

April 2016
Nr. 376

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg



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

A P R I L

2 0 1 6



Solbad Intern

Seite 1-9



WESTFALEN-BLATT
die Lokalausgabe

Seite 10



Aktuelle Reisen auf der
Homepage

Triathlon



Seite 19



...zeigt Teilnehmer der Luise
Foto: WB

Skating



Seite 20

Walking



Seite 23

Leichtathletik



**Seite 11-19
21-26**



**Ergebnisse
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

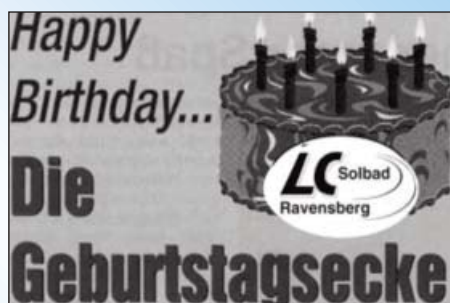
Lauftreff
Martina Kölsch
(05425/7026)
dammann.koelsch@t-online.de

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

Radsport
Günter Schillings
(0162-3267597)

Ergebnisse
Peter Polomsky
p.polomsky@web.de
Triathlon
Udo Lange
(05423/5628)
udolange@gmx.de

Walking
Elke Kahmann
05421/4698
Birgitt Lange



01.04. Jürgen Bischof
01.04. Tim Esselmann
02.04. Rolf Gottenströter
03.04. Lars Diekhaus
03.04. Florian-Malte Gontek
03.04. Marlis Nienaber
04.04. Manfred Langner **80 Jahre**
04.04. Jana Sarina Ruhe **30 Jahre**
05.04. Gina Ewert
05.04. Bernd Haak
05.04. Kurt Hönings **75 Jahre**
05.04. Johanna Bartling
05.04. Ellen Knoepke
06.04. Bettina Geisemeier
06.04. Richard Görtzel **70 Jahre**
06.04. Ursula Johanning **60 Jahre**
06.04. Marco Kindermann

06.04. Elke Vogt
06.04. Bernhard Hippler
07.04. Franz Dammann-Kölsch
09.04. Dario Anselmetti
09.04. Ralf Diekhaus
09.04. Benedikt Brockmann
10.04. Timothy Stoppenbrink
10.04. Kornelius Köhler
11.04. Wiltrud Hönings **75 Jahre**
11.04. Gertraud Wieland
11.04. Simon Gräsner
11.04. Lilly Knoepke
12.04. Kathrin Ostermann
14.04. Christopher Müllenhof
14.04. Siegfried Lindemann
14.04. Marie-Luise Schlüter
15.04. Bettina Bremer
16.04. Vanessa Knapp
16.04. Horst Ganßauge **60 Jahre**
16.04. Isabella Czerny
17.04. Birgitt Lange
17.04. Peter Polomsky **70 Jahre**
18.04. Maren Potthoff
18.04. Vanessa Meyer zu Eissen
18.04. Cedric Czerny
19.04. Gabi König
19.04. Bernhard Potthoff
19.04. Robert Florian Schmidtke

019.04. Laura Klare
20.04. Renate Kindermann
20.04. Niklas Krämer
20.04. Karen van Laak
20.04. Emilia Sophie Arens
21.04. Gerhard Bürger
21.04. Andreas Klauke
22.04. Birgit Husemann
22.04. Valentin Reinhardt
22.04. Helga Spiller-Hingh.
23.04. Brigitte van Dijk
25.04. Alfons Bollmann
25.04. Wilhelm Lange
25.04. Gerold Sehwöster
26.04. Gerd Vornholt
26.04. Günther Weber
27.04. Sandra Rostek
28.04. Beatrice Akkermann-Mohns
28.04. Vincent Engelmann
28.04. Sandra Kobusch
29.04. Dietlinde Winkeler **80 Jahre**

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Axel, Stefanie,
Rebecca Bartling
Kim Jule Brinkmann
Vita Engelmann

Leichtathletik
Leichtathletik
Leichtathletik

Austritte:

Emma Eilers
Daniela Daube
Maximilian Erbarth

Skating
Leichtathletik
Leichtathletik

Aktueller Mitgliederstand: 718

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK



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

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de

Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Mai

am 23. April

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

Impressum:

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

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

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)

Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05204/920785
Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen

Vertrieb:
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.

NACHRUF



Mit großer Betroffenheit haben wir erfahren, dass unser Mitglied **Manfred Radtke** plötzlich und unerwartet im Alter von 86 Jahren verstorben ist.

Manfred kam erst spät zum Laufen; mit 50 Jahren schloss er sich einer Laufgruppe in Bünde an. Ein Umzug nach Borgholzhausen ermöglichte es ihm sich unserem Verein anzuschließen.

In unserer Walkinggruppe war Manfred einer der vordersten Mitstreiter. Wie auch schon zu seiner aktiven Läuferphase nahm er auch jetzt an verschiedenen Wettkämpfen teil.

Eine Erkrankung im letzten Jahr machte eine weitere aktive Teilnahme an unserem Training nicht mehr möglich. An unseren Veranstaltungen nahm er jedoch gerne weiterhin teil.

Wir verlieren mit Manfred einen überaus sympathischen, aufgeschlossenen, stets in unserer Mitte präsenten und aktiven Sportkameraden. Wir werden ihn stets wertschätzend in unseren Herzen behalten.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie.



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!

Debatten, Ehrungen und Wahlen | Gut besuchte Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

(WB)

Kaum ein Sportverein in Borgholzhausen schafft es, so viele Gäste bei einer Jahreshauptversammlung zu begrüßen wie der LC Solbad. Knapp einhundert seiner 720 Mitglieder sind im großen Saal von Haus Hagemeyer zusammen gekommen, das ist immerhin fast jeder Siebte und damit eine recht hohe Quote für den Traditionsverein. Dennoch herrscht keinesfalls allseitige Zufriedenheit und generelles Wohlbefinden. Sportliche Erfolge sind weiterhin zu verzeichnen, von Mitgliederschwund keine Spur, Trainingsbetrieb und gemeinsame Unternehmungen funktionieren einwandfrei, und auch bei den Finanzen ist alles im grünen Bereich, was ein deutliches Plus von mehr als 5.000 Euro belegt.

In Bezug auf das ambitionierte Veranstaltungsprogramm macht sich allerdings gelegentlich Unmut breit. Im Laufe eines Jahres organisiert der Verein mit Luisenturmlauf, Versmolder Triathlon, der Nacht von Borgholzhausen, Böckstiegeellauf und Weihnachtscross fünf hochkarätige, weit über die Region hinaus bekannte Veranstaltungen und verzeichnet dabei regelmäßig bis zu vierstelligen Teilnehmerzahlen.

Dabei kann man sich grundsätzlich auf zahlreiche Helfer verlassen. Ein Problem ist nur, es sind – wie überall – immer dieselben Leute, die sich engagieren und tatkräftige Unterstützung leisten. »Um dieses Pensum an Veranstaltungen auch weiterhin gewährleisten zu können, benötigen wir die Unterstützung aller Mitglieder« sagte der Vorsitzende **Hubert Kaiser**. Ein Verein sei kein reiner Dienstleistungsbetrieb, und jeder könne sich Gedanken über seinen individuellen Einsatz machen.

Wie das im Detail aussehen kann, stellten **Walter Stöner** und **Udo Lange** im so genannten Projekt 2018 vor, das stör- und krisenanfällige Hierarchien durch Bildung von kompetenten Arbeitsgruppen in einem Netzwerk der kurzen Kommunikationswege ersetzen soll. Organisationspläne müssten vereinheitlicht, Entscheidungen schneller und effektiver getroffen und nachvollziehbare Transparenz geschaffen werden.



Blumen und Geschenke für langjährige Vereinsmitgliedschaft. Von links Udo Lange (40 Jahre), Elke Hußtege (40), Richard Götzl (25), Monika Böhne (40), Horst Hammer (25), Herta Mormann (25), Siegfried Voßhenrich (30), Stefanie Limberg (25), Dirk Strothmann (25) und Wilhelm Schack (30)



Erfolgreiche und ausgezeichnete Leichtathleten des LC Solbad. Von links Nina Geisemeier, Aaron Thieß, Janna Geisemeier, Jan Geisemeier, Paul Moritz Hundeloh

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Mit diesem Konzept hofft der Verein, um das ersatzlose Streichen von beliebten Veranstaltungen herum zu kommen. **Hubert Kaiser** stellte sich als erster Vorsitzender für zwei weitere Jahre zur Wahl und erhielt bei einer Enthaltung uneingeschränkte Zustimmung. Zu seinen Stellvertretern wählte der Versammlung **Andrea Kahl** (2. Vorsitzende) und **Marion Heptner** (3. Vorsitzende). Geschäftsführerin **Sabine Lünstroth** bleibt ebenfalls im Amt.

Einen breiten Raum nahmen die Ehrungen langjähriger Mitglieder und erfolgreicher Sportler ein. Hier sei stellvertretend Nachwuchstalent Aaron Thieß genannt, der mit der bronzenen DLV-Bestennadel die höchstmögliche Auszeichnung seiner Altersklasse für hervorragende Platzierungen in der bundesdeutschen Bestenliste erhielt. Thieß kam im Hochsprung und Stabhochsprung unter die Top Ten. Neben vielen anderen wurde auch das Engagement von **Martina Kölsch** und **Franz Dammann-Kölsch** rund um den Rennstall-Cup gewürdigt.

Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal für den LC Solbad ist die monatlich erscheinende Vereinszeitung »Solbad Nachrichten«, die nun bereits seit 31 Jahren herausgegeben wird. Nahezu alle Mitglieder wollen diese Zeitschrift auch im Internet-Zeitalter weiterhin in gedruckter Form lesen. Zur Selbstdarstellung und für Sponsoren sei diese Form unverzichtbar, sagten etwa Sportabzeichenobmann **Wilhelm Habighorst** und **Peter**

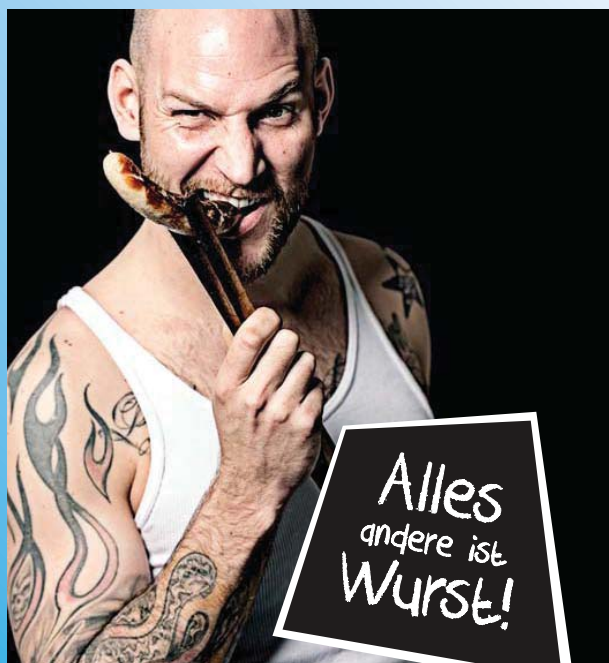


Von links Marion Heptner (3. Vors.), Sabine Lünstroth (Geschäftsführerin), Hubert Kaiser (1. Vors.) und Andrea Kahl (2. Vors.)

Knaust von Lebkuchen Schulze als einer der Hauptinsistenten. Eine reine Online Version sei für Sponsoren wenig reizvoll.

In einem Eilantrag von **Dominik Kinner** und **Jan Geisemeier** wurde der Vorstand aufgefordert, ein Integrationskonzept für Flüchtlinge zu entwickeln und schnell umzusetzen. Hubert Kaiser stellte fest, dass Flüchtlinge bereits jetzt durch »Gewährung einer beitragsfreien Mitgliedsschaft, kostenfreie Vereinskleidung und Übernahme von Startgeldern bei ausgewählten Veranstaltungen unterstützt werden«. Er freue sich über das Engagement und regte an, einen Integrationsbeauftragten zu benennen, der eng mit dem Vorstand zusammen arbeiten könne und auch entsprechende Unterstützung zu erwarten habe.

Dominik Kinner erklärte sich daraufhin bereit, dieses Angebot anzunehmen und gemeinsam mit Jan Geisemeier als Stellvertreter Möglichkeiten einer integrativen Flüchtlingsarbeit auch in Kooperation mit anderen Vereinen auszuloten.



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

Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

Datum: 11.03.2016 | Ort: Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen

Die Einladung zu dieser JHV erfolgte auf der Internet Homepage, durch Veröffentlichung in den Solbad Nachrichten und der heimischen Tagespresse

Beginn der Versammlung: 19:08 Uhr. Begrüßung und durch den Vorsitzenden **Hubert Kaiser**

Protokollführerin: **Christiane Meier-Flottmann**

Anzahl Anwesende: 96

Zu Beginn der Versammlung, persönliche Worte unseres Vorsitzenden.

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

25-jährige Vereinsmitgliedschaft

Richard Görtzel	
Bernd Gresselmeier	nicht anwesend
Horst Hammer	
Stefanie Limberg	
Herta Mormann	
Dietrich Schröter	nicht anwesend
Dirk Strothmann	

30-jährige Mitgliedschaft

Wilhelm Schack	
Günter Schillings	Krankenhaus
Richard Schürmann	abgemeldet
Siegfried Voßhenrich	

40-jährige Mitgliedschaft

Monika Böhne
Elke Hußtege
Udo Lange

45-jährige Mitgliedschaft

Friedrich-Wilhelm Schütte	nicht anwesend
---------------------------	----------------

Sportlerin des Jahres

Doris Potthoff	Urlaub
----------------	--------

Besondere Verdienste –Solbi-Preis

Michael Schlie

Martina Kölsch und Franz Dammann-Kölsch für die Idee des Rennstall-Cups

Wanderpokal von Eckehard Kleine-Tebbe

Walter Stöner

Verabschiedung

John Gerhards	2. Vorsitzender
Christiane Meier-Flottmann	3. Vorsitzende

Christiane Meier-Flottmann und John Gerhards stellen sich für die jeweiligen Ämter nicht mehr zur Verfügung.

Gedenken an verstorbene Vereinsmitglieder

Rainer Scheibig verstorben am 05.06.2015

Bericht des Vorstandes:

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

Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

Sabine Lünstroth stellte den Kassenbericht vor.

Kassenprüfer war Ludger Toben:

Die Kasse wurde stichprobenartig geprüft.

Es gab keine Beanstandungen und die Bücher wurden ordentlich und sehr gut geführt.

Die Gesamtqualität der Abrechnungsbelege weiterhin ohne Beanstandung.

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

Kassenprüfer: Nach Ausscheiden von Ludger Toben wurden als Kassenprüfer **Petra Pegel** und **Frank Oldemeyer** neu gewählt.

Die Vorstandswahlen wurden eingeleitet durch Versammlungsleiter Uwe Löffeld.

Wahlen zum Geschäftsführenden Vorstand nach der Satzung:

Vorsitzender: Hubert Kaiser eine Gegenstimme, keine Enthaltungen
Nach Wahl des alten und neuen Vorsitzenden, Hubert Kaiser, übernimmt dieser wieder die Versammlungsführung.
neue stellvertr. Vorsitzende Andrea Kahl einstimmig
neue 3.stellvertr. Vorsitzende Marion Heptner eine Enthaltung

Geschäftsführerin als Mitarbeiterin des Vereines **Sabine Lünstroth**

Die neuen Vorstandsmitglieder wurden gewählt und haben die Wahl angenommen.

Vorstellung des Projekts 2018

Dieses Projekt soll die Organisation von Veranstaltungen vereinfachen und vereinheitlichen, in dem Gruppen gebildet werden mit dem jeweiligen Obmann oder –frau und den entsprechenden Helfern z. B. Festlegen der Streckenposten oder das Organisieren des Wettkampfbüros. Keine starre Hierarchie von oben mehr. Die Projektgruppe besteht aus **Elisabeth Winter, Walter Stöner** und **Udo Lange**.

Anträge

Die Jugendabteilung der Leichtathletik hat folgenden Antrag gestellt:

Integration von Flüchtlingen im Verein

Da dieser Antrag nicht fristgerecht in der Geschäftsstelle eingegangen ist, musste in der Hauptversammlung über diesen Antrag abgestimmt werden.

Abstimmung: 40 Stimmen dafür
18 Stimmen dagegen
28 Stimmen enthielten sich

Somit ist der gestellte Antrag angenommen worden.

Dominik Kinner hat seinen Antrag vorgestellt und vorgelesen und es ist dabei festgestellt worden, dass der Verein Flüchtlinge im Lauftreff mittwochs und freitags bereits aufgenommen und auch entsprechend mit Vereinskleidung ausgestattet hat.

Hubert Kaiser hat den Vorschlag gemacht, Dominik Kinner als Beauftragter für die Integration für Flüchtlinge zu benennen.

Dominik hat dem Vorschlag zu gesprochen und ist entsprechend von den Mitgliedern einstimmig gewählt worden. Sein Stellvertreter ist **Jan Geisemeier**, der ebenfalls von den Mitgliedern einstimmig gewählt worden ist.

Der Tätigkeitsbericht wird in der nächsten Jahreshauptversammlung vorgestellt.

Zukunft der Solbad Nachrichten

Die Mitglieder werden aufgefordert, Artikel zu fertigen und Fotos zu schicken, damit Sabine Lünstroth die Zeitung nicht komplett alleine verfassen und gestalten muss. Ferner sind die Mitglieder gefragt worden, ob die Zeitung weiterhin im gedruckten Zustand oder Digital beibehalten werden soll. Die Mitglieder haben einstimmig, bei 2 Enthaltungen, abgestimmt, dass die Zeitung im gedruckten Zustand beibehalten wird.

Da Ende Juni der Leasingvertrag der Drucker ausläuft wird die Zeitung in Zukunft an eine Online-Druckerei vergeben. Sabine Lünstroth erklärte sich bereit die Redaktion der Solbad Nachrichten für zwei weitere Jahre zu übernehmen.

Veranstaltungen auf dem Prüfstand

Es wird immer schwieriger Helfer für die Veranstaltungen zu werben, daher ist die Frage aufgekommen, ob unsere Veranstaltungen auf den Prüfstand müssen. Es sind 5 Großveranstaltungen im Jahr zu meistern. **Fritz Geisemeier** gibt den Anstoß, Helfer anhand der Mitgliederliste anzusprechen, und um Mithilfe zu fragen, da immer dieselben Helfer anwesend sind.

Petra Pegel, Britta Meyer, Siegfried Kemper und **Ludger Toben** sind der Meinung, dass die Mitglieder direkt angesprochen werden möchten, weil sonst die Aussage aufkommt „Warum bin ich nicht gefragt worden“.

Trainingsangebot, Kurse, Reiseplanungen

- Trainingsangebote stehen in den Solbad Nachrichten oder sind bei den Ansprechpartnern zu erfragen
- Hermanns Lauftraining aktuell
- Techniktraining innerhalb des Schwimmtrainings
- Wandern: Kooperation mit dem Heimatverein
- Trainingslager auf Texel

Verschiedenes

Inliner: Trainingsangebot für Kinder, zurzeit sind nur 2 Kinder in der Abteilung und dafür lohnt sich der Trainingsaufwand nicht.

Für 2017 wird wieder der Medoc-Marathon vom LC Solbad angeboten.

Volker Tarrachs Frage nach einer einheitlichen Email-Domäne, lt. Sabine ist es kein Problem diese einzurichten.

Hymmen-Gelände für Inliner-Training: Dirk Rüter fragt nach einem verantwortlichen Ansprechpartner

Veranstaltungen 2016:

Sparkassen Triathlon Vermold

Nacht von Borgholzhausen

Sportabzeichen

Stundenlauf

Läuferabend

Böckstiegeellauf

Weihnachts-Crosslauf

Ende: 21:52 Uhr

Christiane Meier-Flottmann

Protokollführerin





...nicht mal der Kaffee! An dieser Stelle noch einmal vielen Dank an alle Helfer! Wir haben nur positive Rückmeldungen bekommen, vor allen Dingen über den tollen Service an der Strecke und im Forum.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de



LC Solbad nimmt mit einem kleinen Aufgebot an der Crosslauf-DM teil

Borgholzhausen (cwk). Krankheitsbedingt war das kleine Aufgebot des LC Solbad Ravensberg für die deutschen Crosslauf-Meisterschaften in Herten weiter geschrumpft: Wie **Victoria Willcox-Heidner** fiel auch **Heidi Bowenkamp** aus. Und so konnte auch kein Seniorinnenteam des Vereins nach der eigentlich erhofften Medaille greifen.

W 60-Seniorin **Marianne Niemann** startete in einem anderen Lauf und bot dort als Sechste einmal mehr eine überzeugende Leistung. Nach dem Aufrücken mehrerer Konkurrentinnen vom Jahrgang 1956 war die Herausforderung groß – auf einem rund 5,9 Kilometer langen und extrem morastigen Parcours, der vielen die Schuhe auszog. Alle vor der Solbaderin platzierten Läuferinnen waren jünger, unter ihnen auf Rang fünf die starke Münsteranerin Petra Schmiemann, zu der sie sich in 28:51 gegenüber 28:14 Minuten unerwartet gut hielt. Einen einstelligen Platz auf gleich langer Distanz lief später auch W 35-Jungseniorin **Ellen Knoepke** heraus. Nicht weit hinter der früher sehr erfolgreichen Brackwederin Nina Schüler (26:07/7.) belegte sie mit 26:44 Minuten Rang neun. In der Altersklasse W 45 wurde **Antje Strothmann** 13.; ihre Tochter **Sarah** absolvierte im Rahmenprogramm das U 12-Nachwuchsrennen über rund 1,4 Kilometer und erreichte einen beachtlichen vierten Rang.



Solbader Aaron Thieß setzt bei den U 16-Westfalenmeisterschaften Erfolgsserie fort und siegt im Stabhochsprung mit 3,51 Metern. Weitere Medaillen gibt es im Hochsprung und Kugelstoßen

Thieß hat am Wochenende in Paderborn wie kurz gemeldet die Hallensaison sehr erfolgreich abgeschlossen. Schon zum dritten Mal gewann er im Stabhochsprung einen Jungentitel des westfälischen Verbands. Hier hat er unter dem erfahrenen Trainer und Kreislehrwart **Friedrich Puhmann** weitere Fortschritte gemacht und in der ersten Märzwoche zu Höhenflügen angesetzt, zunächst mit 3,45 Metern in Bad Oeynhausen.

Diese Marke übertraf er in Paderborn gleich zwei Mal. Schon seine Einstiegshöhe von drei Metern hätte zum Sieg gereicht, der zweitplatzierte Wattenscheider Peer Preilowski schaffte Sonntag 2,90 Meter. Thieß sprang 3,20, 3,30 und 3,46 Meter jeweils im ersten Versuch, für die nochmalige Steigerung auf 3,51 Meter benötigte er drei Sprünge. „Aaron findet eine gute Einstellung zum Wettkampf“, lobt Puhmann.

Beim Hochsprung unterlag Thieß mit seiner bislang zweitbesten Höhe von 1,79 Metern nur dem favorisierten Dülmener David Schepp (1,82 Meter) und sprang neun Zentimeter höher als Sven Fächthjohann (LG Kreis Gütersloh), der mit 1,80 Metern die gleiche Besteistung wie der Solbader hat. Nach einer inoffiziellen Statistik im Internet zählt Thieß beim Hoch- und beim Stabhochsprung zu den fünf besten Deutschen der M15-Hallensaison.

Beim Kugelstoß in Paderborn, wo er mit 14,06 Metern zum zweiten Mal einen »Vierzehner« schaffte, lag er als Dritter nicht weit hinter Schepp (14,39) und dem Siegerländer Niklas Born (14,36) zurück.

Solbaderin gewinnt »Zehner« beim Dalkelauf. Daniel Knoepke wird Vierter

Altkreis Halle (cwk). Beim Gütersloher Dalkelauf, der jetzt in 34. Auflage über die Bühne ging, aber nicht offiziell vermessen ist, zeigte sich **Ilona Pfeiffer** vom LC Solbad Ravensberg in ansprechender Form. Auf der Zehnkilometer-Distanz blieb sie mit 39:53 unter 40 Minuten und siegte vor dem Lemgoer Jugendtalent Meggie Schneider (40:18). Nur neun männliche Starter erreichten vor ihr das Ziel. Eine gute Leistung bot auch ihr Vereinskollege **Daniel Knoepke**, der 35:46 Minuten ablieferte und als M 30-Klassenzweiter den vierten Platz belegte – hinter Favoriten wie dem Hermannslauf-Seriensieger Elias Sansar (32:59), dem für Brackwede startenden Kenianer Stanley Kipkogei (34:14) und dem Wiedenbrücker Murat Bozduman (35:02). M 55- Dritter wurde Jürgen Heptner (A+B Versmold, 46:15).

Im Lauf über die »krumme« Distanz von 5,6 Kilometer erreichte der Jugendliche **Nils Strothmann** (LC Solbad, 21:53 Min./3. U 20) als Neunter eine einstellige Platzierung. Als zweite Frau kam die W 50- Klassenbeste **Elisabeth Winter** (LC Solbad/Fachklinik Casum, 27:08) ins Ziel. Halbmarathon-Klassensieger beim Burggrafenlauf in Oelde wurde der Solbader M 50-Senior **Gerd Strathkötter**, der mit 1:30:33 dicht an das Anderthalb-Stunden-Limit heranlief und sich insgesamt den 14. Platz sicherte.

Getränke
STEINER
Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

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

LIEFERSERVICE:

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

**Fehlt Ihnen noch die 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

Was machen die großen Asse von gestern, sind sie auch im Alter noch aktiv? Die Redaktion hat bei Hilde Bartelsmeier nachgefragt

- 1970 Von Lemgo nach Werther gezogen. Hobbys: Schwimmen, Tennis, Volleyball,
Skilauf (Alpin u.Loipe),regelm. Sportabzeichen, Gymnastik (Unisport),Laufen.
Nach kleineren Volksläufen und Hermannsläufen
- 1984 1. Marathon in Berlin in 3:38 Std, danach Mitglied im LC Solbad.
- 1985 Hermannslauf 2:34 Std.
Frankfurtmarathon 3:20
Berlinmarathon 3:27
Westdeutsche Meisterschaften in Huchen 25 KM in 1:55
- 1986 Hermannslauf 2:40
Hamburgmarathon 3:26
Berlinmarathon 3:10
- 1987 Hennannslauf 2:26 meine Bestzeit W50
Duisburgmarathon 3:06 Deutsche Meisterschaften (Bronze) meine Bestzeit
- 1988 Hamburgmarathon 3:08
- 1989 Hermannslauf 2:32
Berlinmarathon 3:11 1.W50
1990 Meranmarathon 3:15 1.W50 5. gesamt Frauen. Mein erstes Preisgeld
280 DM blieb nach gemeinsamen Pizzasessen in Meran.
Berlinmarathon 3:09 2.W50 (beste Deutsche von 222 Teilnehmerinnen in der W50)
Berlinmarathon 9:02 2.Platz von 180 Mannschaften. (Pautmeier Zwillinge und Hilde)
- 1991 Oelde Marathon 3:23 Deutsche Meisterschaften (Bronze)
- 1993 Hanovermarathon 3:12
Kandel Halbmarathon 1:30 (Bestzeit 2.W50)
- 1994 Lübeck Deutsche Meisterschaften 5000m 20:51min. 2.W50
Deutsche Berglaufmeisterschaften im Schwarzwald 1. W50
Frankfurtmarathon 3:17 2.W55 (letzter Marathon)
- 1995 Senioren Berglaufmeisterschaften Bühlertal 4. Platz
- 1998 Deutsche Crossmeisterschaften Usedom 2.Platz
- 1999 Hermannslauf 2:59
- 2001 Hüft OP. danach keine Wettkämpfe mehr



Hilde als Helferin im Wettkampfbüro



Hilde im Meran 1990

Die vielen Crossmeisterschaften. Bergläufe, Volksläufe und Staffeln habe ich hier nicht aufgezählt.
Nach wie vor halte ich mich fit: Waldlauf, Spinning, Radfahren, Schwimmen. Skilaufen



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Texel-Familien-Aktivurlaub 2016

v. Antje Strothmann

Je nach individuellen Möglichkeiten reisten die 21 Teilnehmer des diesjährigen Texel-Familien-Aktivurlaubs zwischen Freitagvormittag und Montagmorgen an. Jeden Tag gab es ein gemeinsames Trainingsangebot für die Kinder und Zeit für die Erwachsenen, sich zum Training in kleineren Gruppen zu verabreden. Und mancher nutzte die Freizeit zu einer weiteren Lauf- oder Radeinheit – sei es auf den Radwegen der Insel oder der MTB-Strecke im Wald.

Am Samstagmorgen starteten wir mit einer kleinen Läufergruppe durch den Wald in Richtung Dünen, um die Gegend zu erkunden. Dabei entdeckten wir eine „Kinder-Crossrunde“, die es so richtig in sich hatte und versuchten eine „schnelle Runde“. Ein Fußballspiel rundete das Sportprogramm ab. Der Rest des Tages stand zu Erkunden der Insel zur Verfügung und abends traf man sich noch zum Baden im Schwimmparadies „Calluna“. Auch am Sonntag stand vormittags ein Lauftraining mit Gymnastik, Lauf-ABC, Sprints und Geländelauf auf dem Programm. Einige unternahmen einen Ausflug zum Leuchtturm und buddelten dort am Strand, andere steuerten das Waldgebiet oder den Hafen von Oudeschild an.

Dirk, der am Freitag und Samstag noch auf der Berliner Fahrradschau zu tun hatte, wollte am Sonntag nachkommen und diesmal „nur“ die letzten 100km mit dem Rad fahren. Die Strecke von Lelystad bis Den Helder war aufgrund des permanenten Gegenwindes aber eine überaus anspruchsvolle Trainingseinheit. Gleich am nächsten Morgen schloss sich für ihn eine fordernde Laufeinheit an, als er nach wenigen Metern im Wald auf Amanal Petros traf und mit ihm ca. fünf Kilometer gemeinsam absolvierte. Nach diesem ungeplanten „Tempodauerlauf“ folgten noch einige ruhigere Kilometer. Früh am morgen waren auch Victoria und Steffi schon unterwegs. Da am Montag der Markt in Den Burg stattfindet, haben wir das gemeinsame Training auf den Nachmittag verschoben und inzwischen war auch Familie Speckmann



komplett. Das Dienstagstraining absolvierten die Kinder Staffelläufe auf einer flachen Waldrunde, wobei „Vorgabe-Rennen“ mit Dirk zu den Höhepunkten des Trainings gehörten – und Groß und Klein forderten. Die Armkraft wurde nachmittags beim Buddeln am Strand gefordert: zunächst beim Bau von Strand-Minigolf-Bahnen, dann beim „Kampf gegen die Flut“. Das abendliche Baden im „Calluna“ bot Gelungenheit, die Muskulatur im Whirlpool zu lockern oder auch auf der Rutsche noch einmal rasantes Tempo vorzulegen.

Auch am Mittwoch sprangen und liefen die „Kids“ im Schutze des Waldes, wo auch Antje, Dirk und Tobi einige Intervalle absolvierten, während Victoria und Steffi einen langen Tempowechseldauerlauf auf dem Plan hatten. Der Auftakt zur Sportabzeichen-Saison folgte am Nachmittag auf dem Strandabschnitt bei „Paal 17“, wo verschiedene Bälle durch die Luft befördert wurden und Disziplinen aus den Bereichen Kraft und Koordination auf dem Programm



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





standen. Die ersten Grundlagen für die Familien-Sportabzeichen sind gelegt, ab Ende April werden wir das im Stadion weiter verfolgen. Und das Strand-Hockeyspiel wurde erst durch die Überflutung des Spielfeldes auf einer Sandbank beendet.

Am Donnerstagmorgen rundete ein lockerer 6km-Dauerlauf durch den Wald und die Dünen bis zum Meer mit einer kurzen Strandpassage das leichtathletische Trainingsprogramm ab. Damit war der sportliche Tatendrang aber keineswegs gebrochen: für Tennisspielen und Schwimmen blieb auch noch Zeit. Ein Ausflug zur Seehund-Auffangstation „Ecomare“ durfte natürlich auch nicht fehlen.



Zum offiziellen Abschluss trafen sich (fast) alle Mitreisenden am Abend zum gemeinsamen Essen und ließen eine kurzweilige Woche Revue passieren. Auch wenn aufgrund des frühen Termins die Temperaturen nur selten in den zweistelligen Bereich kletterten, hatten wir doch gute Laufbedingungen. Einer Wiederholung im nächsten Jahr steht aus unserer Sicht nichts im Wege. Ein paar Erwachsene drehten auch am frühen Freitagmorgen noch eine Laufrunde zum Strand, ehe das Gepäck in den Fahrzeugen verstaut werden musste. Während sich die übrigen Texel-Fahrer mit dem Auto auf die Heimreise machten, stieg Dirk noch einmal auf's Rad und hatte auf dem Rückweg nach Lelystad diesmal den erhofften Rückenwind.

Mitreisende: die Familien **Ahlemeyer, Habighorst, Limberg, Speckmann, Strothmann** und **Willcox-Heidner**.



Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Güterloh (NW), Gütersloh

ZUM 5. MAL

10 JAHRE

Kompetenz · Beratung · Service · Marken

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

Restaurant

Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**





Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen

www.haushagemeyersingenstroth.de

Ein Wochenende auf Föhr

v. Christiane Meier-Flottmann

Am Freitag, 18.03.2016, sind wir, eine Reisegruppe bestehend aus Läufern und ehemaligen Läufern, was auch sonst, in den Zug gestiegen, um auf der Insel Föhr einen wunderschönen Lauf zu erleben.

Unser Reiseleiter **Bernd F. Lüdemann** hat uns die Reise bereits im Dezember vergangenen Jahres schmackhaft gemacht.

Die Reise mit dem Zug war etwas langwierig, da wir in Hamburg umsteigen mussten, angekommen in Dagebül auf der Mole und rauf auf die Fähre, waren die Strapazen schon vergessen.

Denn jetzt wehte uns der Nordseewind um die Nase. Ein herrliches Gefühl.

Das Einchecken im Hotel war nicht so einfach, von Bernd alles perfekt vorbereitet, erschien uns der Hotelier eher etwas perfekt unvorbereitet. Na ja, nach langen Hin und Her hatten dann alle mehr oder weniger ihre Zimmer oder kleine Ferienwohnungen.

Anschließend haben sich kleine Grüppchen zum Laufen verabredet.

Andrea, Marion und ich haben auch die Beine in die Hand genommen und sind an der Strandpromenade 2,5 km hin und zurück gelaufen. Wir hatten schönes Wetter, es regnete nicht und zu windig war es auch nicht. Den Samstag hatten wir dann zur freien Verfügung, es wurde sich die Insel angeschaut, andere waren in der Sauna.

Andrea, Marion und ich sind erst shoppen und anschließend, nachdem der 11-Uhr-Zug vorbei war, haben wir uns eine Piratenbraut gegönnt, Andrea und ich zumindest, dunkle Schokolade mit Rum und dicker Sahnehaube, was Marion getrunken hat, habe ich schon wieder vergessen, war aber auch etwas mit Alkohol.

Samstagabend ging es zum Atlantis Hotel zur Pasta Party. Diese Pasta-Party lässt sich mit irgendeiner Pasta Party auf einem Berlin Marathon oder sonst wo nicht vergleichen.

Jeder Menge Nudeln, in allen Variationen und sechs verschiedenen Saucen und noch dazu jede Menge Salate, was das Herz begehrt und satt bis die Plauze drückt.



Endlich ist es soweit, Sonntagmorgen und der Start zum Marathon und Halbmarathon ruft.

Mit dem Bus wurden wir bis Midlum gefahren, wo der Start und das Ziel waren.

Was waren wir doch aufgeregt, die Startglocke, jaaa keine Pistole, bimmelte und los ging es.



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

Marion setzte sich ziemlich schnell ab, Andrea und ich bleiben mit **Michael** in einer kleinen Truppe zusammen. Es lief verdammt gut. Bei KM 5 ging es auf die Strandpromenade über den Sandwall in Richtung Hafen, an unserem Hotel vorbei, und dann am Deich entlang ins Vogelschutzgebiet, das übrigens nur für den Lauf geöffnet wird. Bei KM 15 ging es dann vom Deich wieder ins Inselinnere bis zum Ziel.

Schnell habe ich mich dann mit meinem personal Pacemaker namens Bernd F. Lüdemann abgesetzt. In seinem Windschatten seitlich versetzt hat er mich bis ins Ziel geführt.

So sind wir nach und nach jeder ins Ziel gelaufen. Nach einer Stärkung mit Coca Cola, Müsliriegel, Kaffee, Bratwurst und dicker Torte sind wir mit dem Linienbus zurück zum Hotel.



Besteck haben wir schon mal!...aber wann kommt endlich das Essen?



Ein gutes Team- der BSV Ostbevern und der LC Solbad Ravensberg

Abends zur Nachfeier gab es wieder lecker Essen, Braten, Kartoffeln, Kroketten, Gemüse und Sauce, anschließend Nachtisch, Vanilleeis mit heißen Kirschen und wieder satt bis die Plauze drückt.

Montag war Abreisetag, schweren Herzens mussten wir leider wieder nach Hause.

Die Reise war super organisiert, der Lauf super organisiert und sehr empfehlenswert.

Ach übrigens, wir hatten richtig Glück mit dem Wetter, es war trocken, zwar windig, wurden aber nicht weg geweht und nach dem Zieleinlauf lachte die Sonne für uns. Perfekt.



●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



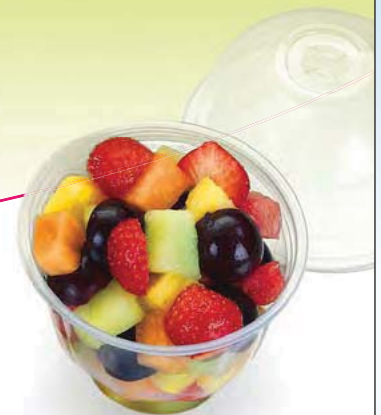
Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend:

Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag.

Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

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



www.bartling-verpackungen.de

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

April

09.04.2016	19. Leiberger Volkslauf	4,6 km / 10 km / 20 km
10.04.2016	48. Int. Volkslauf Harsewinkel	0,6 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
16.04.2016	Westdeutsche Straßenlauf Meisterschaften in Arnsberg	10 km
17.04.2016	33. Int. Volkslauf "Rund um den Allwetterzoo in Münster	5 km / 10 km / 21,1 km
23.04.2016	Westdeutsche /NRW Meisterschaften in Arnsberg	Bahn - Langstrecken
24.04.2016	45. Hermannslauf ausgebucht	31,1 km
30.04.2016	Osnabrücker Gipfelsturm	10 km
30.04.2016	LC Kinder Leichtathletik - Wettkampf	Ravensberger Stadion

Mai

01.05.2016	33. Spexarder Volkslauf	1 km / 5 km / 10 km
01.05.2016	49. Fichte Jedermann-Sportfest	Bielefeld Stadion Rußheide
05.05.2016	6. Friedewalder Mühlenlauf	1 km / 2 km / 5 km / 10 km
07.05.2016	26. Clarholzer Volkslauf	1 km / 2 km / 5 km / 10 km
08.05.2016	LC Sparkassen – Triathlon mit TEAM RELAY	Kurt-Nagel-Parkstadion in Versmold
08.05.2016	11. Teutoburger-Wald-Marathon 45. Hörsterberg-Volkslauf	1,2 km / 5,7 km / 10 km / 21 km / 42 km
13.05.2016	29. Residenz-Abendlauf	5 km / 10 km
13.05.2016	33. Nationaler Stadtlauf Bad Oeynhausen	2,5 km / 10 km
14.05.2016	14. Volksbanken-Nightrun Harsewinkel	0,6 km / 2 km / 5 km / 10 km
15.05.2016	34. Int. Preußisch Oldendorfer Volkslauf	1,4 km / 12,4 km / 20 km
16.05.2016	48. Gütersloher Pfingstlauf-Meeting	0,8 km / 1 km / 1,6 km / 5 km / 10 km
16.05.2016	Pfingstsportfest 2016	Bad Oeynhausen
18.05.2016	Klosterlauf Marienfeld	7,5 km
18.05.2016	Stundenlauf Borgholzhausen	Ravensberger Stadion
20.05.2016	14. Kattenstroth-Lauf	1 km / 5 km / 10 km
21.05.2016	13. Turm zu Turm Lauf Georgsmarienhütte	3 km / 10 km / 21 km
22.05.2016	Spatzenberg – Lauf in Löhne	6,0 km / 10,0 km
25.05.2016	7. Sternchenlauf Schloß Holte - Stukenbrock	2,5 km / 5 km / 10 km
25.05.2016	Meller Sportfest im Mai	400 m / 3000 m
28.05.2016	14. Borgloher Weiherlauf	2,5 km / 5 km / 10 km

Alle Link und viele weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage www.lippe-hat-was.de >> in Kürze: Lauf in OWL. Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt.

Jetzt auch auf facebook

<https://www.facebook.com/lippe-hat-wasde-1104255632938666/>

Trainingstermine der Walker für den Hermann

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 2016 14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom Gymnasium Am Waldhof in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.

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

Sie wollen rundum abgesichert sein?

Richtig vorsorgen ist gar nicht so schwer.
Vorausgesetzt, Sie nehmen sich die Zeit und werden gut beraten. Lassen Sie uns Ihre Fragen doch ausführlich und in aller Ruhe besprechen.



Besuchen Sie
unsere Homepage!

Lars + Tanja Lehmann

Vertretungen der Allianz
Freistr. 8
33829 Borgholzhausen

lars.lehmann@allianz.de
www.allianz-Lars-Lehmann.de

Tel. 0 54 25.93 02 21
Mobil 01 72.5 21 73 65

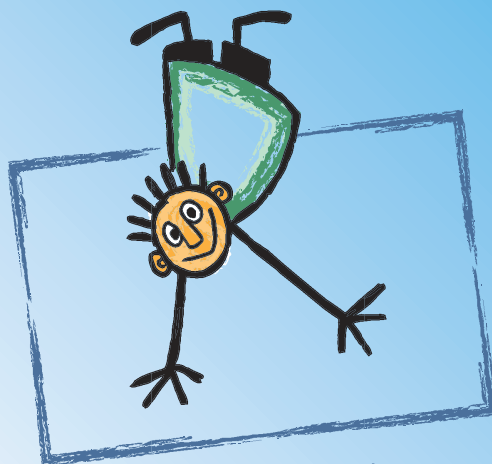
Allianz

Hallen-Mehrkampf in Melle – als Gäste bei den Osnabrücker Kreismeisterschaften

Zum Abschluss der Hallensaison stand auch in diesem Jahr für die U12- und U10-Kinder ein etwas anderer Vierkampf in Melle auf dem Programm. Als „Gäste aus dem Nachbarland“ nahmen zehn junge LC-Leichtathleten „außer Konkurrenz“ (d.h. außerhalb der Meisterschaftswertung) an den Kreismeisterschaften des Landkreises Osnabrück teil. Ausrichter SC Melle 03 nutzte dazu eine Dreifach-Sporthalle und den zugehörigen Gymnastikraum, um mit Sprint (2x 35m), Sprung (U12: 4er- bzw. 5er-Hupf für die U10, Medizinball-Stoßen und „Fünf-Runden laufen“ (je ca. 100m) einen an die räumlichen Bedingungen ihrer Sporthalle angepassten Vierkampf auf die Beine zu stellen.

Rund 140 Teilnehmer der Jahrgänge 2008 bis 2001 waren insgesamt am Start. Auffallend, dass mehr als die Hälfte der Aktiven auf die weiblichen Jahrgänge 2008 bis 2005 entfiel. Bei den Jungen dieser Jahrgänge waren dagegen nicht mal halb so viele Teilnehmer vertreten.

Sportlich konnten die LC-Kids in allen Disziplinen gut mitmischen und sich gegen die niedersächsischen Konkurrenz behaupten: Unsere jüngste Athletin, **Rebecca Bartling**, konnte sich über einen 2. Platz bei den Mädchen vom Jahrgang 2008 freuen und auch der gleichaltrige **Till Heienbrok** nahm als Dritter der M08 freudestrahlend seine Urkunde entgegen. Vierte Plätze gab es für **Kornelius Köhler** (M09) und **Sarah Strothmann** (W11). Gut auch **Finja Steiniger** (7.W11) und **Linnea Haschke** (12.), die in diesem Jahr ebenso ihre ersten Leichtathletik-Wettkämpfe wie **Lukas Bartling** (5. M11). **Julia Speckmann** verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr um einen Rang auf Platz 8 der W10. Ihre Zwillingsschwester **Lina** wurde hier (im Jahrgang mit den meisten Teilnehmerinnen) 15., **Vita Engelmann** 18., und durfte sich ihre Urkunde bei einer feierlichen Siegerehrung abholen. Die Wettkampfatmosphäre und auch die zügige Auswertung und Siegerehrung kamen bei den Mädchen und Jungen wie auch den begleitenden Angehörigen bestens an.



RAPURZEL

Eltern-Kind-Sport
des LC Solbad Ravensberg

ein Sportangebot für ein- und zweijährige Kinder

jeden 2., 3. und 4. Sonntag im Monat

von 10 bis 11 Uhr

Ab
10. April

Mein Name ist Helga Rüter. Ich bin 1982 in Gütersloh geboren und wohne seit 2009 in Halle. Von 2001 bis 2010 betreute ich Kletterkurse für die Anne-Frank-Gesamtschule und den Kreissportbund Gütersloh. Ich habe Sportwissenschaften und Germanistik studiert und arbeite seit 2010 als Grundschullehrerin.

Im April 2015 kam unser Sohn Jonas zur Welt. Er brachte mich auf die Idee zu diesem Sportangebot. Jonas wird die Rapurzelstationen gemeinsam mit seinem Papa erstürmen. Wir starten mit einem Begrüßungslied. Danach können die Kinder mit ihren Eltern an den Stationen nach Belieben rollen, rutschen, klettern und schwingen. Zum Abschluss singen wir noch gemeinsam im Kreis.

Mitglieder des LC Solbad Ravensberg können mit ihren Kindern kostenlos teilnehmen. Jedes Kind darf zweimal bei Rapurzel schnuppern. Im Anschluss kann eine 10er-Karte für 30,- € oder eine Vereinsmitgliedschaft für einen Elternteil in Höhe von 65,- € jährlich erworben werden.



**LC Solbad
Ravensberg**

Kursort:
Sporthalle 1 des Kreisgymnasiums Halle
Neustädter Str. 2 in 33790 Halle (Westf.)

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



12. Sparkassen-Triathlon Versmold am 08.Mai 2016

Veranstaltungstag	Sonntag, 08.Mai 2016
Veranstaltungsort	Kurt-Nagel-Parkstadion Versmold Caldenhofer Weg 26 33775 Versmold
Ausrichter	LC Solbad Ravensberg e.V., Borgholzhausen in Kooperation 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



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

Speedskater Osterlauf | 11. Sieg von Markus Pape

v. John Gerhards

Baldur Schlingemann



Janine Vetter und Elke Vogt



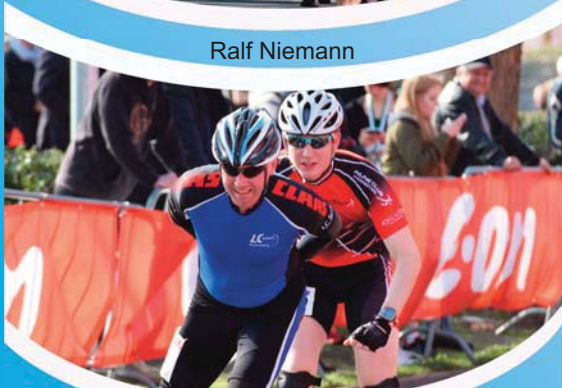
Matthias Haase



Ralf Jording



Ralf Niemann



Solbadskater starten beim Paderborner Osterlauf in die Freiluftsaison. Nur anderthalb Stunden nach Landung seines Fliegers stand **Markus Pape** am Start des Inlinerennens vom 70. Paderborner Osterlaufs. Noch etwas ramponiert von einem Sturz während des voran gegangenen neuntägigen Trainingslagers auf Mallorca rollte er dennoch zum insgesamt 11. Mal als Sieger über die Ziellinie.

»Ich habe mich bewusst etwas passiv verhalten, bin die Attacken mitgegangen und konnte den Zweikampf mit dem polnischen Skater Wojciech Baran dann auf der Zielgeraden für mich entscheiden« sagte der 33-jährige Ausnahmeskater des LC Solbad Ravensberg. Der Rekordsieger war beim Saisonauftakt erstmals mit neuem Material unterwegs. Seit Anfang des Jahres hat der Rollsportweltverband die 125 mm Rollen für Straßenwettkämpfe zugelassen.

»Ich bin jetzt im Training viel damit gefahren, die etwas kürzere Schiene liegt mir, und bei hohen Geschwindigkeiten rollt es einfach besser« erläutert Pape die Vorteile der mit nur noch drei Rollen ausgestatteten technischen Weiterentwicklung des alten Inlineskates.

Viele Spitzenskater haben sich in der Winterpause umgestellt, auch **Karolina Kierzkowski**, die im Damenrennen hinter ihrer Dauerrivalin Claudia Maria Henneken Platz zwei belegen konnte. Auch ihr steckte noch das Trainingslager in den Knochen, dennoch zeigte sie sich zufrieden mit ihrer Leistung.

Bereits 1996 waren die Inlineskater zum ersten Mal im Programm des ältesten deutschen Straßenlaufs, der in diesem Jahr seine 70. Auflage erlebte. Der Halbmarathon wurde bei den Inlineskatern auch als NRW-Landesmeisterschaft gewertet. Hier konnten sich die Speedskater des LC Solbad weitere Medaillenplätze sichern: **Baldur Schlingemann** als ältester Teilnehmer gewann die AK 70, **Matthias Haase** wurde Zweiter bei den Kadetten (U16). **Janine Vetter** und **Ralf Jording** kamen in der AK 30 jeweils auf den dritten Platz.

Ralf Niemann versuchte sich als Doppelstarter: nach dem 5 Kilometer Lauf zu Fuß belegte er in 45:29 min den 45. Gesamtplatz beim Inline-Rennen.

Platzierungen und Zeiten im Detail (in Klammern Platzierung bei der NRW Landesmeisterschaft Halbmarathon):

1. Markus Pape (1. M30) 37:51 min
28. Ralf Jording (3. M30) 43:13



Markus Pape

45. Ralf Niemann (7. M50) 45:29
49. Matthias Haase (2. MKad) 47:59
55. Baldur Schlingemann (1. M70) 48:19

2. Karolina Kierzkowski (1. WHK) 42:24
12. Elke Vogt 47:47 (4. W40)
14. Janine Vetter (3. W30) 47:47



Karolina



LC Solbad Ravensberg - Leichtathletik-Nachwuchs Startgelegenheiten 2016 (bis zu den Sommerferien)

Sa 09. April 2016 Langlauf-Meeting in Oelde (ab 14 Uhr)
800m für U10; 2000m für U12, U14, U16; 3000m U16, U18, U20, M, F

So 24. April 2016 Mini-Hermann in Bielefeld: 2,5km (bis 10 Jahre; ohne Siegerehrung)

Fr 29. April 2016 „Traum-Meile“ am Obersee in Bielefeld, Schildesche ca. 3km
(2. Lauf im Volksbanken-Schüler-Cup) Start ca. 12.30 Uhr

Sa 30. April 2016 Kinder-Leichtathletik-Team-Cup in Borgholzhausen (ab 14 Uhr)
U10, U12, U14

So 1. Mai 2016 Jedermann-Sportfest des VfB Fichte Bielefeld; Drei- und Vierkampf

Do 5. Mai 2016 „Marathon-Staffel“ in Beckum 3x 1,4km

Mi 18. Mai 2016 „Stundenlauf-Meeting“ in Borgholzhausen; 12min-Lauf (18.30 Uhr)

Fr 20. Mai 2016 **800-Meter Bahnmeeting in Brackwede** (ab 16 Uhr)
(3. Lauf im Volksbanken-Schüler-Cup)

Sa 21. Mai 2016 Mehrkampf-Meeting in Minden
Dreikampf (U10/ U12), Vierkampf (U12), Blockwettkämpfe (ab U14)

Sa 11. Juni 2016 **BTG-Sommercross in Bielefeld**
(4. Lauf im Volksbanken-Schüler-Cup)

Sa 11. Juni 2016 OWL-Meisterschaften U14 und U16 in Paderborn (Jg. 2004-2001)

Sa 18. Juni 2016 „Nacht von Borgholzhausen“ (ab 17.30 Uhr)
Schoolrunning 1,6km (Grundschüler) bzw. 3km (ab 5. Klasse)

Fr 24. Juni 2016 Oesterweger Feuerwehrlauf 2,5km

Fr 1. Juli 2016 Bahnmeeting in Borgholzhausen
800m (ab U10), 3000m (ab U16), 5000m (ab U20)

Die Kreismeisterschaftstermine stehen derzeit noch nicht fest. Weitere Startgelegenheiten nach Rücksprache mit den - bungsleitern.

Das Training findet nach den Osterferien wieder draußen im Ravensberger Stadion statt:

Di 17.00 bis 18.00 Uhr	Schüler-Lauf-Treff mit Cordula Reinhardt
Do 16.30 bis 18.00 Uhr	Leichtathletik-Training mit Antje Strothmann (& Igor Rebkaló)
Fr 15.00 bis 16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik mit Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Fr 17.00 bis 19.00 Uhr	Leichtathletik-Training mit Igor Rebkaló (Fortgeschrittene)



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

Leichtathletik-Trainingszeiten im Ravensberger Stadion

Tag	Zeit	Angebot/Zielgruppe	Übungsleiter bzw. Ansprechpartner
Dienstag	9.15 Uhr	„Guten Morgen Lauf-Treff“	Andreas Stockhecke
Dienstag	17.00 bis 18.00 Uhr	Lauf-Treff U12/U14/U16	Cordula Reinhardt
Dienstag	17.00 bis 19.00 Uhr	Mittelstrecken-Training (Fortgeschrittene) U18 / U20 / Erwachsene	Horst Hammer
Dienstag	18.30 Uhr	Einsteiger-Laufkurs (ab 5.April 2016 über 5 Wochen)	Martina Kölsch & LT- Betreuer-Team
Mittwoch	18.30 Uhr	Bahntraining Erwachsene	Ilona Pfeiffer & Team
Mittwoch	19.00 Uhr	Lauf-Treff	Martina Kölsch & LT- Betreuer-Team
Donnerstag	16.30 bis 18.00 Uhr	Leichtathletik-Training (U16)/ U14 / U12 / U10	Antje Strothmann Gruppenleiterinnen: Charlotte Lampe & Zora Husmann
Donnerstag	17.00 bis 19.00 Uhr	Mittelstrecken-Training (Fortgeschrittene) U18 / U20 / Erwachsene	Horst Hammer
Freitag	15.00 bis 16.30 Uhr	Kinder-Leichtathletik U12 / U10 / U08	Tobias Limberg/ Werner Ahlemeyer
Freitag	17.00 bis 19.00 Uhr	Leichtathletik-Training U14 und älter	Igor Rebkalov
Freitag	17.15 Uhr	Sportabzeichen-Training (& Abnahme) für jedes Alter	Wilhelm Habighorst & Sportabzeichen-Team
Freitag	18.30 Uhr	Einsteiger-Laufkurs (ab 5.April 2016 über 5 Wochen)	Martina Kölsch & LT- Betreuer-Team
Freitag	19 Uhr	Offener Lauf-Treff (ohne Betreuung)	Martina Kölsch
Sonntag	9.30 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“	Martina Kölsch & LT- Betreuer-team
Sonntag (sofern kein Wettkampf)	Ab 10 Uhr	Mittelstrecken-Training (Fortgeschrittene) U18 / U20 / Erwachsene	Horst Hammer




Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570




Trainingstermine Walkinggruppe

05.04.2016	9.00 UhrParkplatz Tatenhausen am Schloß, Halle Fahrgemeinschaften 8.30 Uhr ab Stadion
03.05.2016	9.00 UhrKräuterwanderung mit Dr. Kreklau Treffpunkt : Wanderparkplatz Clever Schlucht Kosten € 2,50/Pers.) Anmeldung bis 20. April erforderlich !!
07.06.2016	9.00 Uhr bis ca. 11:00 Uhr Erdbeer-Plantage Böckmann, Neuenkirchen Fahrgemeinschaften 8.30 Uhr ab Stadion Anmeldung bis 24.Mai erforderlich !!
05.07.2016	9.00 UhrFrühstück Hücker Moor Fahrgemeinschaften 8.30 Uhr ab Stadion Kosten € 9,90 /Pers. Anmeldung bis 21.Juni erforderlich !!
02.08.2016	9.00 UhrParkplatz Jugendheim Ascheloh Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
06.09.2016	9.30 UhrGemeinsames Frühstück am Hücker Moor Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
04.10.2016	9.00 UhrTreffpunkt Turmstraße Halle - Eggeberg Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

Dauer der Touren ca. 90 Min.

An diesen Terminen findet kein Training in Borgholzhausen statt.

An allen anderen Dienstagen treffen wir uns wie gewohnt um 9.30 Uhr am Stadion !



Liebe Walker, liebe Walkerinnen,
die „Sommer“- Saison 2016 hat begonnen.

Die erste Tour führte uns zum Leberblümchenberg in Amshausen. Etwas Raureif lag noch auf der Wiese, als wir bei sonnigem Wetter unsere Walkingrunde begannen, Auch die Leberblümchen hatten sich noch etwas versteckt, aber wer genauer hinsah konnte schon einige dieser blaublühenden Pflanzen entdecken.

Gütersloher Leichtathleten votieren gegen Gründung eines NRW-Verbandes

Vereine erfahren auf dem Kreistag von Bestrebungen auf Landesebene, den gemeinsam mit den Fußballern gebildeten westfälischen Verband zu verlassen. Selbst FLVW-Präsident Korfmacher ist überrascht

Gütersloh. Die Leichtathleten im Kreisverband Gütersloh gehen weiter mit Christiane Offel an der Spitze (wir berichteten) und einem veränderten Führungsteam in die nächsten drei Jahre. Vor allem aber müssen sie sich völlig überraschend mit einem neuen Thema beschäftigen, wie Offel auf dem Kreistag am Sonntag im Spexarder Bauernhaus mitteilte: Es gibt Bestrebungen, die Leichtathleten aus dem gemeinsam mit den Fußballern gebildeten westfälischen Verband FLVW herauszulösen, um zusammen mit dem Leichtathletikverband Nordrhein einen eigenen NRW-Verband zu bilden.

Einstimmig forderten die Vertreter der Gütersloher Vereine den Kreisverband auf, sich diesen Bestrebungen entgegen zu stellen. Nachdem in der vergangenen Woche bereits der Kreisverband Lippe das gleiche Votum abgegeben hatte, kündigte Christiane Offel für diese Woche ein Treffen aller OWL-Kreisverbände an, um eine gemeinsame Linie abzustimmen. "Der FLVW ist für uns ein Glücksfall", brachte Offel ihre Überzeugung auf den Punkt. Durch ihn würden die Leichtathleten auf Kreis- und Verbandsebene sowohl organisatorisch als auch finanziell von den Fußballern profitieren. Die wiederum haben durch die große Mitgliederzahl - der FLVW ist nach Bayern der zweitgrößte Landesverband im DFB - ein größeres sportpolitisches Gewicht. Der Leichtathletikverband Nordrhein, der dem Westdeutschen Fußball- und Leichtathletikverband (WFLV) nur als additives Mitglied angehört, hat keine vergleichbare Hausmacht im Rücken und steht unter ganz anderen finanziellen Zwängen. **"Die Gebühren und Verbandsabgaben im Nordrhein sind um ein Vielfaches höher als in Westfalen."** Da würden Kosten auf uns und unsere Vereine zukommen, die sich keiner leisten kann", sagte Christiane Offel. Auch was die Interessenvertretung und das Mitspracherecht angeht, hat sie Befürchtungen: "In einem NRW-Verband werden wir als Ostwestfalen abgehängt."

Gravierend wären auch die Folgen für die Sportler: Statt Westfalenmeisterschaften gäbe es nur NRW-Meisterschaften mit entsprechend höheren Qualifikationsnormen. Vielen Athleten würde somit die attraktive Ebene der Titelkämpfe auf Verbandsebene geraubt. Nach Darstellung von Offel soll der Zusammenschluss bis 2019 herbeigeführt werden. Von FLVW-Seite soll Peter Westermann (Bergkamen), designierter Nachfolger des am 4. Juni beim Verbandstag in Gütersloh als Vizepräsident Leichtathletik ausscheidenden Hans Schulz (Menden), den Prozess vorantreiben.

"Von der Heftigkeit der Entwicklung überrascht" zeigt sich Hermann Korfmacher (Gütersloh), noch zehn Wochen Präsident des

FLVW und darüber hinaus Präsident des WFLV. Noch könne er die Motive und Strategien "nicht genau durchdringen", erklärte Korfmacher, hat aber das Gefühl: "Die Sache wird insbesondere vom Nordrhein befeuert." Er macht keinen Hehl daraus, die Entwicklung "persönlich nicht nachvollziehen" zu können, schloss aber aus, dass schon beim Verbandstag in Gütersloh eine Weichenstellung erfolgt. Grundsätzlich setzt er auf einen demokratischen Meinungsbildungsprozess: "Ich sehe den Zug noch nicht im Bahnhof." Die Meinung der Gütersloher Basis dürfte ihn deswegen freuen: "Kaiserau ist das Herzstück der Leichtathletik und sollte das auch bleiben", sagte Gabi Walter, Trainerin beim TV Verl.

(Wolfgang Temme, NW Gütersloh)



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

Borgholzhausen (cwk). Im Vorfeld der 41. Nacht von Borgholzhausen, die am 18. Juni ausgetragen wird, bietet der LC Solbad Ravensberg allen Laufsportfreunden eine besondere Einstimmung auf den Klassiker: Der ehemalige Wattenscheider Top-Langstreckler Jan Fitschen stellt am Mittwoch, 15. Juni, im Forum der PAB-Gesamtschule sein Buch »Wunderläuferland Kenia« vor. Die Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr und schließt neben unterhaltsamen Geschichten eine Imbiss-Probe landestypischer Läuferkost (Ugali mit Sukumawiki) ein. „Ohne eine gewisse Nacht von Borgholzhausen und eine damit verbundene, ganz spezielle Rennerfahrung würde es dieses Buch nicht geben“, betont Fitschen, der sich bei der Nacht 2006 mit dem fünften Rang hinter afrikanischer Konkurrenz begnügen musste und ein paar Wochen später in Göteborg unerwartet Europameister über 10 000 Meter wurde. Im Jahr darauf absolvierte er erstmals ein Trainingslager in Kenia und versuchte, die Geheimnisse ostafrikanischer Lauferfolge zu ergründen. Karten für den Abend mit Jan Fitschen gibt es zum ermäßigten Vorverkaufspreis von 8,50 Euro in der Piumer Geschäftsstelle des Haller Kreisblattes und in der Borgholzhausener Filiale der Kreissparkasse; an der Abendkasse werden zehn Euro Eintritt erhoben. **Alle Helfer der Nacht erhalten Freikarten als Dank für ihren Einsatz.**

Wer ist Jan Fitschen?

Jan Fitschen (* 2. Mai 1977 in Nordhorn) ist ein ehemaliger deutscher Langstreckenläufer. Er war 2006 Europameister im 10.000-Meter-Lauf.

Seine Leichtathletik-Karriere begann Fitschen in Osnabrück, wo er aufwuchs. Seit 1998 startet er für den TV Wattenscheid 01 und wird von Tono Kirschbaum trainiert. 1999 machte er bei den U23-Europameisterschaften mit einem fünften Platz über 1500 Meter auf sich aufmerksam. Im Jahr darauf wurde er auf der Kurzstrecke Deutscher Meister im Crosslauf. 2001 wurde Fitschen bei den Deutschen Hallenmeisterschaften Deutscher Vize-Meister über 3000 Meter hinter Dieter Baumann. Baumann hatte trotz Sperre sein Startrecht gerichtlich erwirkt, was aber vom Internationalen Leichtathletik-Verband IAAF nicht anerkannt wurde. Alle Sportler des 3000-Meter-Endlaufs wurden suspendiert, wodurch Fitschen nicht an den Hallenweltmeisterschaften in Lissabon teilnehmen konnte.

Über 5000 Meter wurde Fitschen 2001, 2002, 2005 und 2006 Deutscher Meister, ebenso über die 10.000 Meter in den Jahren 2005, 2006 und 2007. 2005 war er Deutscher Meister im 10-km-Straßenlauf. In der Halle wurde er über 3000 Meter siebenmal in Folge (2002 bis 2008) Deutscher Meister.

Sein bisher größter Erfolg war der Sieg bei den Leichtathletik-Europameisterschaften 2006 über 10.000 Meter in persönlicher Bestzeit von 28:10,94 min.

Quelle: (Auszug)Wikipedia.

Von Borgholzhausen ins Wunderläuferland



Jan Fitschen stellt am 15. Juni in der PAB-Gesamtschule sein Buch vor

FOTO: N. WILHELM



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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.

Laufen im Team erleben

15. ACTIVE Firmenlauf

am 18. Juni 2016 · 20.15 Uhr

Das Lauferlebnis für 3er Teams im Rahmen
der »Nacht von Borgholzhausen«

- Frauen-, Männer-, Mixed- und Walkingteams
à 3 Teilnehmer/innen
- Streckenlänge: 5000 m
(auch für Laufeinsteiger)
- Überraschungspräsent für alle
- Wertvolle Sachpreise für alle Siegerteams
- Riesenstimmung auch nach dem Lauf
(après Run-Party)

Gemeinsam laufen macht einfach mehr Spaß und fördert
Motivation und Teamfähigkeit! Probieren Sie es aus!

Tipps und Trainingspläne erhalten Sie kostenlos vom
Trainerteam des Active Sportshop Bielefeld unter
0521 - 17 111 6
oder
bielefeld@active-sportshop.de

Anmeldung:

Nur Online-Anmeldungen möglich unter:
www.lcsolbad.de und www.mikatiming.de

Ausschreibungen erhalten Sie bei:

ACTIVE Sportshop, Niederwall 6, 33602 Bielefeld, Tel. 0521/171116
ACTIVE Sportshop, Münsterstr. 5, 33330 Gütersloh, Tel. 05241/212994
ACTIVE Sportshop, Lortzingstr. 4, 49074 Osnabrück, Tel. 0541/2 051955
LC Solbad Ravensberg, Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen, Tel. 05425/7135
oder unter www.active-sportshop.de

Meldeschluss:

12. Juni 2016

Startgeld:

30,- € pro Team

(Nachmeldung nur gegen Aufpreis von 10,- € möglich
bis eine Stunde vor dem Start, Ummeldung 5,- €)

Startunterlagen:

Werden am Tag der Veranstaltung dem jeweiligen Teamleiter ab 16 Uhr
übergeben. Die Unterlagen liegen bei der Startnummernausgabe am
Ev. Gemeindehaus in Borgholzhausen.



FOTO: Haller Kreisblatt

Die Nacht von Borgholzhausen

18. Juni 2016

CITYLAUF
seit
1976

Hauptlauf 10 km
mit Referees Run

Schoolrunning 1. - 13. Klasse
Einsteiger- & Firmenlauf 5 km

www.lcsolbad.de

LC Solbad Ravensberg · Freistraße 3 · 33829 Borgholzhausen



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

Ergebnisse Feb./März zusammengestellt von Peter Polomsky

27.02. Bad Salzflun Baukasten Marathon			
42,1 km	34. M 45	Matthias Landwehr	4:41,52 Std.
34,0 km	5. M 50	Heiko Redecker	3:14,59 Std.
26,0 km	2. W 30	Stefanie Limberg	2:03,17 Std.
26,0 km	4. M 35	Tobias Limberg	2:04,39 Std.
26,0 km	2. M 65	H- Dieter Wierum	2:29,27 Std.
26,0 km	15. W 45	Claudia Gutknecht	2:49,55 Std.
10,0 km	3. W 50	Britta Ewert	1:06,52 Std.
27.02.Kiel Marathon 21,1 km			
34.	5. M 45	Holger Steuer	1:31,09 Std.
05.03. DM Crosslaufmeisterschaften Herten 5,9 km			
9. W 35	Ellen Knoepke	26:44 Min.	
13. W 45	Antje Strothmann	30:32 Min.	
6. W 60	Marianne Niemann	28:51 Min.	
	1.400 m		
4. W 11	Sarah Strothmann	5:53 Min.	
06.03. Westf. Jugendmeisterschaften U 16 Paderborn			
	Hochsprung		
2.M 15	Aaron Thieß	1,79 m	
	Stabhochsprung		
1.M 15	Aaron Thieß	3,51 m	
	Kugel		
3.M 15	Aaron Thieß	14,06 m	
06.03. Luisenturmmlauf Borgholzhausen			
	21,1 km		
1. M 45	Dirk Strothmann	1:24,53 Std.	
4. M 40	Jörn Strothmann	1:28,54 Std.	
18. M 35	Peter Rostek	1:41,15 Std.	
26. M 40	Frank Oldemeyer	1:42,38 Std.	
29. M 40	Heiko Redecker	1:44,13 Std.	
25. M 35	Maik Hinsen	1:44,28 Std.	
1. W 60	Marianne Niemann	1:45,33 Std.	
33. M 50	Rolf Niemann	1:49,02 Std.	
46. M 50	Ingold Klee	1:54,02 Std.	
14. M 55	Reinhard Stricker	1:54,03 Std.	
7. W 45	Mechthild Böhme	1:55,52 Std.	
70. M 40	Thorsten Schnelle	1:57,35 Std.	
8. W 40	Ilka Grabau	1:57,43 Std.	
32. M 55	Carsten Völz	2:01,54 Std.	
1. M 70	Richard Schürmann	2:03,01 Std.	
12. W 45	Nicole Micheel	2:03,41 Std.	
13. W 45	Claudia Gutknecht	2:05,44 Std.	
17. W 35	Frauke Schelle	2:06,18 Std.	
14. W 45	Ulla Rahe	2:06,22 Std.	
12. W 50	Christiane Schelle – Wiedey	2:06,35 Std.	
17. M 60	Rainer Schirmbeck	2:08,15 Std.	
6. W 55	Andrea Kampmann	2:09,22 Std.	
39. M 55	Martin Pleitner	2:09,53 Std.	
20. M 60	Siegfried Kemper	2:11,05 Std.	
31. W 40	Andrea Grube	2:24,45 Std.	
28. M 60	Rainer Eversmann	2:39,07 Std.	
28. W 50	Marion Kühnel	2:46,14 Std.	
	12,5 km		
2. M 35	Tobias Limberg	52:08,6 Min.	
3. M 50	Gerd Strathkötter	52:08,5 Min.	
1. W 40	Ilona Pfeiffer	54:14,9 Min.	
5. M 45	Heiko Furtmann	58:24,3 Min.	
2. M 60	Jürgen Hellfeld	59:25,7 Min.	
5. M 50	Daniel Glück	1:01,15 Std.	
3. M 60	Bernd Lüdemann	1:03,36 Std.	
5. M 50	Detlef May	1:10,28 Std.	
3. W 40	Daniela Kreie	1:14,21 Std.	
9. M 45	Burghard Jagusch	1:14,24 Std.	
13. M 40	Mike Budde	1:15,33 Std.	
3. W 55	Martina Kölsch	1:17,34 Std.	
4. W 30	Katharina Kemper	1:18,36 Std.	
8. W 45	Cordula Reinhardt	1:19,01 Std.	
8. M 55	Franz Dammann Kölsch	1:23,37 Std.	

3. W 35	Marieke Stieg	1:23,46 Std.
1. M 75	Dr. Hermann Mußgnug	1:30,07 Std.
06.03. Meller Mehrkampf für Kinder		
Sprint , Hochsprung, 5er Hüpf, Kugel, Rundlauf		
2. U 10	Rebecca Bartling	1.669 Pkt.
2 x 35 m, 4er Hüpf, Ball Stoß, 5 Runden Lauf		
8. W 10	Julia Speckmann	2.303 Pkt.
15. W 10	Lina Speckmann	2.044 Pkt.
19. W 10	Vita Engelman	1.751 Pkt.
4. W 11	Sarah Strothmann	2.968 Pkt.
7. W 11	Finja Steiniger	2.400 Pkt.
12. W 11	Linnea Haschke	2.119 Pkt.
2 x 35 m, Hoch, Kugel, 7 Runden Lauf		
3. M 8	Till Heienbrok	2.225 Pkt.
4. M 9	Kornelius Köhler	2.718 Pkt.
5. M 11	Lukas Bartling	2.438 Pkt.
13.03. Gretesch Cross Osnabrück		
	4,2 km	
1. M 35	Elmar Remus	15:20 Min.
1. M 30	Daniel Knoepke	15:59 Min.
1. W 35	Ellen Knoepke	17:41 Min.
	7,4 Km	
1. M 30	Daniel Knoepke	28:46 Min.
1. M 35	Elmar Remus	29:13 Min.
1. M 65	Bernhard Hippler	43:45 Min.
13.03. Lagenser Cross Duathlon		
5 km - 16 km - 5 km mit NRW Meisterschaft		
7.	2. M 40	Jörn Strothmann 1:21,29 Std.
19.03. Burggrafenlauf Oelde		
	21,1 km	
1. M 50	Gerd Strathkötter	1:30,33 Std.
25. M 50	Riety Baltrusch	1:58,49 Min.
	10 km	
4. M 55	Detlef May	53:29 Min.
19.03. Klippenlauf Ibbenbüren		
	23,7 km	
10. W 40	Ilka Grabau	2:30,15 Std.
15. W 45	Mechtild Böhme	2:36,46 Std.
16. W 45	Claudia Grabau	2:30,15 Std.
68. M 50	Karsten Morisse	2:29,47 Std.
19.03. LSF Strassenlauf Münster 5 km		
1.	1. M 35	Elmar Remus 16:41 Min.
20.03. Föhr Marathon 21,1 km		
1. M 65	Hans Dieter Wierum	1:43,01 Std.
6. M 45	Andreas Stockhecke	1:51,01 Std.
1. M 70	Richard Schürmann	1:58,02 Std.
6. M 60	Bernd Lüdemann	2:18,05 Std.
12. M 50	Michael Schlie	2:26,06 Std.
6. W 40	Marion Stolpmann	2:15,43 Std.
5. W 50	ChristianeMeier Flottmann	2:18,05 Std.
10. W 50	Andrea Kahl	2:32,43 Std.
20.03. Gütersloher Dalkelauf		
	10 km	
1. W 40	Ilona Pfeiffer	39:53 Min.
2. W 55	Angelika Hümer	1:00,31 Std.
2. M 30	Daniel Knoepke	35:46 Min.
6. M 60	Kalle Hümer	54:56 Min.
3. M 65	Siegfried Linnemann	59:59 Min.
	5 km	
3. MJU 20	Nils Strothmann	21:53 Min.
	1 km	
1. M 8	Till Heienbrok	4:19 Min.

26.03.2016 Paderborner Osterlauf

21 km	
Tobias Limberg	1:26,33 Std.
Stefanie Limberg	1:29,12 Std.
Hans Dieter Wierum	1:43,18 Std.
Reimund Diekmann	1:45,50 Std.
Jürgen Siltmann	2:03,06 Std.
Marlies Siltmann	2:03,06 Std.
10 km	
Mechthild Böhme	46:14 Min.
Doris Potthoff	47:06 Min.
Lukas Börner	46:14 Min.
Burkhard Jagusch	55:16 Min.
Kristina Suchomel	56:26 Min.
Mike Budde	1:01,45 Std.
Marieke Stieg	1:06,11 Std.
Daniela Kreie	1:06,11 Std.
5 km	
Sabine Engels	20:02 Min.
Reinhard Stricker	22:05 Min.
Daniel Glück	21:49 Min.
Christine Diekhaus	24:49 Min.
Franz Damann Kölsch	25:33 Min.
Jens Meyer	25:59 Min.
Andrea Kampmann	26:11 Min.
Jan Schulze	29:27 Min.

26.03. Eggermühlener Volkslauf 10,4 km

1. M 35	Elmar Remus	38:09 Min.
10km Osterlauf in Bawinkel		
2. M40	Frank Oldemeyer	44:16 Min.

STRECKENPLAN



Volksbanken night -Termine

14.05.2016
Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km
18.05.2016
Klosterlauf Marienfeld, 7,5 km
04.06.2016
18. Isselhorster Nacht, 9,2 km
18.06.2016
Nacht von Borgholzhausen, 10 km
24.06.2016
Oesterweger Feuerwehrlauf, 10 km
02.07.2016 Gütersloh läuft, 9,2 km
WERTUNG:
„4 aus 6“ – Addition der vier besten Platzziffern. Die niedrigste Gesamtpunktzahl gewinnt.
Cup-Startgebühr: 44,- N ·
Meldeschluss: 13. Mai 2016.
Infos und Anmeldungen unter: www.volksbanken-nightcup.de

ZEITPLAN

17.00 Uhr	Bambinilauf ca. 300 m (ohne Zeitnahme, keine Siegerehrung)
17.30 Uhr	Schoolrunning 1,6 km, Mädchen 1. – 4. Schuljahr
18.00 Uhr	Schoolrunning 1,6 km, Jungen 1. – 4. Schuljahr
18.30 Uhr	Siegerehrung 1,6 km-Läufe
19.15 Uhr	Schoolrunning 3 km, ab 5. – 13. Schuljahr
19.45 Uhr	Siegerehrung 3 km-Lauf
20.15 Uhr	Firmen- und Einsteigerlauf incl. Walking 5 km
21.15 Uhr	Siegerehrung Firmenlauf
21.30 Uhr	„Die Nacht von Borgholzhausen“ mit Referees' Run 10 km
23.00 Uhr	Siegerehrung 10 km-Lauf

Anmeldung unter
www.lcsolbad.de

STARTNUMMERN & ORGANISATIONSBEITRÄGE

Ausgabe der Startnummern am Samstag, 18. Juni 2016, ab 16.00 Uhr, im Evangelischen Gemeindezentrum, Kampgarten.

Auswertung mit
Einmal-Chip

	Meldung bis 10.04.16	Meldung bis 08.05.16	Meldung bis 12.06.16
Schoolrunning 1,6 km	3,- €	3,- €	3,- €
Schoolrunning 3 km	4,- €	4,- €	4,- €
Einsteigerlauf 5 km (Einzelstarter)	7,- €	8,- €	9,- €
Walking 5 km (Einzelstarter)	7,- €	8,- €	9,- €
Firmenlauf 5 km (3er-Team)	30,- €	30,- €	30,- €
„Die Nacht“ 10 km	11,- €	13,- €	14,- €

Nachmeldung 2,- €, Ummeldung 2,50 €

Läufe	Wertungen / Siegerehrung
1,6 km	nach Geburtsjahrgängen, weiblich / männlich (W/M); „beste Schul-Klasse“
3 km	Doppeljahrgänge U12, U14, U16, U18, U20; (W/M); „beste Schul-Klasse“
5 km	Keine Altersklassen; nur W/M – Lauf, Walking; Teams Damen / Herren / Mixed
10 km	U16, U18, U20, HK, W/M35 bis W70 bzw. M80

RAHMENPROGRAMM

Rahmenprogramm mit Festmeile und Bewirtungen in der Innenstadt

- ★ Musik
- ★ Fackeln
- ★ Kinderanimation
- ★ Lauf- und Sportmesse

Ab 23 Uhr stimmungsvolle Siegerehrung auf der Bühne neben der Kirche.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomcomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit
vor Ort
Service

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör

.....T.....
Partner

33829 Borgholzhausen
Freistraße 14
Telefon: 0 54 25/954088-0
info@telecomcomfort.de

33775 Versmold
Münsterstraße 18
Telefon: 0 54 23/47 45 93
versmold@telecomcomfort.de



Natürlich-
GLAS klarer
Genuss!



Graf Metternich QUELLEN

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

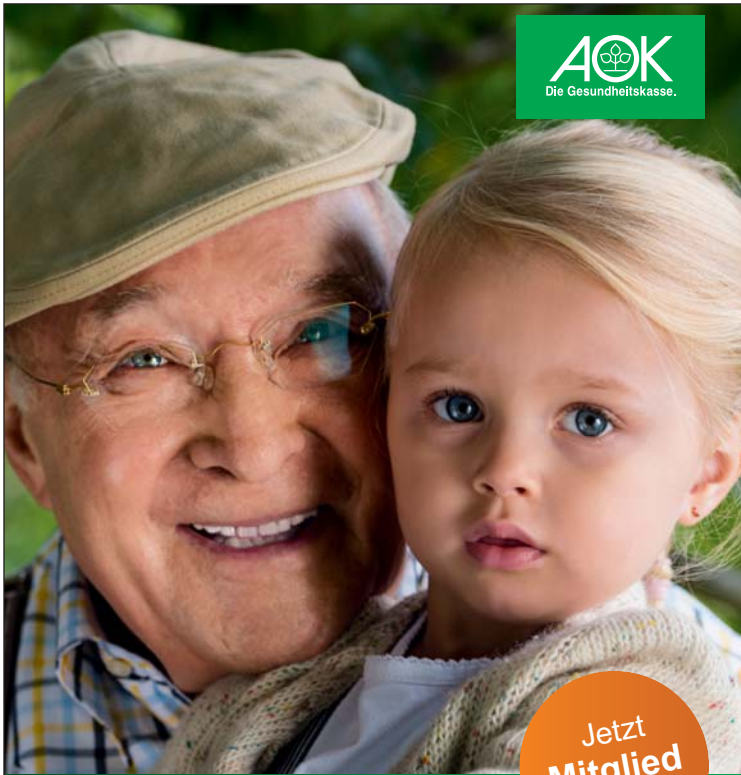
viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs



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



Jetzt Mitglied werden

Vorbildlich. Unsere Bonusprogramme.

Wir belohnen den gesunden Lebensstil Ihrer Familie.

AOK NordWest www.aok.de/nw/mitgesundheitspunkten

www.C14-bikes.co



C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "C" Carbon Monocoque

Lisas Volksbank

Wann, wo, wie
Sie wollen: Wir
sind für Sie da!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Online-Banking

Nehmen Sie Ihre Bank mit, wohin Sie wollen:
Mit unserem Online-Banking erledigen Sie
Überweisungen, Daueraufträge oder Lastschrif-
ten im Blumenladen, schließen Finanzprodukte
bequem auf der Couch ab oder überprüfen Ihre
Finanzen einfach vor dem Schlafengehen. Mehr
auf
vb-halle.de

Volksbank
Halle/Westf. eG

