

0

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.







2 0 1 6



Solbad Intern

Seite 1-11

Triathlon

Seite 18



Rtf.-Termine S. 25

Walking



Seite 24



Seite 25



..zeigt Malin Bruhns Foto: Privat

Leichtathletik



Seite 12-17 20-25







Seite 27

<u>Vorsitzender:</u> Hubert Kaiser

(0151/14292351) hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung Sabine Lünstroth

05425/7135 info@lcsolbad.de

info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung: Sabine Lünstroth (05425/7135) Behindertensport Georg Drees drees@tbw-waf.de

<u>Sportabzeichen</u> Wilhelm Habighorst (05428/929680)

wilhelmhabighorst@t-online.de

<u>Leichtathletik</u> **Antje Strothmann** (05425/930547)

antje@sspin.de

<u>Lauftreff</u> Martina Kölsch

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

Inline: Johannes Gerhards 05425/9338616

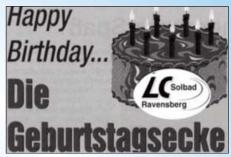
john@loveandskate.de

Radsport Günter Schillings (0162-3267597) <u>Ergebnisse</u> **Peter Polomsky** p.polomsky@web.de

<u>Triathlon</u> **Udo Lange** (05423/5628) udolange@gmx.de

Walking Elke Kahmann 05421/4698 Birgitt Lange





		AAILA
01.05. 01.05. 01.05.	Irmhild Holste Ulrike Lindhorst Regine Hartke	
02.05.	Torsten Baltrusch	50 Jahre
02.05.	Birgit Vogt	
04.05.	Peter Rostek	
04.05.	Anna Retthofer	
06.05.	Kristin Grippentrog	
06.05.	Maik Lünstroth	
07.05.	Niklas Brand	
07.05.	Michael Hotmar	
07.05.	Lutz von der Heydt	50 Jahre
07.05.	Sascha Skarupke	
07.05.	Bernd Meyerstraße	50 Jahre
08.05.	Udo Niermann	
10.05.	Mijo Harambosic	
10.05.	Jürgen Hellfeld	

10.05.	Dominik Kinner	
11.05.	Diedrich van Rüschen	
13.05.	Martina Hasewinkel	
14.05.	Andreas Mohns	
14.05.	Andrea Bußmann	
14.05.		
15.05.	Kerstin Brebaum	
15.05.	Marion Heptner	
16.05.	Andres Klose	
17.05.	Marion Schimmel	
17.05.		
17.05.	Julian Schlie	
18.05.	Johanna Scheller	
18.05.	Ilona Schwager	60 Jahre
19.05.	Gabriele Völz	
20.05.	Sebastian Flörkemeier	
20.05.	Manfred Pape	
20.05.	Ulrich Welpinghus	
20.05.	Andreas Euscher	
23.05.	Christian Bossow	
24.05.	Ludger Toben	50 Jahre
25.05.	Louis Zwaan	40 Jahre
26.05.	Andreas Ewert	
26.05.	Elke Kahmann	
26.05.	Wilfried Krüger	
26.05.	Bjarne Heidner	



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Carsten Schoster Markus Schlie Lennart Weber Triathlon Leichtathletik Skating

Austritte:

Gerd Stolpmann

Leichtathletik



GERRY WEBER WORLD

Dirk Speckmann

Andreas Meyer

GERRY WEBER SPORTPARK



28.05.

Harry Bunte



Aktueller Mitgliederstand: 720



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

26.05.

27.05.



- 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 Juni am 20. Mai

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

Vertrieh:

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

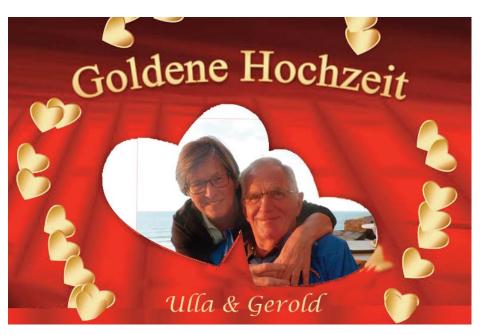
Druckauflage: 700

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.



Herzliche Glückwünsche an das Goldpaar Sehwöster









Schuhe + Sport

lm Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse Elektronische Fußvermessung Erstellung einer Belastungsdiagnose Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



rieker















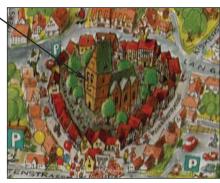
unsere Sportmarken:











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!



Laufkurs 2016

2014 war die Teilnahme am Laufkurs für Anfänger/Wiedereinsteiger eher gering, was uns im Frühjahr 2015 zu einer Angebotspause veranlasste.

Da der Lauftreff im Stadion in den letzten Jahren erfreulich gut angenommen wird und regen Zuwachs, auch außerhalb des Altkreises Halle bekommt, haben wir angenommen, dass vermutlich alle potentiellen Läufer in Pium und Umkreis in irgendeiner Form bereits sportlich 'unterwegs', bzw. in privaten Lauftreffs eingebunden sind.

Umso mehr hat uns dieses Jahr das große Interesse und die Teilnahme von 24 'Neulingen' und 'Altsolbadern', die wieder einsteigen möchten, gefreut.

Wir haben am 5. April zuerst einmal einen Infoabend im Rennstall des Stadions angeboten und nach der Begrüßung von **Hubert Kaiser**, dem Solbad-Chef, haben wir Laufbetreuer uns vorgestellt und unsere Ideen und Pläne den Teilnehmern vorgetragen.

Danach stellten sich unsere 'Neulinge' und Wiedereinsteiger einzeln vor und so erfuhren



Eine tolle, motivierte Gruppe

wir schon im Vorfeld, welche Schwerpunkte wir zu beachten haben und welche Erwartungen und Ziele es gibt.

Siegfried Kemper übernimmt die Wiedereinsteiger, und die wesentlich größere Gruppe der Anfänger übernimmt Holger Ihlenfeld mit der Unterstützung von Michael Schlie.

Ich bin im wesentlichen als 'Plan B' gedacht, kümmere mich um den bürokratischen Teil (mit **Sabine Lünstroth**) z.B. die Durchsicht der Gesundheitsbögen, gebe Tipps zu medizinschen Inhalten und laufe dann mit, wenn ein Obmann ausfällt.

Conny Schlie, Britta Ewert und Elly Winter stehen ebenfalls als erfahrene Obfrauen 'in Reserve'.

Ich freue mich sehr über den engagierten Einsatz der o.g. Betreuer, denn gerade für Anfänger und Wiedereinsteiger braucht es ruhige und geduldige Ansagen zu Laufstil, Grundlagen der Bewegung, bzw. deren Abläufen, kein Zulassen von Wettbewerbsgedanken innerhalb der Gruppe, später dann zu Ausrüstung, evtl. anderer Schuhe, bzw. notwendiger Einlagen. Meine Erklärung, dass wir früher auch in Baumwolle nicht umgefallen sind beim Laufen, hat dann einige Anwesende etwas beruhigt. Für diesen Teil ist dann später Britta Ewert, von ewy sports zuständig, oder natürlich unsere blaue Vereinskleidung, die wir gerne bei Volksläufen tragen.

Es war uns wichtig, den Teilnehmern die Sorge zu nehmen, nach dem Motto: 'Das schaffen wir nie, die sind so schnell', usw....

Wir beobachten die TN und wenn es notwendig ist, könnte es auch vorkommen, dass wir dem Einen oder Anderen dazu raten, erst einige Zeit zu walken, um evtl. Gelenkschäden oder Verletzungen des Stützapparates zu vermeiden. Dazu kann Michael Schlie aus seiner Erfahrung beitragen, er ist über das Walken zum Laufen gekommen.

Wir haben bewußt den Dienstag gewählt, um uns außerhalb des großen Trainingsbetriebes am Mittwoch intensiv und teilweise in Einzelbetreuung den Kursteilnehmern zu widmen.

Freitags ist dann der 2. Termin pro Woche, dieser läuft dann knapp zeitversetzt zum Lauftreff.

Die bisherigen Rückmeldungen machen so viel Spaß, dass wir den Kurs u.U. verlängern möchten, bzw. über ein Angebot im Sommer, ebenfalls am Dienstag, nachdenken.

Mit sportlichen Grüßen Martina Kölsch/ Lauftreffleitung

Wir bedrucken, beflocken:



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

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



Kaap-Lauf -Viertelmarathon -5 km (15 €) 10,9 km (15 €)

Halbmarathon - Walking! Nordic Walking 21,8 km (15 €) 6 km o. 12 km (15,-€)

Läuferreise auf die ostfriesische Nordseeinsel Borkum

vom 02.09. bis 04.09.2016

03. September 2016 - 11. Meilenlauf

Auf unterschiedlichen Strecken, vom Piratenlauf für den Nachwuchs bis hin zum Halbmarathon für Laufprofis, werden wieder Sieger ermittelt, Bestzeiten ausgelaufen und das gemeinschaftliche Laufund Walkingerlebnis genossen.

Die Strecken führen durch die abwechslungsreiche und reizvolle Strand- und Dünenlandschaft der Insel Borkum. Die Seeluft und das Hochseeklima machen den Lauf zu einem besonderen Event und das umfangreiche Rahmenprogramm für alle Teilnehmer und Begleiter runden dieses Erlebnis ab. Eine großartige stimmungsvolle Party mit Liveband im Strandhotel Hohenzollern um 21:00 Uhr rundet dieses tolle Sommerevent bei Hochseeklima ab.

Seid dabei, wenn es heißt: Auf Borkum - da läuft was!!

Die Teilnehmerzahl ist auf 1.200 Startern begrenzt. Eine manuelle Nachmeldung am Lauftag ist nicht möglich.

Bernd Lüdemann (BSV Ostbevern/LC Solbad Ravensberg) u. Hans-Dieter Wierum (LC Solbad Ravensberg) organisieren diese Läuferreise unter dem Dach des LC Solbad Ravensberg.

Ausschreibungen unter: www.lcsolbad.de / Reisen









Was macht eigentlich Ismet Zcecorowic? | Günter Schillings hat nachgefragt und hier ist Ismet Antwort.

1992 bin ich in den Verein, der damals noch TuS Solbad hieß, eingetreten. Die früheren Lauftreffs vom Solbad Ravensberg (z. B. Peter auf dem Berge) fand ich immer sehr schön.

Ich bin während meines "Läuferlebens" viele Marathons gelaufenweltweit- in Europa, den Staaten, Kanada, Neuseeland, Kuba, Hawaiund natürlich in Deutschland. Bei diesen Marathons habe ich viele Freunde gefunden, mit denen ich heute noch Kontakt habe. Die Reiselust war bis 2014 immer da, in jedem Jahr lief ich mindestens 2 Marathons, auch im Ausland. Als Ausgleich bin ich Rennrad gefahren, aber nicht so intensiv. Erst ab 2009 bin auch angefangen, große Radtouren zu fahren. Es ging von Girona über die Pyrenäen bis nach Biarritz (u.a.auf den Spuren der Tour de France). In den Jahren darauf unternahm ich jeden Sommer eine größere Radtour (mit dem Rennrad oder Mountain-Bike),u. a. von Bielefeld, über die Ostseeküste nach Polen, entlang der polnischen Grenze bis Bayern.

2014 war noch ein gutes Laufjahr mit 2 Marathons und 2 Ultraläufen. 2015 sollte es weitergehen, aber ab April hatte ich nach langen Strecken Probleme, so dass ich mich mehr aufs Radfahren verlegte. Mit der Radsportgruppe vom LC Solbad unternahm ich 2015 eine schöne Tour nach Utrecht zur Eröffnung der Tour de France.

Dann folgte im Sommer noch – ich war schon mit dem Auto mehrmals dort- eine Fahrt auf den Mont Vontoux in der Provence,wo von ich schon immer geträumt hatte. Ich machte die Tour gleich zwei mal, einmal von Bedoin mit dem Rennrad, von der Seite Malaucene mit dem Mountain-Bike. Ein tolles Erlebnis. Im Moment halte ich mich mit kleinen Läufen fit und Mountain-Bike- fahren.

Ich wünsche mir für 2016 wieder einen Marathon und evtl. eine Radtour auf den Alpe d'Huez.



Ismet hat insgesamt 130 Marathons und Ultra Marathon absolviert!

Marathons Ausland	Anzahl	Marathons Inland	Anzahl
Apeldoorn	2	Hamburg	3
Barcelona	5	Steinfurt	2
Budapest	1	Springe	1
Dublin	2	Bramsche	1
Helsinki	1	Duisburg	1
Stockholm	1	Frankfurt	1
London	1	Regensburg	1
Riga	1	München	1
Echternach/Lux	1	Arolsen	1
Paris	5	Berlin	12
Reime	1	Falke Marathon	2
Medoc	2	Hannover	1
Novi Sad	2	Volksläufe	
Madrid	2	Rennsteig	16/ 73,4 km
Jerez de la Frontera	1	Harderläufe	3/ 44,5 km
Rom	2	Hermannslauf	28
Kapstadt	1/ 50 km	Nuller, GM-Hütte	12/ 50 km
Lissabon	1	Remscheid	4/ 63 km
Sevilla	1		
Istanbul	2	sommet Cont Ventoux	
Valencia	1	1911 m	
Ägypten	1		
Hamilton/ Neuseeland Millenium	1		
Havanna	2	4	
Washington DC	2	La Carte Control	
New York City	2		
Honolulu	1		
Montreal	1		Military and Milit
Vancover	1		TO THE
Quebec	1		The state of the s
Ottawa	1		
6			





Lauftraining und Goldhochzeit im Schatten des Teide

v. Günther Wierum

Am 4. April flogen wir zu einem Kurzurlaub auf die kanarische Insel Teneriffa. Dieser Urlaub hatte zwei Gründe: Ein Trainingslager im Rahmen meiner Vorbereitung für den Halbmarathon am 4. Juni in Mönchengladbach und die Geburtstagsfeier meiner Frau Uschi. Um 16.30 Uhr landeten wir auf dem Airport Teneriffa Süd. Nach einem einstündigen Transfer erreichten wir unser Ziel, das Hotel RIU Garoé, gelegen an einer Steilküste oberhalb von Puerto de la Cruz.

Am nächsten Morgen stand schon die erste Trainingseinheit auf dem Programm. Die 10 km-Runde hatte ich mir zuhause am Computer zusammengestellt und auf die Komoot-App meines Handys geladen. Ein Verlaufen war also nicht möglich. Um 7.15 Uhr, durch die Zeitverschiebung noch bei Dunkelheit, erfolgte der Start. Zunächst ging es leicht bergan, um dann stark in Richtung Teide anzusteigen. Nach der Hälfte der Strecke erlebte ich auf dem höchsten Punkt einen herrlichen Sonnenaufgang. Der zweite Teil führte über wellige Wirtschaftswege durch eine große Bananenplantage hinab zur Steilküste mit Blick auf den Atlantik mit seiner sehr starken Brandung. Auf Treppen, mit unförmigen Felsstufen, "lief" ich dann ca. 150 m hinab bis fast zum Strand. Der Anstieg danach in Richtung Hotel war auch nicht ohne. Mit einer "Durchschnittsgeschwindigkeit" von



8 Min/km. erreichte ich um ca. 8.30 Uhr wieder das Hotel. Die Strecke hatte 320 Höhenmeter aufwärts und ca. 300 Höhenmeter abwärts. Da ich den Teuto nicht mehr gewohnt war, quälte mich an den folgenden Tagen ein heftiger Muskelkater. Ich benötigte 2 Tage zur Erholung. Diese Zeit füllten wir mit der Geburtstagsfeier meiner Frau und am nächsten Tag mit einer Fahrt zum höchsten Berg Spaniens, dem Teide 3.718 m, aus. Die Busfahrt führte uns auf 2.200 m. Mit der anschließenden Seilbahnfahrt erreichten wir die Bergstation in Höhe von ca. 3.500 m. Hier pfiff uns ein eiskalter heftiger Wind um die Nase. Entschädigt wurden wir mit einem phantastischen Ausblick auf große Teile der Insel Teneriffa. Nach kurzer Wanderung auf felsigem, holprigem Untergrund entschieden wir uns zur Umkehr und fuhren mit der Seilbahn wieder hinab. Der Bus brachte uns zu einer faszinierenden Felsformation der Ro-



ques de Garcia unterhalb des Vulkans Teide. Der bekannteste der bizarr geformten Türme aus vulkanischem Gestein ist der Rogue Cinchado, auch steinerner Baum oder Finger Gottes genannt und gilt als Wahrzeichen der Insel. Nach mehreren Fotostopps fuhren wir zurück zum Hotel. Am nächsten Morgen absolvierte ich die nächste Laufeinheit. Ich hatte mir einen 3,3 km langen Rundkurs um unser Hotel ausgesucht. Diesen durchlief ich dreimal und da er nur 200 Höhenmeter aufwies. fiel mir das wesentlich leichter. Unser nächster Ausflug führte uns zur Nachbarinsel La Gomera, der zweitkleinsten des kanarischen Archipels, die zum größten Teil aus porösem Lava besteht und eine umfangreiche grüne Vegetation aufweist.

Am Abend wieder im Hotel erwartete uns eine Überraschung: **Ulla** und **Gerold Sehwöster** begegneten uns auf dem Hotelflur. Nach der freudigen Begrüßung gingen wir zusammen ins Restaurant. Was für eine Freude, plötzlich hatte ich einen Trainingspartner, der zufällig seine Laufschuhe mitgebracht hatte. Nach einem Tag der Akklimatisierung starteten wir gemeinsam zu unserem ersten Trainingslauf, natürlich auf der leichten Hotelrunde.

Am 12. April beim Frühstück erfuhren wir den Hauptgrund ihrer Reise. Sie wollten ihren 50. Hochzeitstag in aller Abgeschiedenheit feiern – aber dafür jetzt mit uns. Obwohl, lt. Ulla, zu Hause kaum jemand Bescheid wusste, klingelte dauern ihr Handy, die Hotelleitung brachte eine Flasche Sekt und durch Fleurop kamen Blumen aus der Heimat. Den Tag verbrachten wir gemeinsam im bekannten Loro Park. Nach dem opulenten Abendessen spazierten wir zu einem Café mit Aussicht auf Puerto de la Cruz und auf die Felsenküste mit ihrer Brandung. Der herrliche Sonnenuntergang rundete die romantische Stimmung ab.

Während für uns der Urlaub mit einem Ausflug zum weltberühmten Drachenbaum in Icod de Ios Vinos bald zu Ende ging, wanderten wir an unserem letzten gemeinsamen Tag über die Klippen an der Nordküste zu dem urigen Restaurant Playa del Bollullo. Fasziniert schauten wir lange der weißen Brandung und dem Wellengang in den Buchten

Für Gerold und mich stand noch ein letzter Trainingslauf an. Dann hieß es uns Koffer packen und am 14.4. den Rückflug nach Düsseldorf antreten, der problemlos verlief. Ulla und Gerold blieben noch bis zum 30. April auf Teneriffa, hatten noch viele Wanderungen und Ausflüge geplant und feierten am 25. April **Gerold's 74sten** Geburtstag.



Teneriffa ist eine wunderschöne Insel mit interessanten Facetten, aber als Trainingslager für Läufer über 70 nicht unbedingt zu empfehlen.





UFF! Geschafft!!...meint Martina!

Nach ganz vielen vergeblichen Versuchen eine gewisse Ordnung im Container herzustellen, haben sich drei tatkräftige Solbader nach dem

Luisenturm-Lauf entschlossen an die Arbeit gemacht. So viel Gerümpel und unnützes Zeug, über all die Jahre angesammelt, alte Schilder von historischen Läufen, wo die Streckenführung schon längst eine andere ist, Müll von Veranstaltungen usw.

Michael, Andreas und **Franz** waren sich einig - da musste so einiges entsorgt werden.

Es wurde einmal komplett alles rausgeräumt, danach entschieden, was noch brauchbar und nützlich ist, und dann wurde ganz 'akurat' wieder eingeräumt.

Quasi den Schwung mitgenommen, haben die drei entschieden, gleich die Garage mit zu entrümpeln.

Seht euch die Fotos an, und nach Ansicht von Michael, Andreas und Franz soll ab sofort alles so bleiben. Alles ist sortiert und in Zukunft sofort zu finden. Irgendwann wird eine Liste der Materialien gemacht

- dann ist es perfekt. Super und ein dickes Dankeschön an die 'Einsatzkräfte im Stadion'









SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune

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

www.glocken-beune.de



Rapurzel für unsere jüngsten Mitglieder

Rapurzel hatte am 10. April Première. Gestartet sind 12 kleine Jungen und Mädchen zwischen eins und zweieinhalb. Die Kinder lieben das Bällebad und erforschen von dort aus, manchmal auch noch mit einem Ball in der Hand, die anderen Stationen zum Schwingen, Rutschen, Krabbeln und Klettern. Nach anfänglichen großen Augen, haben sich jetzt alle an die große Turnhalle gewöhnt und bewegen sich immer selbstständiger und selbstbewusster auf die Stationen ihrer Wahl zu. Manchmal bekommt sogar Papa die Gelegenheit, eine Station auszuprobieren, wenn er von seinem Kind aufgefordert wird: "Papa auch!" Mal steht in der Halle eine Riesenrutsche, mal eine Treppe, die hoch hinaus führt, mal ein Reifeniglu. Heute gab es eine große Schaukel, in der auch zwei Kinder nebeneinander schaukeln konnten und Tunnel zum Durchkrabbeln und Hin- und Her-Schaukeln. Wir freuen uns auf neue Kinder, die gemeinsam mit uns die große Halle rapurzeln.

Helga Rüter





Termin: 07.10.16 – 10.10.16

Begleitung im DZ 323,- €
Läufer Marathon im DZ 391,- €
Läufer Staffelmarathon im DZ 363,- €
Läufer Halbmarathon im DZ 371,- €
Läufer 10 KM im DZ 352,- €

Reiseleitung:

Andreas Stockhecke Rudi Ostermann

Anmeldung:

stockhecke.andreas@freenet.de 0170/2814767

Abfahrt:

13:00 Uhr Borgholzhausen mit Haltepunkt Bielefeld, Rückkehr Montag ca. 16:00 Uhr

Schnell anmelden!!! Nur noch wenige Plätze frei!!!



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!



Möhnesee

Auf vielfachen Wunsch bietet der LC Solbad Ravensberg wieder eine Fahrt zum Möhnesee an.

Termin: Donnerstag den 26.05.2016 (Fronleichnam)

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Ravensberger Stadion

Die Läufe: 5 km & 10,9 km

Der Preis: 5 km incl. Busfahrt im modernen Fernreisebus 20 €

10,9 km incl. Busfahrt im modernen Fernreisebus 25 €

Begleiter 15 €

Jeder Teilnehmer erhält ein Finisher - Shirt.

Mehr zum Günner Volkslauf 2.0 auf www.laufpuls.de

Anmeldung bitte bis zum 15. Mai 2016 (schnelle Entscheidung sichert Mitfahrgelegenheit)

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme

1/0 800 0 000 0 1

Reiseleitung: Andreas Stockhecke & Franz Dammann Kölsch

Anmeldung: stockhecke.andreas@freenet.de oder info@lcsolbad.de

Anmeldung erfolgt erst nach Eingang sämtlicher Daten und vollständiger Bezahlung



Hiermit melde ich mich verbindlich für die Reise zum Möhnesee an.

vorrianie	
Nachname:	

Geburtstag:....

Straße / Nummer:....

PLZ:

Ort:....

T – Shirt Größe:..... (S, M, L, XL, XXL)

Verein:....

E-Mail:

Ort, Datum, Unterschrift:





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

NICOFF
Jammerpatt 2 · Borgholzhausen



Solbad

Ravensberg



Spiraldynamik®-Medical Running-Kurse

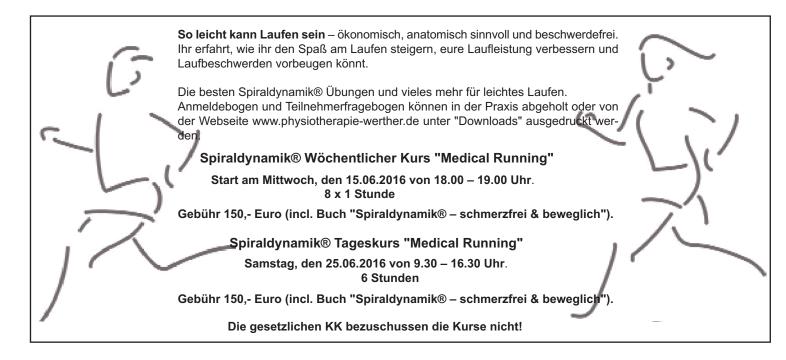
In weniger als 15 Minuten ist eine Videoaufnahme von Martin im Kasten, gemeinsam begutachtet und ausgewertet. Nach weiteren 10 Minuten ist der zentrale Korrekturzugang verständlich erklärt und die erste Übung zur Koordinationsoptimierung angeleitet. Martin ist erstaunt: "Das hätte ich nicht gedacht, dass ich SO laufe - und das das für meine Knochen diese weitreichenden Folgen hatte." Wenn ihr wie Martin nicht zu den wenigen Glücklichen gehört, die Schmerzen beim Laufen nicht kennen, dann gibt es neben einem Schuhwechsel, einer Anpassung des Trainingsumfanges bzw. der -intensität und dem Besuch beim Arzt oder Therapeuten noch einen anderen Hebel, an dem es sich immer lohnt anzusetzen: an einer Verbesserung des Bewegungsablaufs beim Laufen.

Sucht ihr nach neuen Impulsen fürs Lauftraining? Ein Spiraldynamik®- Running-Kurs bietet euch eine Anleitung für einen ökonomischen und beschwerdefreien Laufstil. Ihr erfahrt die Besonderheiten eures Laufstils, lernt Stil und Technik zu optimieren und verstehen, wie ein anatomisch sinnvolles Lauftraining aufgebaut ist. Mit Hilfe neuester trainingsmethodischer Verfahren werden eingefahrene, unnütze Bewegungsautomatismen aufgebrochen und das Erlernen anatomisch-sinnvoller Koordination erst ermöglicht. Einzelne Trainingssequenzen finden indoor statt, der Rest ist outdoor: learning by doing. Jede Einheit hat ein Thema - oft gepaart mit einem einzelnen Körperabschnitt. Grundlagen der Spiraldynamik® werden vermittelt und praktisch umgesetzt.

Theoriewissen und praktische Umsetzung wechseln sich ab und vermitteln neben Know-how auch Know-why. Zu den Inhalten zählen u.a. eine Laufstilanalyse, Grundelemente der Spiraldynamik® im Bereich Laufen erlernen, Funktionelles Lauftraining (Fuß- und Beckenstabilität, Beinachsentraining, Rumpfflexibilität), Lauf-ABC, 3D-Kraft- und Koordinationstraining, Trainingsmethoden. Es bleibt Raum für individuelle Fragen und Problemlösungen.

Die Kurse sind für alle Laufbegeisterte gedacht, die mehr über die anatomisch richtige Bewegung erfahren möchten. Offenheit für "Neues", Freude an der Bewegung und keine akuten Verletzungen sind wünschenswert.

Die beiden Kursangebote sprechen unterschiedliche Lern- und Zeitbedürfnisse an. An einem Samstag wird das wichtigste für jeden einzelnen Teilnehmer in 6 Stunden in der Form eines Running-Workshops angeboten und für alle, die sich häppchenweise mit ihrer Art zu laufen auseinandersetzen wollen und die in der Region wohnen gibt es einen 8-wöchigen Kurs jeweils Mittwoch abends von 18 - 19 Uhr.







Texel-Aktivurlaub 2016

v. Gunnar Feicht

Die Zeiten der teilnehmerstarken Solbad-Trainingslager auf Texel sind zwar leider vorbei. Aber für eingefleischte Fans hat die holländische Nordseeinsel nichts von ihrer Anziehungskraft eingebüßt. An kaum einem anderen Ziel kann man sportlichen Aktivurlaub so gut mit Ruhe und Erholung kombinieren. Deshalb waren auch in diesem Frühjahr wieder einige Solbader laufend auf Texel unterwegs. Nachdem bereits vor Ostern eine "Leistungsgruppe" um Werner Ahlemeyer, Steffi und Tobias Limberg und die Familie Strothmann die idealen Bedingungen genutzt hatte, trafen sich in der Woche nach den Ferien weitere LC-Mitglieder, die es etwas ruhiger angehen ließen. Auch wenn keine 120- oder 150-km-Wochen mehr auf dem Programm stehen, hat jeder das Seinige dafür getan, dass die persönliche Formkurve wieder nach oben zeigt Zwar blieben die Temperaturen zumeist im einstelligen Bereich und Texel erlebte ein regenreiches Frühjahr – aber auf eine Eigenheit der Insel war wieder Verlass: An den Vormittagen, wenn's auf die Laufstrecken ging, fiel kaum ein Tropfen Regen und ließ sich auch mal die Sonne sehen







Am letzten gemeinsamen Abend auf der Insel stärkte sich die Gruppe noch einmal im Bauernhof-Restaurant Catharinahoeve - hintere Reihe von links: Harry Bunte, Gunnar Feicht, Rolf Gottenströter, Alfons Willikonsky; vordere Reihe: Brigitte van Dijk, Nicole In den Birken, Richard Schürmann und Werner Kampwerth.

Das größte Wettkampfereignis auf Texel für Läufer ist übrigens inzwischen ähnlich schnell ausgebucht wie der Hermannslauf. Für den Texel Halve Marathon am 25. September begann die Anmeldefrist am 1. Februar um 0 Uhr – 15 Minuten später waren alle Startplätze vergeben. Wer die gesamte Insel im Laufschritt kennen lernen will und Stress bei der Anmeldung aus dem Weg gehen möchte, muss schon sehr konditionsstark sein: "De Zestig van Texel" führt über 60 km rund um die gesamte Insel und wird alle zwei Jahre ausgetragen – das nächste Mal am 17. April 2017. Genug Zeit also, um sich ausreichend vorzubereiten…



Öffnungszeiten:

Dí. - 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 – frísche Salate - Pízza Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak Kaíserstrasse 7 33829 Borgholzhausen Telefon: 05425 -955802







schnellste Läuferin auf dem zweiten Gesamtplatz ins Ziel. Sollte Malin diese Zeit auf der Bahn bestätigen können, läge sie damit in Westfalen bereits in der Altersklasse WU14 ganz weit vorn. 2015 war nur eine Läuferin im Lande schneller. Lieber als auf der Bahn ist Malin allerdings beim Laufen in der Natur unterwegs. Ein weiteres Hobby der Elfjährigen ist das Reiten. Die noch elfjährige Malin Bruhns (Jg. 2004) ist bereits seit 2011 Mitglied im LC Solbad Ravensberg. Als Erstklässlerin zeigte sie schon damals ihr Talent als Klassensiegerin (der unter 8jährigen) beim Schoolrunning der "Nacht von Borgholzhausen". Danach schloss sich Malin der Nachwuchsgruppe von Cordula Reinhardt an und trainierte neben dem Laufen auch Springen und Werfen. Inzwischen zählt der Hochsprung zu ihren weiteren Stärken.

Malin besucht jetzt die 6.Klasse im Evangelischen Gymnasium Werther und hat ihr Training auf 2 bis 3 Trainingseinheiten in der Woche gesteigert: dienstags beim Schüler-Lauf-Treff mit Cordula Reinhardt, donnerstags beim Schülertraining mit Antje Strothmann und freitags mit Igor Rebkalo absolviert Malin ihr Training. Und ab und zu läuft sie auch daheim in Barnhausen eine Runde durch die Felder und Wälder.

Die Fortschritte bleiben bei der ehrgeizigen Schülerin nicht aus. Bereits in der Hallensaison, als sie ihre 800-Meter-Bestzeit in der Seidenstickerhalle auf 2:53,1 Minuten verbesserte, konnte man erahnen, dass Malin stark im Kommen ist. Zu eindrucksvoll war ihre Schlussrunde nach etwas verhaltenem Rennbeginn. Eine Erkältung verhinderte dann ihren Start bei den OWL-Hallenmeisterschaften, doch im Training deuteten sich bereits weitere Verbesserungen an.

Beim ersten Freiluftwettkampf in Harsewinkel gelang Malin nach den Osterferien ein gewaltiger Leistungssprung: über 2km lief sie beim Volkslauf in Harsewinkel in 7:12 Minuten als







Erfolgreiche Schüler in Harsewinkel

Beim Volkslauf in Harsewinkel startete unsere Schülergruppe in die Freiluftsaison: aus einer mannschaftlich geschlossen, stark auftrumpfenden Gruppe ragte im 2km-Lauf Malin Bruhns heraus: Die Elfjährige (Jg. 2004) lief in erstklassigen 7:12 Minuten als schnellste Läuferin nur knapp hinter dem zwei Jahre älteren Gesamtsieger ins Ziel und freute sich sehr über den gewonnen Pokal. Drittschnellste Läuferin der Gesamtwertung war Sarah Strothmann (Jg. 2005/7:49), die außerdem in der WKU12 gemeinsam mit Maxine Schley (Jg.2006/8:03) und Julia Speckmann (Jg. 2006/ 8:04 min) das Klassensieger-Trio bildete. Auch die Jungen waren in ihren Altersklassen vorn dabei: Bjarne Heidner (Jg.2005/ 3.MKU12) und Lukas Bartling (Jg.2005/ 4.MKU12) stürmten noch mit Zeiten unter 8 Minuten dicht beisammen ins Ziel. Paul Gerling (Jg.2004) kam in der MU14 auf den dritten Platz und Till Heienbrok (Jg. 2008) wurde Zweiter in seiner Klasse MKU10, wo auch Julien Schlie mit einer Zeit unter zehn Minuten überzeugte. Henri Stahnke (Jg.2004) lief die 5 Kilometer in guten 22:45 Minuten und wurde damit Klassensieger in der MU14.





Henri Stahnke

v. Antje Strothmann







Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³

keine Standgebühr bis zu 6 Wochen

kosteniose Schrottentsorgung

lhre Hotline

Fon 0172/5370015 oder 0171/7932370 05425/7404 Fax

Minibaggerverleih

schnell und

zuverlässig

Friedrich Elbracht Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Sportabzeichen-Training/Abnahme jeden Freitag

ab 17:15 - ca. 19:00 Uhr



Borgholzhausen

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Sondertermine 2016

Sportabzeichenaktionstag im Ravensberger Stadion

Samstag, 27.08.2016 von 14:00 bis 17:00 Uhr!!!

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Sa., 21.05. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen Sa., 25.06. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen Sa., 27.08. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen Sa., 17.09. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 20.05.2016 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen Freitag, 24.06.2016 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen Donnerstag, 25.08.2016 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf. Donnerstag, 15.09.2016 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet in der Zeit vom 29. April bis 14. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Achtung Samstagsangebot!

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

7. Mai / 4. Juni / 2. Juli / 6. August / 3. September

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!! Auskünfte und Anmeldungen an

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





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 I/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



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	1,2 km / 5,7 km / 10 km / 21 km / 42 km
	45. Hörsterberg-Volkslauf	
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

Juni

03.06.2016	Walk'nRun 2016 in Detmold - Bentrup	1,5 km / 4,2 km / 6,4 km / 9,8 km
04.06.2016	Isselhorster Nacht	0,5 km / 1 km / 2 km / 4,2 km / 9,2 km
05.06.2016	9. Klingenthal Sport Marathon in Salzkotten	5,5 km / 10 km / 21,1 km / 42,2 km
08.06.2016	5. AOK Firmenlauf in Wiedenbrück	3 km / 6 km
10.06.2016	28. Donoper Volkslauf	0,3 km / 1 km / 7,8 km
10.06.2016	Voxtruper Volkslauf (Osnabrück)	1 km / 7,8 km / 5 km / 10 km
11.06.2016	19. Int. Oelder Sparkassen-Citylauf	0,75 km / 1,5 km / 2,2 km / 5 km / 10 km
11.06.2016	OWL-Meisterschaften U16 und U14 in Paderborn	Meldeschluss: 06.06.2016
12.06.2016	Ostwestfalenmeisterschaften in Lage	Meldeschluss: 06.06.2016
17.06.2016	Meller Berglauf	10 km
17.06.2016	Mindener Abendsportfest	Weserstadion
18.06.2016	41. Nacht von Borgholzhausen	1,6 km / 3 km / 5 km / 10 km
24.06.2016	Oesterweger Feuerwehrlauf	2,5 km / 6 km / 10 km
26.06.2016	Westd. Jugendmeisterschaften U16 M/W 15 in Arnsberg	Meldeschluss: 13. Juni
26.06.2016	4. Staffelmarathon in Wiedenbrück	42 km / 21. Runden / Staffel

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 der diese Seite betreut.

Jetzt auch auf facebook

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



Triathlonabteilung lädt ein

Einladung zum 8. Testwettkampf und Vereinsmeisterschaft am 15.05.2016 um 9:30 Keine Startgebühr!

Wanderpokal: Auf den Spuren der Saurier

Typ Verfolgung:

1000 m Schwimmen 30,5 km Radfahren 10,5 km Laufen



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

Habe mich wieder bereit erklärt, den o.g. Leistungstest, diesmal wieder als Vereinsmeisterschaft, zu organisieren. Die 1000m Schwimmzeit, ohne Neo, bringt jeder mit, die er ehrlich selbst gestoppt hat. Am 15.05. 2016 handelt es sich lediglich um 2 Disziplinen, die nacheinander erfolgen. Gestartet wird wie im Verfolgungswettkampf, also entsprechend der Schwimmzeit. Denke, dass das sehr interessant ist. Ferner besteht die Möglichkeit, dass die Triathleten, und auch andere, dieses Mal vor Saisonbeginn zusammen kommen. Daher bitte ich um zahlreiches Erscheinen. Für Getränke und Verpflegung sorge ich. Ihr braucht euch um NICHTS kümmern, nur um die gute Laune.

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

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

Die Strecken sind frisch gekennzeichnet.

Der Wanderpokal wartet auf einen neuen/alten Besitzer. Der jetzige Besitzer ist unser Daniel Knöpke. Bitte meldet Euch bei mir rechtzeitig an, damit genug Brötchen vor Ort sind.

Achtung! Eingeladen sind auch Nichttriathleten die mal "reinschnuppern" wollen.

reiner.vemmer@t-online.de 015110729178 052252875

Mit sportlichen Grüßen Reiner Vemmer



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



Altersklassentitel für Markus Pape

Der amtierende Deutsche Meister im Inlinemarathon hat seiner Titelsammlung einen weiteren hinzugefügt. In Leipzig wurde er Deutscher Meister der M30 über die Halbmarathondistanz. Da er seinem Teamkollegen Pawel Ciezki (SC DHfK Leipzig) bei dessen "Heimspiel" bessere Chancen auf den Titel bei den Aktiven eingeräumt hatte, konzentrierte sich Pape auf den Erfolg in seiner Altersklasse.

Nach wechselhaftem Rennverlauf konnte sich kurz vor dem Ziel eine vierköpfige Gruppe mit Ciezki absetzen und zwischenzeitlich einen Vorsprung von 10 Sekunden herausfahren. Pape kontrollierte die Verfolgergruppe und wurde in 35:01 min Gesamtfünfter. Sein Teamkollege holte hinter dem neuen Meister Tobias Hecht (RSV Gera) und Fabian Dieterle (SSF Heilbronn) Bronze in der Aktivenklasse.

Pech hatte **Karolina Kierzkowski**. Wegen eines Sturzes verpasste sie den erhofften Podestplatz und wurde in 43:24 min Vierte in der Altersklasse W30.

Markus Pape siegt in Hannover

Markus Pape hat den Auftakt des Inline Nordcups beim Hannover Marathon gewonnen. In 35:43 min gewann er den Inline-Halbmarathon knapp vor dem polnischen Speedskater Wojciech Baran, den er auch beim Osterlauf schon besiegt hatte. Beide lagen im Ziel 22 Sekunden vor der ersten Verfolgergruppe. Auch Ralf Jording knackte auf Platz 21 noch die 40-Minuten-Grenze. Elke Vogt wurde Neunte im Damenrennen und sicherte sich damit eine Top Ten Platzierung.

Mit Ralf Niemann (53.), Baldur Schlingemann (57.) und Reimund Diekmann (58.) waren drei weitere Solbadskater in Hannover mit am Start.

Platzierung und Zeiten im Detail:

- 9. Vogt, Elke 44:51
- 1. Pape, Markus 35:43
- 21. Jording, Ralf 39:05
- 53. Niemann, Ralf 45:51
- 57. Schlingemann, Baldur 46:19
- 58. Diekmann, Reimund 46:19







Malerarbeiten I Tapezierungen Bodenverlegung I Laminat & Parkett Fassadenbeschichtung I 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 ———



Danke für das Hermanns Lauf Training!!!

v. Marion Kühnel

Am 29.11.2015 fing alles an und wir denken jeder hatte ein Grummeln im Bauch. Das war alles umsonst der erste Trainingslauf war einfach nur entspannend so wie die weiteren Läufe. Es gab viele anspruchsvolle Strecken, die tolle Landschaft hat aber alles vergessen lassen.

Ein großes Dankeschön an die einzelnen Gruppen- Betreuer, für die sehr schönen ausgewählten Strecken sowie an unsere Verpflegungs- Station.

Das Abschlussgrillen am 17.April war wie immer gut besucht. Ob Salate, Würstchen, Kaffee, Kuchen es war reichlich und lecker vorhanden. Die Getränke hatte Rainer auf Grund seines 60.Geburtstages übernommen. Wir haben gemütlich beisammen gesessen und mussten feststellen ein frisch gezapftes Bier kann doch lecker schmecken. Die Zeit ist so schnell vergangen, der Schweiß vom Training ist getrocknet und nun stehen wir vor dem Hermannslauf.

Viele Dank an das Orgateam für die schönen Stunden und auch wenn wir jedes Mal den weiten Anreiseweg haben, wir freuen uns schon nächstes Jahr auf das HLT.









Lebensmittel-Verpackungen, die Appetit machen.





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

www.bartiing-verpackungen.u







Wenn Dein erster Laufschritt 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

15.00-18.30 Uhr Samstag: 10.00-13.00 Uhr







Arbeitsbühnen Schneiker (05201 668570

















Hereinspazient

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
 - ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffe und herzhafte westfälische Spezialitäten
 - Läufer sind herzlich eingeladen

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.



 $\textbf{\"{O}ffnungszeiten des Ladencaf\'{e}s: Montag bis Freitag } 08.30-18.30\,\text{Uhr} \cdot \textbf{Samstag:} 08.30-13.00\,\text{Uhr} \cdot \textbf{Sonntag:} 14.00-18.00\,\text{Uhr} \cdot \textbf{Sonntag:} 14.0$



Bronze für Willcox-Heidner

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Victoria Will-cox- Heidner vom LC Solbad Ravensberg sorgte gestern beim 45. Hermannslauf dafür, dass der Altkreis nach längerer Zeit wieder auf dem Treppchen vertreten war. Nach drei Spitzenplätzen in Folge (zweimal Fünfte, einmal Sechste) lief sie jetzt als W 40-Klassensiegerin mit 2:16:50 Stunden auf den Bronzerang der Frauenwertung.

"Diesmal ist mir das Rennen so gelungen, wie ich es mir von der Einteilung her vorgenommen hatte", strahlte sie. Mit der W 40-Dritten Heike Schlüter vom LiVe-Lauftreff in Versmold (2:27:55/20.) reihte sich eine zweite Läuferin in den Top 20 ein. Beeindruckend wieder die Leistung der 62- jährigen Solbaderin Marianne Niemann (2:34:07/34.), die ihren vierten W 60-Klassensieg seit 2013 feierte.

Im Männerrennen wiederholte Heiko Lewanzik aus Steinhagen seinen überraschenden zwölften Gesamtplatz vom Vorjahr. Mit 1:57:31 Stunden konnte sich der für Tri-Speed Marienfeld starten de M 35-Jungsenior um volle zwei Minuten verbessern.

In größerem Abstand folgten ihm zwei weitere Läufer ohne Mitgliedschaft in einem Altkreis-Verein: Der Wertheraner Raoul Kempmann belegte in 2:06:06 Stunden als Vierter der M 50 insgesamt den 43., der Haller Marco Schwake in 2:11:30 Stunden als 13. der M 45 den 79. Rang.

Als vierter heimischer Teilnehmer erreichte Bastian Gontek vom SV Häger (2:13:27/94.) erneut eine zweistellige Platzierung im Riesenfeld. Das männliche Aufgebot des LC Solbad führte M 50-Senior **Gerd Strathkötter** (2:22:09/240.) an.

Viele Altkreisklassensiege in Harsewinkel

Bei den offiziell vermessenen Harsewinkeler Straßenläufen mischte der Altkreis erfolgreich mit. Im Aufgebot des LC Solbad überzeugte erneut Stefanie Limberg (W 30), die das Zehn-Kilometer-Frauenrennen überlegen gewann und sich mit 39:17 Minuten für die westdeutschen Langstrecken- Bahnmeisterschaften qualifizierte. Klassensiege erreichten auch Claudia Gutknecht (W 45, 49:53 Min.) und Elisabeth Winter (W 50, 49:54).

Als Neunter bei den Männern meldete sich Oliver Lambrecht nach seinem Fußbruch vom vergangenen Herbst zurück. Bei den Frauen bildeten drei Klassensiegerinnen, Kerstin Vahrenhorst (LiVe Lauftreff in Versmold, W50), Dr. Anne-Marie Calder (LC, W55) und Nicole Micheel (LC, W 45), eine Art Phalanx auf den Plätzen vier bis sechs. Gut in Szene setzte sich auch der LC-Nachwuchs: M 12-Klassenbester über fünf Kilometer wurde Henri Stahnke; als Zwei-Kilometer Gesamtsiegerin vor einer zwei Jahre älteren Läuferin überraschte Malin Bruhns (W 12). Hier gab es weitere Solbader Klassensiege durch Sarah Strothmann (W 11), Maxine Schley (W 10) und Till Heienbrok (M8).

Platz drei für Hundeloh

Beim traditionellen Langlauf-Meeting im Oelder Stadion, wo nach wie vor die Zeiten per Hand gestoppt werden, traf U 20-Talent Paul Moritz Hundeloh vom LC Solbad auf zwei Spitzenläufer, die erwartungsgemäß den 3000-Meter-Sieg unter sich ausmachten: Dennis Biederbick aus Ahlen und Justin Lukas aus Hamm waren im Februar bei der Jugend-Hallen- DM Dritter über 800 m und Vierter über 1500 m geworden. Hinter ihnen musste sich Hundeloh noch mit 9:37,3 Minuten. Sein ein Jahr älterer und jetzt in der Hauptklasse startender Vereinskollege Jan Geisemeiser durfte sich über eine Steigerung auf 9:44,3 Min. freuen. In den U 18-Jugendrennen gab ein Geschwisterpaar seinen Einstand für den LC: Carla Habighorst (12:04,3 Min.) kam auf Anhieb zu einem Sieg; im stark besetzten männlichen Wettbewerb wurde Tim Habighorst (10:25,7) Neunter. Zweitbeste W 11-Läuferin über 2000 m war Finja Steiniger (8:38,1 Min.).



Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhafte 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

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.



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 Kistenschleppen haben: Kein Problem, Steiner bringt's! Wir transportieren Ihre Getränke einfach und schnell nach Hause oder ins Büro. Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty?

Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen. Und sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser



RTF-TERMINE MAI

RTF-Nr.	Km	Titel/ Ausrichter	Punkte
Datum		Startzeit/Ort	
LV.	Zusatz		
RTF-Nr.	152/116	Teutoburger-Wald-Rundfahrt I RC Zugvogel Bielefeld e.V.	1/2/3/4
3101	72/41	Radrennbahn Heeperstr.301 Bielefeld	
01.05.16	203	Marathon 8:00-8:30 Uhr RTF – 9:00-11:00 Uhr	5
NRW	GPS/M/S	Gerhard Elbrächter 05208-1048	
RTF-Nr.	156/118	37.Gütersloher Radtourenfahrt, RSV Gütersloh 1931 e.V.	1/2/3/4
3115	78/45	Reinhard Mohn Berufskolleg, Wiesenstr. 29 Gütersloh	
05.05.16		9.00 -10-30Uhr	
RTF-Nr.	152/112	Ravensberger Hügel RTF, LRG Lenzinghausen e.V.	1/2/3/4
3135	71/47	Mehrzweckhalle, Turnerstr . Spenge-Lenzinghausen	
08.05.16		9.00 -10-30Uhr	
NRW	GPS/S	Frank Schöpe 05225-859416	
RTF-Nr.	152/123	Delbrücker Spargeltour, Radsportgemeinschaft Delbrück e.V.	1/2/3/4
3146	79/53	Schulzentrum, Nordring, Delbrück	
14.05.16		9:00-11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	f.zimmer@rucksackreisen.de	
RTF-Nr.	115	16. Paderborner- Windpark RTF RG Paderborn	1/2/3/0
3166	78/41	Sporthalle, Universität, Pohlweg, Paderborn	
21.05.16		10.00 – 12.00 Uhr	
NRW	GPS/S	info@rg- paderborn.de	
RTF-Nr.	152/112	34.D.d.Mühlenrkeis Minden Lübbecke RSC Westfalia Niederm.e.V.	1/2/3/4
3179	74/46	Festhalle Levern, Schröttinghauserstr.25, Stemwede-Levern	
22.05.16		8:00- 10:00 Uhr	
RTF-Nr.	153/117	20. Liemer Lipperland RTF, RSV Tempo Lieme e.V. 1904	
3190	75/43	Karl-Raveh-Gesamtschule, Vogelsang 31, Lemgo	
26.05.16		8:30- 10:30 Uhr	
NRW		webmaster@rsv-tempolieme.de	
RTF-Nr.	151/110	RTF am Teuto,RC Sprintax Bielefeld e.V.	1/2/3/4
3197	74/47	Westend-Universität- Bielefeld, Morgenbrede Bielefeld	
28.05.16		10:00-12:00 Uhr	
NRW		spintax@gmx.de	
RTF-Nr.	160/125	Rattenfänger RTF, RRV Hameln e.V.	1/2/3/4
3208	90/40	Schulzentrum West, Breslauer Allee, Hameln	
30.05.15		9:00-10:30 Uhr	
NDS	GPS/S	finnrono@t-online.de	
RTF-Nr.	151/111/	32.Greffener Frühlings-RTF, FC Greffen 1946 e.V.	1/2/3/4
3210	71/45	Sportgelände,Herbergerstr., Harsewinkel- Greffen	
29.05.16	207	Marathon 7:30-9:30Uhr RTF 8:00-10:00 Uhr	5
NRW	GPS/M/S	Oliver Niggenhaber 02586-880834 olver.niggenhaber@online.de	

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





Ergebnisse April zusammengestellt von Peter Polomsky

02.04. 2016 Osterlauf Steinbeck

1. M 35	Elmar Remus	35:39 Min.	
3. M 60	Siegfried Kemper	53:41 Min.	
2. W 30	Katharina Kemper	55:43 Min.	
10. MHK	Dominik Walter	1:03,26 Std.	

03.04.2016 Berliner Halbmarathon

Sabine Engels	1:32,14 Std.
Frank Oldemeyer	1:34,42 Std.
Bernhard Potthoff	1:42,38 Std.
Reinhard Stricker	1:42,44 Std.
Carsten Völz	1:44,43 Std.
Doris Potthoff	1:46,34 Std.
Christine Dickhaus	1:48,22 Std.
Daniel Glück	1:49,04 Std.
Corduda Reinhardt	1:59,24 Std.
Dr. Michael Dickob	2:07,14 Std.
Christiane Bauer	2:19,46 Std.
Isabel Bertels	2:34,02 Std.

03.04.2016 Paris Marathon

Matthias Landwehr 3:41 Std.

10.04.2016 Volkslauf Harsewinkel

2 km			
1. WJU 14	Malin Bruhns		7:12,6 Min.
1. WKU 12	Sarah Strothmann		7:49,3 Min.
3. MKU 12	Bjarne Heidner		7:58,8 Min.
7. MKU 12	Lukas Bartling		7:59,2 Min.
2. WKU 12	Maxina Schley		8:03,0 Min.
3. WKU 12	Julia Speckmann		8:03,2 Min.
3. MJU 14	Paul Gerling		8:16,1 Min.
2. MKU 10	Till Heienbrock		8:45,7 Min.
11. MKU 10	Julien Schlie		9:50,7 Min.
	5 km		
1. MJU 14	Henri Stahnke		22:45 Min.
	10 km		
1. W 30	Stefanie Limberg		39:17 Min.
5. M 30	Oliver Lambrecht		39:49 Min.
7. M 45	Holger Beck 45:58 Min.		45:58 Min.
8. M 50	Mijo Harambacic 46:03 Min.		
1. W 45	Claudia Gutknecht 49:53 Min.		49:53 Min.
1. W 50	Elisabeth Winter 49:54 Min.		
5. M 55	Detlef May 51:29 Min.		
2. M 70 Fr. Wilhelm Ellermann		56:51 Min.	
	21,1 km		
2. M 40	Heiko Redecker		1:29,35 Std.
6. M 50	Ingold Klee 1:42,04 Std.		1:42,04 Std.
1. W 55	Dr. Anne-Marie Calder 1:46,18 Min.		1:46,18 Min.
1. W 45			1:47,33 Std.
18. M 45	Andreas Stockheke 1:50,01 Std.		
2. W 40	Ilka Grabau 1:52,30 Std.		
15. M 50	Reinhard Roy 1:53,08 Std.		
5. M 60	Siegfried Kemper 2:00,10 Std.		
6. W 30 Katharina Kemper 2:08,14 Std.			
Doutscho Boot M	larathon - Halbmarathon	Dann	

Deutsche Post Marathon – Halbmarathon Bonn

8. M 60	Bernd Lüdemann	1:41:24 Std
17.04.2016 "Rund um den Allwetterzoo" Münster 10 km		
2. M 65	Hans Dieter Wierum	47:00 Min.
	21,1 km	
1. M 60	Bernd Lüdemann	1:39:46 Std

17. 04.2016 Hamburg Marathon

•		
Carsten Völz	3:53,41 Std.	
Matthias Landwehr	3:56,20 Std.	

22.04.2016 Oelder Frühlingslauf 10 km

23.04. Westdeutsche!NRW-Meisterschaften, Bahn-Langstrecke

Arnsberg 5.000 m			
2. W 45	Sabine Engels	19:49,75 Min.	
8. MU 20	Paul Moritz Hundeloh	16:32,02 Min.	

Hermannslauf

		T
1. W 40	Victoria Willcox – Heidner	2:16,50 Std.
36. M 50	Gerd Strathkötter	2:22,09 Std.
55. M 45	Markus Peperkorn	2:23,56 Std.
51. M 35	Tobias Limberg	2:25,00 Std.
49. M 40	Frank Oldemeyer	2:26,15 Std.
61. M 40	Heiko Redecker	2:34,07 Std.
1. W 60	Marianne Niemann	2:34,45 Std.
93. M 50	Ralf Niemann	2:34,45 Std.
168. M 45	Heiko Furtmann	2:40,03 Std.
153. M 50	Ingold Klee	2:41,40 Std.
189. M 45	Maik Lünstroth	2:41,45 Std.
17. M 60	Reiner Vemmer	2:42,22 Std.
73. M 55	Carsten Völz	2:47,44 Std.
210. M 50	Reimund Diekmann	2:47,44 Std.
187. M 40	Thorsten Schnelle	2:47:58 Std.
286. M 45	Andreas Stockhecke	2:50,38 Std.
19. W 50	Christiane Diekhaus	2:51,25 Std.
33. W 45	Nicole Micheel	2:54,09 Std.
6. W 55	Doris Potthoff	2:54,40 Std.
6. M 65	Hans Dieter Wierum	2:55,23 Std.
330. M 50	Karsten Morisse	2:58,46 Std.
348. M 50	Lutz von der Heydt	3:00,44 Std.
225. M 55	Andreas Husemann	3:11,06 Std.
25. W 55	Andrea Kampmann	3:14,53 Std.
57. W 50	Petra Beckers	3:15,25 Std.
95. M 60	Hans Godt	3:16,36 Std.
523. M 50	Volker Tarrach	3:19,01 Std.
108. M 60	Rainer Schirmbeck	3:19,09 Std.
71. W 35	Frauke Schnelle	3:19,19 Std.
548. M 50	Bernd Gräsner	3:21,38 Std.
107. W 40	Marion Stolpmann	3:24,47 Std.
672. M 45	Jörg Lange	3:25,34 Std.
327. M 55	Matthias Meiwes	3:32,16 Std.
91.W 35	Marieke Stieg	3:34,01 Std.
5. W 65	Brigitte van Dijk	3:34,06 Std.
139. M 60	Matthias Stratmann	3:34,20 Std.
519. M 40	Mike Budde	3:43,53 Std.
130. W 50	Delia Orgel	3:49,10 Std.
118. W 35	Isabel Bertels	4:11,57 Std.
184. M 60	Rainer Eversmann	4:12,14 Std.
149. W 50	Marion Kühnel	4:12,14 Std.
	Walking	,
	Annemarie Henkel	4:43 Std.
	Ulrike Suchomel	4:45 Std.
	Elke Kahmann	4:58 Std.
	Geseker Werfertag	
	Aaron Thieß	
1. U16 / M	Diskus	36,25 m
1. U16 / M	Kugel	12,53 m
1. U16 / M	Speer	43,20 m
	-1	









Mitmachen und mithelfen am 18. Juni 2016

Die "Nacht von Borgholzhausen", das Laufereignis in der Innenstadt von Borgholzhausen, wirft ihre Schatten voraus. Die Planungen und Vorbereitungen für das Event am 18. Juni 2016 laufen auf Hochtouren. Erfreulicherweise haben schon etliche Vereinsmitglieder ihre Bereitschaft zur Mitarbeit signalisiert und vorbereitende Aufgaben übernommen. "Mitmachen und mithelfen" lautet das Motto. Wir möchten natürlich auch vielen LC-Läufern einen Start bei der "Nacht" ermöglichen, zumal wir beim "Volksbanken Night Cup" wieder recht stark vertreten sind.

Diese Läufer können beispielsweise Tätigkeiten übernehmen, die im Vorfeld zu erledigen sind (sei es beim Eintüten am Freitag, bei der Startnummerausgabe am Nachmittag, bei der Verpflegungsausgabe bei den Schoolrunning-Läufen) oder anschließend beim Abbauen und Aufräumen helfen. Je nach Einsatzbereich schließt eine aktive Teilnahme am 5km-Firmenlauf oder dem 10km-Lauf einen Helfereinsatz nicht aus; es erfordert allerdings Planung und Absprache – und dabei setzen wir auf eure Unterstützung.

Beispielsweise im Bereich "Streckenposten", ebenso wie beim Auf- und Abbau, können wir noch weitere Verstärkung gebrauchen. Je mehr helfende Hände anpacken, desto besser ist alles zu schaffen. Für die 3,2-Kilometer lange Runde des 10km-Laufes (Start ist um 21.30 Uhr) werden noch zusätzliche Helfer benötigt, denn bei den vorher stattfindenden Läufen (Schoolrunning und Firmenlauf) wird auf kürzeren Runden gelaufen.

Bitte tragt euch auf der im Rennstall aushängenden Liste ein! Es sei an dieser Stelle noch einmal daran erinnert, dass alle "Nacht-Helfer" am Mittwoch, **15.Juni 2016**, freien Eintritt zum Vortrag von 10000m-Europameister **Jan Fitschen** über das "**Wunderläuferland Kenia**" erhalten (im PAB-Forum, Beginn 19.30 Uhr), die sich rechtzeitig bis Ende Mai melden (bei <u>antje@sspin.de</u>) oder in die Liste eintragen.

Kartenvorverkauf auch in der Geschäftsstelle



Jan Fitschen, 10000m-Europameister



33829 Borgholzhausen Freistraße 14 Telefon: 0 54 25/954088-0 info@telecomfort.de 33775 Versmold Münsterstraße 18 Telefon: 0 54 23/47 45 93 versmold@telecomfort.de









Wir machen den Weg frei.

Online-Banking

₩ ×

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

