsbüren	1,7 km / 5 km / 10 km
23.02.2016	LC Abteilungsversammlung Leichtathletik	19.00 Uhr Bürgerhaus, Borgholzhausen
26.02.2016	Sportabzeichen Ehrung 2015	19.00 Uhr Haus Hagemeyer-Singenstroth
27.02.2016	24. Bad Salzuflen Marathon	10 km / 18 km / 26 km / 34 km / 42 km
28.02.2016	42. Winterlaufserie Hamm	Halbmarathon

März

06.03.2016	43. Luisenturmrunn Borgholzhausen	12,5 km / 21,1 km
11.03.2016	LC Jahreshauptversammlung	19.00 Uhr Haus Hagemeyer-Singenstroth
13.03.2016	3. Gretesch Cross in Osnabrück	1,5 km / 4,2 km / 7,4 km
19.03.2016	5. Ibbenbürener Klippenlauf	12,4 km / 24,7 km
20.03.2016	31. Weser-Werre-Lauf in Bad Oeynhausen	6 km / 10 km / 20 km
20.03.2016	34. Gütersloher Dalkelauf	1 km / 5,4 km / 10 km / 21,1 km
26.03.2016	70. Paderborner Osterlauf	1 km / 1,5 km / 5 km / 10 km / 21,1 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 Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt, der diese Seite betreut.

Die Seidenstickerhalle in Bielefeld steht für das Leichtathletik-Training aufgrund anderer Veranstaltungen nicht ständig zur Verfügung. Bis zu den Osterferien kann die Trainingszeit am Freitag von 18.30 bis 20.00 Uhr an den folgenden Terminen genutzt werden: **12.Februar und 04.März 2016.**

Der Termin für die Westfälischen Senioren Meisterschaften 2016 wurde geändert.

Die Freiluft-Titelkämpfe sollen nun am **Sonntag, 22.Mai 2016**, in Gladbeck ausgetragen werden.

Die vollständige Ausschreibung findet ihr unter: <https://www.flvwdialog.de/daten/2016/ausschreibung10997.pdf>

Erster Glashauslauf Concordia am 21.02.2016 bei Emsflower!

Das hat es bundesweit in dieser Form noch nicht gegeben: Einen Indoor-Volkslauf in einer Großgärtnerei! Am Sonntag, dem 21.02.2016, veranstaltet der SV Concordia Emsbüren den ersten „Glashaus-Lauf Concordia“ bei Emsflower im Emsland-Park Emsbüren am Schüttorfer Kreuz. Die Laufstrecke befindet sich dabei komplett „unter Glas“ in den Gewächshaus-Hallen des größten Gartenbaubetriebes Europas! Weitere Infos hier: <http://www.svce.de/index.php/verein/ghauslauf>

45. Hermannslauf: Alle Startplätze sind vergeben!

Allen Sportfreunden, die sich nicht mehr rechtzeitig einen Startplatz sichern konnten, bleibt noch die Möglichkeit, sich über die offizielle Hermannslauf-Startplatzbörse eine der begehrten Startnummern zu sichern. Teilnehmer, die nicht am 24.04. an den Start gehen können, haben dort Gelegenheit, ihren Startplatz zur Übernahme anzubieten. **Die Startplatzbörse ist ab Anfang Februar verfügbar.**

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Der LC Solbad Ravensberg lädt ein, zum Stundenlauf 2016

...wieder im Programm!

Veranstalter:

LC Solbad Ravensberg

Termin

Mittwoch, 18. Mai 2016

Ort:

Ravensberger Stadion, Osningstraße, Borgholzhausen

Startzeiten

18:00 Uhr Start Cooper Test (12 Min. Lauf)

18:30 Uhr Start Halbstundenlauf

19:15 Uhr Start Stundenlauf (mit 10.000 m Zwischenzeitnahme handgestoppt)

Meldungen an Wilhelm Habighorst ([WilhelmHabighorst! t-online.de](http://WilhelmHabighorst.t-online.de)) oder 05428 929680

Aus organisatorischen Gründen sind nur 15 Starter je Lauf möglich!! Startplätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Auszeichnungen

Urkunden

Umkleiden, Duschen

Im Ravensberger Stadion

**Startgebühren**

12 Minuten-Lauf Kinder u. Jugend 2,00 € / Erwachsene 3,00 €

30 Minuten-Lauf Kinder u. Jugend 3,00 € / Erwachsene 4,00 €

Stundenlauf Kinder u. Jugend 3,00 € / Erwachsene 6,00 €

...aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Der Stundenlauf ist eine Langstreckendisziplin in der Leichtathletik, bei der innerhalb einer Stunde möglichst viele Stadionrunden zurückzulegen sind. Er wird in der Gegenwart häufig als Volkslauf-Veranstaltung ausgetragen – abgewandelt auch als Halbstundenlauf und als Stunden-Paarlauf (nur einer muss laufen, gewechselt wird beliebig).

Da der Stundenlauf als Weltrekord von der International Association of Athletics Federations (IAAF) geführt wird, hat er auch im Hochleistungssport Bedeutung.

Im Jahre 1998 erlangte der LC mit dem Ravensberger Stadion Berühmtheit dadurch, daß die Kenianerin Tegla Loroupe im Stundenlauf der Frauen einen Weltrekord mit 18340 Metern aufstellte.

Zieglersche
APOTHEKE

Inh. Jochen Zinnel



Freistraße 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 221

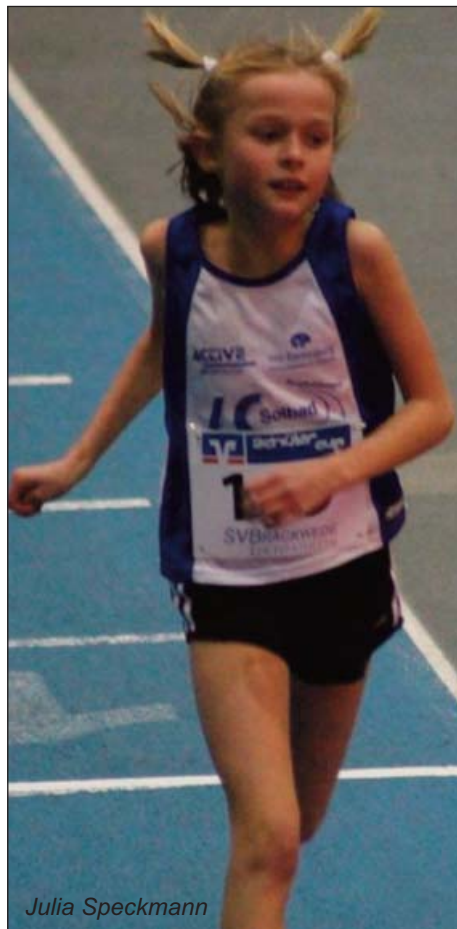
Fax.: 05425 / 930028

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

Neue Bestzeiten über die 60-Meter-Hürdenstrecke stellten die LC-Nachwuchssathleten bei den Kreis-Hallenmeisterschaften in Bielefeld auf: von 9,45 auf 9,33 Sekunden steigerte sich Aaron Thieß (M15). Henri Stahnke (M12) schaffte nach 12,97 sec am vergangenen Wochenende diesmal 12,12 sec und wurde Hürden-Kreismeister. Laura Klare und Tabea Koop (W12) bestritten ihr erstes Hürdenrennen und kamen nach 13,35 sec bzw. 14,07 sec als Dritte und Vierte der Kreismeisterschaft ins Ziel. Vize-Meisterin im Hochsprung der W11 wurde Sarah Strothmann mit 1,18 Metern.



Aaron Thieß



Julia Speckmann



Sarah Strothmann



Malin Bruhns



Till Heienbrok



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. Lauf: Harsewinkel
14.05.2016
14. Volksbanken-Nightrun
0,6 km / 2 km / 5 km / 10 km
-amtlich vermessene Strecke-
www.nightrun.info

2. Lauf: Marienfeld
18.05.2016
Klosterlauf
7,5 km
www.volksbanken-nightcup.de

3. Lauf: Isselhorst
04.06.2016
18. Isselhorster Nacht
0,5 km / 1 km / 2 km / 4,2 km / 9,2 km



4. Lauf: Borgholzhausen
18.06.2016
41. Nacht von Borgholzhausen
1,6 km / 3 km / 5 km / 10 km
www.lcsolbad.de

5. Lauf: Versmold-Oesterweg
24.06.2016
Oesterweger Feuerwehrlauf
2,5 km / 6 km / 10 km

6. Lauf: Gütersloh
02.07.2016
Gütersloh läuft
4. Lauf Gütersloher Lauf-Cup
0,5 km / 1 km / 4,6 km / 9,2 km
www.guetersloh-laeuft.de



20. März 2016

Nach 2013 besuchen wir auf vielfachen Wunsch noch einmal die Nordseeinsel Föhr und möchten den Föhr-Marathon mit Halbmarathon erleben.

Nach erfolgreich verlaufenen Reisen Ende der 90-er Jahre in europäischen Marathon-Zentren, wie Barcelona, Rom, Prag oder nach Venedig, organisiert Bernd Lüdemann (BSV Ostbevern/LC Solbad) unter dem Dach des LC Solbad Ravensberg diese Reise. Mehr Infos unter www.lcsolbad.de/Reisen

Letzte Gelegenheit: Nachmeldungen bis zum 06.02.2016 möglich

Anmeldung: Andreas Stockhecke stockhecke.andreas@freenet.de Tel: 0170/2814767



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

Hermannslauftraining für Walker

Der **45. Hermannslauf** wird am 24. April 2016 stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 12. Februar 2016. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

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

Trainingstermine und Orte:
Uhrzeit immer 14.30 Uhr



Februar

- | | |
|----------------------|--|
| Sa. 13. Februar 2016 | Parkplatz Clever Schlucht- Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen |
| Sa. 20. Februar 2016 | Sportplatz Werther, 33824 Werther |
| Sa. 27. Februar 2016 | Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg |

März

- | | |
|-------------------|---|
| So. 06. März 2016 | Luisenturmmlauf – Start 10.00 Uhr |
| Sa. 12. März 2016 | Röwekamp Schützenhaus, 49201 Dissen |
| Sa. 19. März 2016 | Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amshausen |
| Sa. 26. März 2016 | Parkplatz Werther Straße – Wanderparkplatz, 33790 Halle |

April

- | | |
|--------------------|---|
| Sa. 02. April 2016 | Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle |
| Sa. 09. April 2016 | Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg |
| Sa. 16. April 2016 | Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg |
| Sa. 23. April 2015 | 14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom Gymnasium Am Waldhof in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen. |

Kontakt Daten:

Elke Kahmann, Tel.: 05421 / 4698 **Gaby Bredenbals**, Tel.: 05201 / 4530



Silvesterlauf in Rödinghausen

v. Doris Potthoff

Am 31.12.15 sollte es mal der etwas andere Silvesterlauf sein. Im kleinen Örtchen Rödinghausen, oftmals beworben als die "Sonnenseite des Wiehengebirges" blieb die Sonne allerdings hinter dem Berg und es regnete zu Anfang der Wettbewerbe.

Das hielt die Läufer­schar aber keineswegs ab und so kamen rekordverdächtig viele auf die schöne Waldstrecke. Einige ließen es sich nicht nehmen, wie in den Jahren zuvor bunt verkleidet an den Start zu gehen. Neben Priester, Nonne und Scheich, rückte eine komplette Truppe Sträflinge an. Ilka und ich flatterten als Hühner über die 11 km Strecke. Die 5,5 km Runde wurde 2x gelaufen und an den knackigen Steigungen mussten wir doch ein paar Federn lassen.

Martina ließ es im alten Jahr mit einer Runde gut sein und konnte, angefeuert von Franz und Vierbeiner Grete, entspannt im Ziel schon für die richtigen Silvestergetränke sorgen :-)

Diese kleine und feine, vom CVJM Rödinghausen perfekt organisierte Laufveranstaltung ist als Jahresabschluss nur zu empfehlen und wir sind nächstes Jahr sicher wieder dabei.



Angeregt durch Doris Bilder kam mir eine Idee. Wie wäre es, anstatt Jungfrau-Marathon nach zehn Jahren mal wieder **Medoc** anzubieten. **05.-11.09.2017**. Preis ca. 600€
Mehr dazu in der nächsten Ausgabe.

Die Kleinstadt Pauillac an der Gironde gelegen ist nicht nur die Hauptstadt des Médoc, sondern am Laufsamstag der Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Für eine prächtige Stimmung im Spätsommer sorgen unter anderem 42 verschiedene Bands und 55 Animationspunkte. Die letzten 195 m werden auf einem roten Teppich zurückgelegt.

Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhafte 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

RENNSTALL „Marathon" 2016

Alles ist möglich - seid kreativ!

Sammelt Lauf- Wettkampfkilometer zu Eurem

RENNSTALL- MARATHON 2016

Beispiele:

Jedes 'Lauf-Paket' zählt 1 Los für die Weihnachts-Tombola 2016

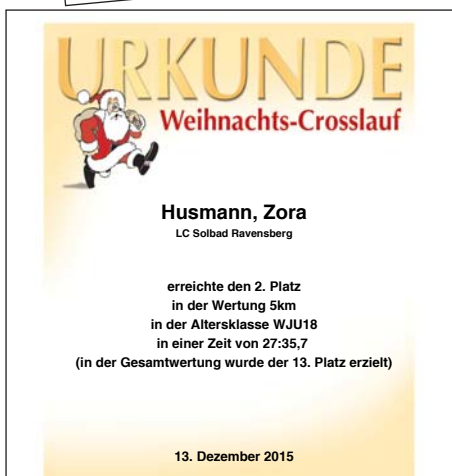


2 x 1 Halbmarathon
1 x Halbmarathon UND 2 x 10 km
8x5km
Hermannslauf und 1 x 10 km
1 Marathon



Wir wünschen allen gutes Gelingen und vor allem Spaß am Laufsport!
Blanko-Urkunden für die gesammelten Wettkampfkilometer werden im
RENNSTALL verteilt!

Fragen dazu gerne an: Franz und Martina



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

Weites Land und weißer Schnee

v. Andrea Kahl

Mit der Einladung zum ersten Weitwandern von Hans und Holger in diesem Jahr hatte sich Hans ausdrücklich Schnee gewünscht. So ist es auch gekommen, als um 9.00 Uhr am 17.01. ein Trupp von 20 Leuten (überwiegend Solbader) und zwei Hunden (noch keine Solbader) vom Heimathaus Richtung Luisenturm startete. Es ging direkt hoch hinauf (wie immer, wenn man die Luise ansteigt). Mit reichlich Schnee unter den Füßen, bei herrlich klarer und kalter Luft wurden auch einige Erinnerungen wach: „Hier ging doch der Berglauf lang, wißt ihr noch?“ Unser Zwischenziel war die Almaquelle, so war es auch nicht verwunderlich, dass viele auch die Strecke des Luisenturmlaufes wieder erkannten. Unterwegs trafen wir auf einen beinahe mannshohen Schneemann – wer hatte den wohl und wann hier aufgebaut? Vergleiche mit anwesenden Wanderern wurden gezogen, wem sieht der weiße Mann denn ähnlich – stimmen die Proportionen, die kugelige Taille, die buschigen Augenbrauen nicht mit überein?

Unsere erste Rast legten wir an der Almaquelle ein, spätestens hier passierten wir Wege, die durch die Nässe der



Schulze an. Peter hatte vorgesorgt, einige Tische waren für uns reserviert, eine wunderbare Tortenauswahl stand uns zur Verfügung. Die hatten wir aber auch verdient, nebst Kaffee und Lebkuchenlikör.

Das war wieder mal eine gelungene Wanderung, bei gutem Wanderwetter auf einer anspruchsvollen, aber sehr schönen Strecke.

Bis zum nächsten Mal!



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS

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



12. Sparkassen-Triathlon Versmold am 08.Mai 2016

Veranstaltungstag Sonntag, 08.Mai 2016

Veranstaltungsort Kurt-Nagel-Parkstadion Versmold
Caldenhofer Weg 26
33775 Versmold

**Ausrichter
in Kooperation** LC Solbad Ravensberg e.V., Borgholzhausen
SPVG Versmold

Veranstalter Nordrhein-Westfälischer Triathlon Verband

Leitung Udo Lange
Mobil 0160/1469760

**Informationen zur
Anmeldung** Hubert Kaiser
Mobil 0151/14292351
E-Mail Hubert.Kaiser@bitel.net

Schirmherr Bürgermeister der Stadt Versmold
Michael Meyer-Hermann

Distanzen

Volksdistanz	500m Schwimmen – 21,1km Radfahren – 5km Laufen
Kurzdistanz	1000m Schwimmen – 41,5km Radfahren – 10km Laufen
TEAM RELAY	je 125m Schwimmen – 8km Radfahren – 2,5km Laufen



	bis 15.02.	bis 15.03.	bis 24.04.
Volkdis.	25 €	30 €	35 €
Kurzdis.	35 €	40 €	45 €
TEAM	45 €	50 €	55 €

Start auf der Volksdistanz ab 16 Jahren.
Start auf der Kurzdistanz ab 18 Jahren.
Start als Teil des TEAM RELAY ab 16 Ja.
Der Start auf der Kurzdistanz ist nur mit einem gültigen Startpass oder einer Tageslizenz möglich. Die Kosten für die Tageslizenz betragen 23€ und werden zusammen mit dem Startgeld bezahlt.

Die Weitergabe oder der Tausch des Startrechts ohne Zustimmung des Ausrichters führt bei allen Wettbewerben zur Disqualifikation. Der Veranstalter behält sich vor, aus für ihn wichtigen Gründen, Anmeldungen zurückzuweisen bzw. ein Startverbot zu erlassen.

Zum ersten Mal werden wir Euch den **TEAM RELAY** anbieten. Ein Team besteht aus vier Teilnehmern, die jeweils die drei Distanzen absolvieren. Die vier Einzelzeiten werden am Ende addiert und das Team mit der geringsten Gesamtzeit gewinnt. Möglich sind Frauen-/Männer-/ Mixstaffeln. Dieser Wettbewerb eignet sich vor allem für Firmenstaffeln, Freundeskreise, Familien, Behörden und Verwaltungen.

Die Startunterlagen können nur am Veranstaltungstag im Wettkampfbüro persönlich durch den Teilnehmer entgegen genommen werden. Teilnehmer der Kurzdistanz müssen ohne Aufforderung ihren gültigen DTU-Startpass und Ausweis vorzeigen können.



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

• **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





31. München – Marathon – O' LAUFT IS !

MÜNCHEN – MARATHON ist mehr als nur eine persönliche Herausforderung, denn 42,195 Kilometer kann man (fast) überall Laufen. Mit einem Start in der bayrischen Metropole aber verknüpft man das sportliche Ereignis mit einem touristischen Erlebnis, die eigene läuferische Höchstleistung mit einem ästhetischen Vergnügen.

Und beim Zieleinlauf ist Gänsehaut garantiert.

Das große Marathontor erwartet Euch mit einem Vorhang aus Nebel, Musik und farbigen Licht.

Termin: 07.10.16 – 10.10.16

Abfahrt: Freitag 13:00 Uhr Borgholzhausen mit Haltepunkt Bielefeld / Ankunft Montag ca. 16:00 Uhr

Leistungen: Fahrt im modernen Fernreisebus
3x Übernachtung und Frühstück im **** Superior Hotel in München

Die Läufe: Marathon, Marathonstaffel, Halbmarathon und 10 KM – Lauf

Der Preis:	Begleitung im DZ	323,- €	Begleitung im EZ	470,-€
	Läufer Marathon im DZ	391,- €	Läufer Marathon im EZ	538,-€
	Läufer Staffelmarathon im DZ	363,-€	Läufer Staffelmarathon im EZ	510,-€
	Läufer Halbmarathon im DZ	371,-€	Läufer Halbmarathon im EZ	518,-€
	Läufer 10 KM im DZ	352,-€	Läufer 10 KM im EZ	499,-€

Weitere Infos zum Lauf unter <http://www.muenchenmarathon.de>

Anmeldung bitte bis zum 01.03.16 (schnelle Entscheidung sichert Mitfahrgelegenheit)

Reiseleitung: Andreas Stockhecke & Rudi Ostermann. Wir freuen uns auf Eure Teilnahme

Anmeldung: stockhecke.andreas@freenet.de Tel: 0170/2814767

Anmeldung erfolgt erst nach Eingang sämtlicher Daten und vollständiger Bezahlung.



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.

**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 Januar, zusammengestellt von Peter Polomsky

	<i>Osnabrücker Silvesterlauf</i>	
	10 km	
3. M 30	Daniel Knoepke	35:15 Min.
3. MJU20	Jan Geisemeier	36:27 Min.
1. W 30	Ellen Knoepke	39:48 Min.
5. M 50	Gerd Strathkötter	40:18 Min.
16. MHK	Amadeus Hegenbarth	41:04 Min.
54. M 40	Holger Steuer	43:22 Min.
1.WJU 20	Janna Geisemeier	44:21 Min.
1. W 50	Bettina Geisemeier	46:36 Min.
2. WJU20	Katharina Kloppe	47:19 Min.
3. WJU20	Nina Geisemeier	47:41 Min.
55.M 50	Karsten Morisse	48:29 Min.
105.M 50	Fritz Geisemeier	50:35 Min.
37.M 60	Siegfried Kemper	55:13 Min.
29. W30	Katharina Kemper	55:14 Min.
	5 km	
1. M30	Elmar Remus	17:39 Min.
	Silvesterlauf Rödinghausen	
	11km	
6. W	Doris Potthoff	1:02:43 Std.
7. W40	Ilka Grabau	1:02:42 Std.
	5,5 km	
18. W	Martina Kölsch	36:24 Min.
	Gütersloher Silvesterlauf	
	10 km	
9.M 55	Reinhard Stricker	46:40 Min.
1.M 70	Karl Friedrich Anwander	48:32 Min.
11.W 30	Daniela Kreie	56:54 Min.
	5 km	
4.MJU16	Lasse Buschmaas	19:24 Min.
7.M 50	Daniel Glück	22:04 Min.

14.M 50	Ingold Klee	22:28 Min.
1.M70	Karl Friedrich Anwander	22:30 Min.
3.MKU12	Finn Buschmaas	22:39 Min.
15.M 50	Frank Buschmann	22:41 Min.
2. W 50	Andrea Kampmann	25:29 Min.
	Silvesterlauf Neuss 10 km	
49. MHK	Leon Sebastian Ross	58:14 Min.
	Silvesterlauf Sögel	
	10 km	
4. M40	Frank Oldemeyer	44:47 Min.
	5 km Walking	
6.	Kerstin Oldemeyer	49:28 Min.
	Hallensportfest BV	
	1.500 m Zeitläufe	
	Paul Moritz Hundeloh	4:22,94 Min.
	Lasse Flaschel – Steiniger	4:55,95 Min.
	1. Lauf am Förderturm	
	10 km	
1. M65	Hans-D. Wierum	46:40:00
	Clarholzer Hochsprungmeeting	
4. MHK	Sascha Greshake	2,01 m
2.M 15	Aaron Thieß	1,72 m
	Senioren-Hallenmeisterschaft.	
	800 m	
8. M 45	Lasse Flaschel – Steiniger	2:19,88 Min.
	60 m	
6.M 60	Günther Hartke	10,56 Sek.
	Westf. Hallenmeisterschaft. U20	
	1.500 m	
3. U 20	Paul Moritz Hundeloh	4:27,77 Min.
	Elter- Wald und Crosslauf	
	10.200 m	
1. M 70	Werner Kampwerth	1:07,06 Std.



Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570





BTG Schüler Hallensportfest in Bielefeld		
60 m		
4. M 12	Henri Stahnke	9,50 Sek.
4. M 15	Aaron Thieß	8,40 Sek.
60 m Hürden		
3. W 12	Malin Bruhns	14,68 Sek.
2. M 12	Henri Stahnke	12,04 Sek.
1. M 15	Aaron Thieß	9,45 Sek.
800 m		
4. W 12	Malin Bruhns	2:56,84 Min.
3. M 12	Henri Stahnke	3:01,18 Min.
Weitsprung		
6. M 12	Henri Stahnke	3,75 m
1. M 15	Aaron Thieß	5,36 m
Kugelstoßen		
1. M 15	Aaron Thieß	12,80 m
Schüler-Hallensportfest mit Kreismeisterschaften		
Dreikampf		
6. Pl. M08	Till Heienbrok	553 Pkt.
U14 Henri Stahnke		
3. KM	60 m	9,55 sec.
2. KM	60 m Hürden	12,12 sec.
3. KM	Weitsprung	3,86 m
U16 Aaron Thieß		
2. Pl.	60 m Hürden	9,33 sec.
U12 Sarah Strothmann		
5. KM	Weitsprung	3,49 m
2. KM	Hochsprung	1,18 m
U14 Laura Klare		
4. KM	60 m	10,01 sec.
3. KM	60m Hürden	13,35 sec.
4. KM	Weitsprung	3,50 m
Tabea Koop		
7. KM	60 m	10,22 sec.
4. KM	60m Hürden	14,07 sec.
8. KM	Weitsprung	2,91 m
Malin Bruhns		
4. KM	Hochsprung	1,12 m
25. Unnaer Hochsprungmeeting		
1. Männer	Sascha Greshake	2,11 m
1. M 15	Aaron Thieß	1,80 m



Namen und Nachrichten

Siemke Lüdorff (W45), Mitfavoritin über 800 Meter ihrer Altersklasse, durfte bei den Westdeutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf nicht starten. Sie war beim Weitsprung und über 800 Meter gemeldet. Bedingt durch muskuläre Probleme, verzichtete sie auf den Weitsprung. Da sie bei diesem Wettbewerb nicht anwesend war, verweigerte man ihr darauf den Start über 800 Meter... Das Problem entstand dadurch, dass in Düsseldorf - anders als sonst in Westfalen üblich - auch für den Weitsprung Stellplatzkarten verwendet wurden und Siemkes Nicht-Antreten beim Sprung eine Disqualifikation für den gesamten Wettkampftag zur Folge hatte und damit die Fahrt nach Düsseldorf "für die Katz" war...

Schade, wenn manche Kampfrichter so wenig Feingefühl haben und sich als kleinliche Paragraphenreiter erweisen.



„The same procedure as every year“

Der härteste Lauf des Jahres (voll mit Laktat schon nach 500m aber immerhin schneller als letztes Jahr) Silvesterlauf Nummer 30 über 1000m Dirk 2:54,53 (in Borgholzhausen)- Jörn 2:59,86 in Costa Rica. Damit stehts jetzt 17:13 für Dirk.



Bäckerei - Konditorei

WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

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

Konditorei Welpinghus Backstube
Kirchstraße 11
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

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

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

Handgemachte Qualität seit 1770.

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs



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

 **WEINWEG**



Hier steht
ausnahmsweise
mal nichts
innehalten



aok.de/nw/innehalten

www.C14-bikes.co

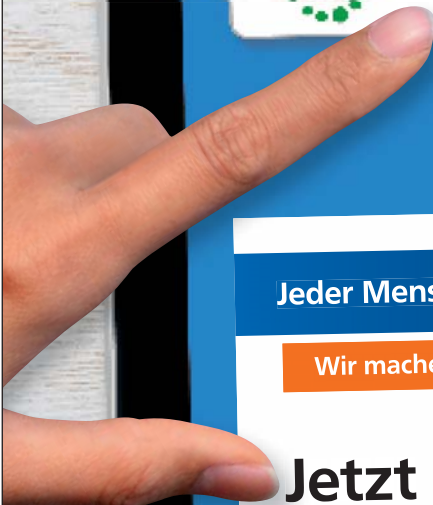


C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque

paydirekt und Ihre Bank sind eins: sicher.



paydirekt

Online bezahlen?
Aber sicher. Warum?
Weil wir's können.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt
registrieren!



Das können Sie nur mit
Ihrer Bank: sicher, einfach
und direkt online mit dem
eigenen Konto bezahlen!

Volksbank
Halle/Westf. eG

