

November 2016
Nr. 383



*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

Niederwall 6 · Bielefeld
www.active-sportshop.de

NOVEMBER

2 0 1 6



Solbad Intern

Seite 1-13,
15, 30



WESTFALEN-BLATT
die Lokalisation

Seite 8, 12, 16,
17, 25, 26



Aktuelle Reisen auf der
Homepage

Triathlon



Seite 17, 29



...zeigt Karolina Kierzkowski
Foto: John Gerhards

Skating



Seite 14

Walking



Leichtathletik



Seite 16, 20,
22, 25



Ergebnisse

Seite 28-29

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

Lauffreff

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

Inline:
Johannes Gerhards
05425/954841
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



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

30 Jahre

20 Jahre

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

60 Jahre

10 Jahre



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Henrieka Wacker Leichtathletik

Aktueller Mitgliederstand: 715

Austritte:

Nils Milde Leichtathletik
 Ulrich Kansteiner Leichtathletik
 Mia Zoé Heidbreder Leichtathletik
 Hartmut Derr Triathlon

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

Dezember

am 24. November

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



...immer wieder gut!

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.

Liebe Solbader!

Früher war alles besser? Stimmt, die Solbad Nachrichten auf jeden Fall. Vierzig Seiten zu füllen war vor Jahren noch ein Kinderspiel, etliche Berichte aus den Abteilungen, Vorstellungen, Rezepte, kleine Begebenheiten und mehr standen mir zur Verfügung. Auswärtige Mitglieder freuten sich über die Pressesplitter und jeder fühlte sich geehrt, wenn er in der Vereinszeitung abgelichtet war.

Im Zuge der Digitalisierung werden heute Berichte auf Facebook oder in den Whatsapp-Gruppen geschrieben. Auf Presseberichte kann jeder im Internet zugreifen, Fotos verschickt man per Mail.

Fazit: Die Solbad Nachrichten haben ausgedient. Ich habe über neun Jahre ehrenamtlich die Solbad Nachrichten erstellt, nicht immer perfekt, aber mit viel Herzblut. Nun werde ich Ende des Jahres aus Mangel an Material die Erstellung einstellen. Die Nr. 385 erscheint in gewohnter Art noch einmal im Januar.

Alles hat seine Zeit, überlegt mal, wer läuft heute noch mit einem Champion-Chip oder im Baumwoll-T-Shirt.

Eventuell denke ich noch über eine Internetversion nach, wo ihr weiterhin Geburtstage, Ein- und Austritte, Ergebnisse, Ankündigungen und falls vorhanden, Berichte lesen könnt.

Schon mal vormerken!

Der Neujahrsempfang findet am 8. Januar 2017 im Bürgerhaus statt. Die Jahreshauptversammlung möchten wir am 30. März, im Haus Hagemeyer-Singenstroth, über die Bühne bringen. Einladungen hierzu erscheinen in der nächsten Ausgabe.

Diese Veranstaltungen stehen für 2017 auf dem Plan:

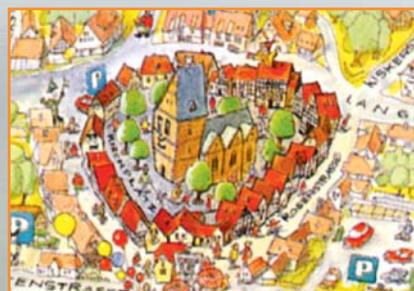
Luisenturmlauf	05.03.2017
Sparkassen - Triathlon	14.05.2017
Stadion - Kinder - Leichtathletik	Termin steht noch nicht fest
Die Nacht von Borgholzhausen	17.06.2017
Stundenlauf	Termin steht noch nicht fest
Läuferabend	Termin steht noch nicht fest
Böckstieggellauf	30.09.2017
Weihnachtscross	17.12.2017

Wir finden für Sie den passenden Schuh - garantiert, denn wir bieten Ihnen ...

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer Belastungsdiagnose



seit 2009

Schuhe + Sport
Reichelt

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle
Tel. 05201-2356
mail@schuhsport-reichelt.de

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

Besuch in De Lutte/NL

32^e Snertloop De Lutte

zondag 4 december 2016

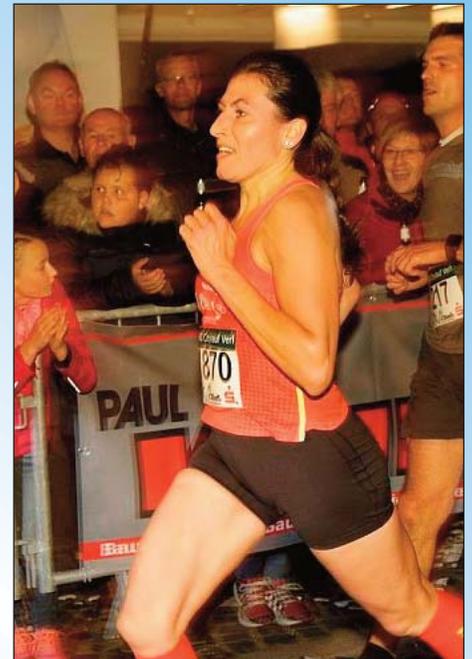


Es steht wieder der zum 32. Male ausgetragene **Snertloop** auf dem Programm. In einer schönen Umgebung läuft man über Strecken von 5,3 km (Start: 10:17) oder im Hauptlauf über 9,6 km (Start um 11:15 Uhr). Für Schüler und Jugend findet um 10:15 auch ein Lauf über 2,4 km statt.

Bitte nutzt die Voranmeldungen, der LC übernimmt für die Voranmelder die Startgebühren. Anmeldungen bis spätestens 22. November an Antje Strothmann.

Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Treff zu einer gemeinsamen Abfahrt am So. 4. Dez. um 8:15 Uhr ab Stadion. Infos auch unter: www.loopgroep.nl

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



...und nach dem Loop, gibts Erbsensoop!

Wir bedrucken, beflocken:



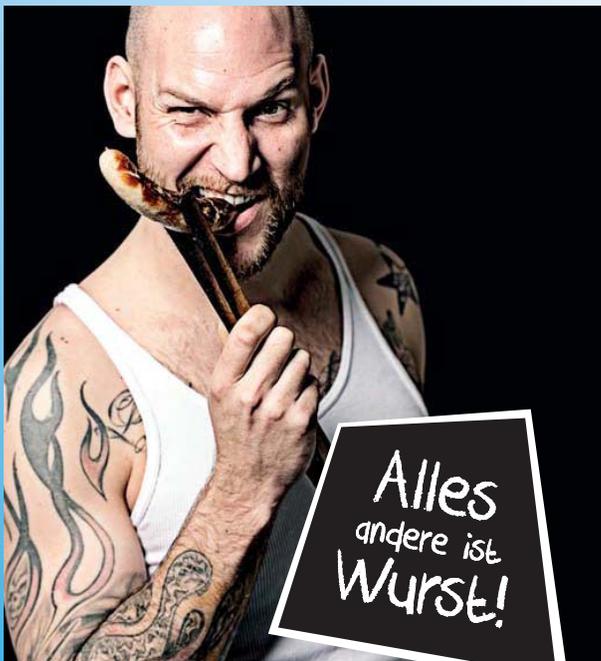
Trikot, T-Shirt, Sweat-Shirt,
Aufnäher, Jogginganzüge,
Kapuzenpullover ...

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

Hermannslauf



Die Vorbereitungen für den 46. „Hermann“ laufen auf Hochtouren. Der Veranstalter hat jetzt schon einige Testläufer auf die Strecke geschickt. Die Redaktion der SN war natürlich an der Panzerstraße vor Ort. Hier müssen die Organisatoren noch handeln, da die Teilnehmer nur ge-
meckert haben.



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

Grosse-
Coosmann
Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

REISEN2017

Neu im Programm

- 01.04. Prag Halbmarathon
- 07.05. Prag Marathon
- 28.05. Edinburgh Marathon
- Herbst Medoc Marathon

Unsere Klassiker

- 05.03. Malta Marathon + Halbmarathon
- 19.03. New York City Halbmarathon
- 19.03. Lissabon Halbmarathon
- 15.04. Two Oceans Marathon + Ultra

Hot spots für Herbst 2016

- 09.10. Chicago Marathon
- 06.11. New York City Marathon
- 13.11. Athen Marathon

www.facebook.com/laufenweltweit
www.laufenweltweit.de

44. Volkslauf Brockhagen: Bestzeiten bei optimalen Bedingungen

Steinhagen (cwk). Klein, aber fein war der Brockhagener Volkslauf, den der LAC am Samstag in 44. Auflage durchführte. Insgesamt 122 Finisher profitierten vom schönen Herbstnachmittag mit viel Sonne, einmal mehr hatten die Organisatoren um Doris und Eckhard Kleine-Tebbe das Wetterglück auf ihrer Seite. „Die Bedingungen waren heute wirklich optimal“, so das einhellige Urteil der Aktiven, die zahlreiche Bestzeiten erzielten. Stanley Kipkogei, der Kenianer im SVB-Trikot, wiederholte seinen 10-km-Sieg vom vorletzten Jahr und mit 33:09 Min. auch fast genau seine damalige Zeit. Die Plätze zwei und drei belegten der Wiedenbrücker Murat Bozduman und der Brackweder M 40-Senior Thorsten Krüger. Mit 36:11 Min. auf Rang fünf wurde **Tobias Limberg** bester Solbader vor Jörn Strothmann.

Bei den Frauen stand der »Zehner« ganz im Zeichen des LC, der die drei ersten Plätze unter sich ausmachte und mit der Mannschaftszeit von 1:58:39 Std. Aussicht auf einen Top-30- Platz in der deutschen Bestenliste hat. Siegerin **Ilona Pfeiffer** unterbot erstmals in diesem Jahr das 39-Minuten-Limit und rückte mit 38:45 auf den 2. Platz

Eine Saisonbestzeit gab es auch für ihre Klassenkollegin **Victoria Willcox-Heidner** (39:31), die aber verriet: „Eigentlich wollte ich etwas schneller laufen.“ Das Spitzentrio vervollständigte **Heidi Bowenkamp** (40:23). Ein starker Einstand gelang Talent **Carla Habighorst**. „Nach einem Blick in die Bestenlisten hatten wir uns für die längere Distanz ent-



Ilona Pfeiffer (Nummer 416) unterbot über zehn Kilometer erstmals in dieser Saison das 39-Minuten-Limit und siegte am Ende vor Victoria Willcox-Heidner (431). FOTO: C.-W. KREFT.

schieden“, erklärte Trainer **Horst Hammer**, dessen Schützling mit 42:00 Min. die drittbeste U18-Zeit der Saison in Westfalen lief und sogar auf eine DLV-Platzierung hoffen darf. Begleitet und unterstützt wurde Carla Habighorst von **Jan Geisemeier**, der zuvor die 5 Kilometer souverän mit 16:53 Min. gewonnen hatte. Noch überlegener war hier die schnellste Frau, die mit 18:28 Min. imponierende Brackwederin Melanie Genrich.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Stadionfrühstück



Superstimmung herrschte beim Sommer-Saison-Abschlussfrühstück zu dem der Lauftreff eingeladen hatte. 31 Läufer und zwei Hunde waren der Einladung gefolgt. Für die nötige Deko und vor allen Dingen Wärme, hatten am Vorabend schon Martina und Franz gesorgt. Es muss nicht immer der Grill sein, da waren sich alle einig! Die nächste Feier steht auch schon an. 'Die Lauftreffgruppe' freut sich auf Eurer Kommen zur Weihnachtsfeier, Martina verspricht Euch wieder einen kurzweiligen Abend!

ewy sports

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

Backe, Backe Kuchen



...für den Weihnachtscross!!

Gerne nehmen wir Torten, Obst- und Blechkuchen aller Art. Ganz besonders möchten wir darauf hinweisen, dass wir jede Menge Kuchen benötigen. Es reisen immer mehr Zuschauer und Angehörige mit an, die ebenfalls von uns beköstigt werden möchten und sollen.



Bitte unterstützt uns so toll wie immer!
Die Kuchenspenden werden am 18. Dezember ab 9:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank!



- Elektroinstallationen • Steuerungsbaue
- 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

Wir stellen vor

Hallo liebe Solbader,

hiermit möchten wir uns - carpesol Spa Therme aus Bad Rothenfelde - bei Ihnen vorstellen.

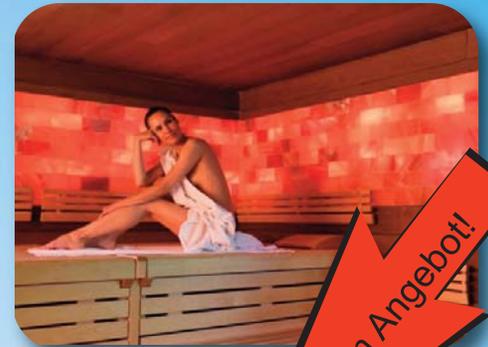
Wir sind eine der schönsten Natursole-Thermen in dieser Region und bieten vielfältige Möglichkeiten etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Hier vergessen Sie den Alltag und genießen mit allen Sinnen Wasser, Wärme und Wellness. Im carpesol am Rande des Teutoburger Waldes eröffnen sich auf über 8.000 m² einzigartige Möglichkeiten zum Relaxen und Erleben. Ganz gleich, ob beim Schwimmen, Saunieren oder einer entspannenden Massage - bei uns können Sie Ihre Seele baumeln lassen. Es erwarten Sie großzügige Wasserwelten und vielseitige Wellness- und Saunaangebote.

Unsere Philosophie lautet: Ihre Auszeit ist unsere Leidenschaft!

Gönnen Sie sich Momente der Entspannung. Aktive Pausen und Regenerationsphasen sind fester Bestandteil erfolgreichen Trainings. Der Körper braucht Erholungsphasen, um weiterhin leistungsfähig zu bleiben. Ein ausgiebiger Saunagang verhilft Ihnen nicht nur Muskelverspannungen und -verletzungen vorzubeugen, sondern erhöht auch die Stoffwechselaktivität, wodurch Schlacken abgebaut und ausgeschwemmt werden.

Einer Hitzephase sollte sich unbedingt eine Abkühlungs- und auch Ruhephase anschließen. Ziehen Sie Ihre Bahnen im 20 Meter langen Sportbecken, um ergänzend zum Laufen Ihren Körper auf eine andere Art und Weise zu trainieren.

Ebenso bietet sich eine Sport Rücken- und Beinmassage an, um die beanspruchte Muskulatur zu lockern und zu dehnen.



Neu im Angebot!

Holen Sie sich jetzt als Mitglied des LC Solbad Ravensberg die kostenlose carpesol ClubCard und bekommen Sie erstklassige Konditionen auf verschiedenste Eintritte.

Wie das funktioniert? Legen Sie bei Ihrem nächsten Besuch Ihren Mitgliedskartenausweis des Vereins am Empfang der carpesol Spa Therme vor und Sie erhalten Ihre personalisierte ClubCard.

Mit der ClubCard erhalten Sie eine generelle Ermäßigung von 10 % auf den gewünschten Eintrittstarif. Eine höhere Ermäßigung erhalten Sie mit Einzahlung eines Guthabens. Es sind dann Rabattierungen bis zu 25 % möglich.

Weitere Informationen dazu bekommen Sie telefonisch unter 05424 - 2214600, im Internet auf www.carpesol.de oder selbstverständlich direkt vor Ort im carpesol. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre carpesol Spa Therme

Schöne Stunden im carpesol...

Verschenken Sie
Wohlbefinden & Entspannung
mit unseren
tollen Geschenkpaketen!



carpesol

www.carpesol.de | 05424 - 22 14 600 | Bad Rothenfelde

Therme: 9.00 - 22.00 Uhr | Sauna: 10.00 - 23.00 Uhr | carpeSPA: 10.00 - 22.00 Uhr

Hundeloh gewinnt Pokal

Beim 5-km-Straßenlauf in Wadersloh mischt ein Solbad-Quintett vorn mit

Borgholzhausen (cwk). Mit fünf Teilnehmern trat die Trainingsgruppe des LC Solbad Ravensberg um Horst Hammer beim Volks- und Straßenlauf in Wadersloh an. Erfolgreichster Solbader auf der offiziell vermessenen Fünf-Kilometer-Distanz war Paul Moritz Hundeloh, der souverän die Jugendklasse U 20 und die Gesamtwertung gewann und dafür einen Pokal erhielt.

Nach 17:27 Minuten lief er mit 36 Sekunden Vorsprung über die Ziellinie – vor dem westfälischen Saisonspitzenreiter der U 16, Paul Schultz vom SC Eintracht Hamm, dessen Jahresbestzeit bei 17:34 Minuten liegt. Auf Rang sechs folgte als nächster LC-Läufer und als U 18-Klassenzweiter **Tim Habighorst** (19:26). Auch dem Senior der Gruppe, Lars Flaschel-Steiniger, gelang mit 19:49 Minuten auf Rang acht noch der Sprung unter die Top Ten, in seiner Klasse M 45 wurde er Zweiter. Im weiblichen Starterfeld unterlag Solbads Jungtalent **Carla Habighorst** (U 18, 20:48 Minuten) nur der W35-Seniorin Katrin Walter (20:00); auf Platz 3 lief **Janna Geisemeier** (21:51) ein.

„Carla und auch ihr Zwillingbruder Tim sollten weitere Wettkampferfahrungen sammeln, vor allem deshalb sind wir hier gestartet“, erklärte Coach Hammer, der übrigens seinen inzwischen in Hamm studierenden Schützling Paul Moritz Hundeloh nur noch am Wochenende sieht.



Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Getränke **STEINER**

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

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

**UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN:**
Montag bis Freitag
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,
Samstag
durchgehend von 8 bis 14 Uhr

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

Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty?
Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen. Und sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

UNSER ANGEBOT:

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

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

Baldeneysee ist nicht München, aber...

...eigentlich sollte es ja eine Vereinsfahrt zum Münchenmarathon werden, aber leider haben sich nicht genug Teilnehmer zusammen gefunden und die Fahrt wurde gecancelt. Ersatz musste her. Da fiel mir ein, dass Marianne Niemann einmal Frauke Schnelle und mir vom Essen Marathon am Baldeneysee vorgeschwärmt hat. Eine schöne, schnelle, bestzeitenfähige Strecke direkt am Wasser. Also schnell an den PC und der "Ersatztermin" wurde gebucht.

Als Unterkunft wählten wir das Athletenhotel Bredeneby. Preisleistung passte hier, (Sonderkonditionen für Marathonteilnehmer und die Möglichkeit einen Late-Checkout zu bekommen um die Sauna und das Schwimmbad nach dem Lauf noch zu nutzen). Der Start des Marathons war innerhalb von 10 Minuten per Auto erreichbar.

Als Disziplinen werden nicht nur der Klassische Marathon angeboten sondern es gibt auch die Möglichkeit, den Marathon mit insgesamt 4 Läufern als Staffel zu meistern. Neu ab 2016 ist auch die sogenannte "Seerunde". Diese geht einmal um den Baldeneysee und bietet auch Läufern, die nicht unbedingt einen Marathon absolvieren wollen mit ihrer 17,4 km Strecke, eine hervorragende Möglichkeit, die Stimmung und die Landschaft in sich aufzusaugen. Beide Strecken sind vollständig asphaltiert. Verpflegungspunkte gibt es ca. alle 5-6 km mit Wasser, isotonischen Getränken und auf der zweiten Marathonrunde auch Cola.

Die Wege von den ausreichend vorhandenen und sehr gut eingewiesenen Parkplätzen zur Startkartenausgabe in der Turnhalle des Regattahauses, Kleideraufbewahrung und Start sind recht kurz und schnell zu erreichen. Daher kann man auch gut des Morgens erst anreisen und kann entsprechend stressfrei an den Start gehen.

Der Start befindet sich oberhalb der Startkartenausgabe an der Freiherr-vom-Stein-Strasse. Mit entsprechenden Brems- und Zugläufern (Richtzeiten 2:59 h, 3:14 h, 3:29 h, 3:44 h, 3:59 h, 4:14 h, 4:29 h und 4:44 h) geht es leicht verspätet um kurz nach 10 Uhr morgens auf die Reise um den See. Aufgrund der flachen Strecke ist das Feld schon bei km 3 in Essen-Werden weit auseinander



v. Frank Oldemeyer

gezogen. Wir passieren das Westende des See's und können erstmals die Aussicht über den See genießen. Vorbei an herrlichen Altbauten (teilweise aus dem 11. Jahrhundert) geht es Richtung Schleuse Neukirchen und mit einem leichten Anstieg bei km 6 Richtung Stauwehr. Die Brems- und Zugläufer (ich habe mich für die Abteilung 3:14 h entschlossen) laufen ein hervorragend gleichmäßiges Tempo auf das man sich gut einstellen kann. Ca. bei km 12 geht es am östlichen Ende des See's über die Kampmannbrücke, hier ist auch der Abzweig zum knappen 6 km abgehangene Teil der ersten Marathonrunde um auf die 42,195 km zu kommen. Bei km 23 passiert man den Seaside's Beachclub mit Volleyballfeldern, Surfschule und entsprechenden Bar's. Die zweite Runde des Marathons ist dann ein wenig einsamer, aber dafür kann man die Umgebung einmal mehr genießen. Bei ca. km 41 geht es links ab Richtung Zielgerade. Auf der "Promenade" Richtung Regattabahn kann man auf einem knappen 1 km Zieleinlauf mit vielen Zuschauern den Zieleinlauf auf sich wirken lassen. Direkt hinter der Ziellinie gibt es dann die obligatorische Medaille, das Erinnerungsstück wofür man die gesamte Strecke gelitten und gekämpft hat. Diesmal zierte ein Ausflugsschiff die Rückseite. Natürlich darf auch die entsprechende Zielverpflegung mit Getränken, Obst und natürlich dem alkoholfreien Weizenbier nicht fehlen.

Alles in allem ein vollkommen empfehlenswerter Lauf, eine sehr gute Alternative zu München (kommt vielleicht ja ein anderes Jahr zustande).

Urkunde

54. innogy Marathon

Rund um den Baldeneysee in Essen
09. Oktober 2016

Frank Oldemeyer
LC Solbad Ravensberg
Marathon Einzelwertung

Gesamtzeit: 03:16:45

Bruttozeit: 03:16:54

Gesamtplatz: 77

Platz in der Ak 40: 14



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Im Team erfolgreich

von John Gerhards

Speedskater ziehen Saisonbilanz: Ehrung für Markus Pape und Karolina Kierzkowski

Wenn am kommenden Wochenende die Sieger des Westdeutschen Speedskating Cups WSC gekürt werden, stehen auch zwei Inlineskater des LC Solbad Ravensberg im Rampenlicht. **Karolina Kierzkowski** und **Markus Pape** gehören erneut zu den Besten im Westen.

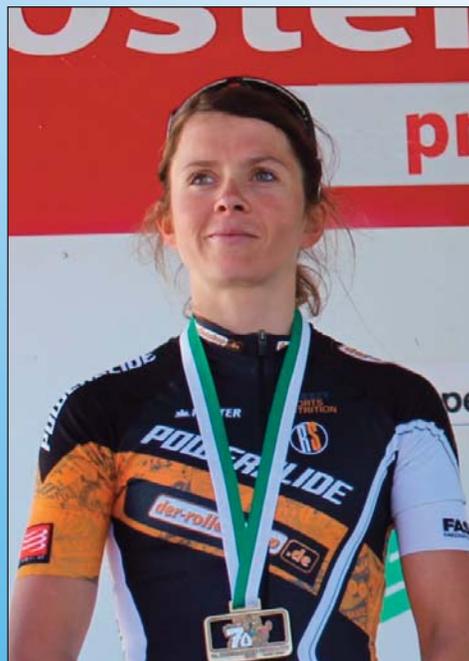
Mit Platz eins und zwei konnten beide ihre Vorjahresplatzierung bestätigen. Dazu kommt für Kierzkowski ein nicht unbedingt erwarteter dritter Platz beim German Inline Cup, der höchsten deutschen Rennserie mit fünf Veranstaltungen im In- und Ausland. Im gleichen Wettbewerb landete Pape auf Platz sieben, allerdings konnte sein polnischer Teamkollege Pawel Ciezki ebenfalls den dritten Rang der Gesamtwertung erreichen.

»Unser Team der-rollenshop.de Powerslide Racing hat die erfolgreichste Saison seit seinem Bestehen absolviert«, betont Pape beim Saisonrückblick. Für ihn selbst lief es auf Grund einer die Vorbereitung behindernden Trainingsverletzung nicht optimal. Dennoch hat sich der 33-jährige entschieden, ein weiteres Jahr am Rennbetrieb teilzunehmen.

Nach 17 gefahrenen Rennen mit fünf Ge-



BUZ team der-rollenshop.de powerslide racing: Mit Karolina Kierzkowski (3. von links) und Markus Pape (5. von links) sind zwei Solbadskater Mitglieder im erfolgreichen Speedskating-Team.

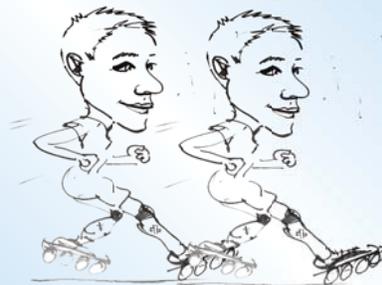


Nach 17 gefahrenen Rennen mit fünf Gesamtsiegen - darunter zwei DM Titeln und Platz fünf bei den Marathon-Europameisterschaften in seiner Altersklasse M30 - hofft er nach einer besseren Wintervorbereitung auf weitere Erfolge im kommenden Jahr. Zudem stehen die Chancen auf Verstärkung im Team nicht schlecht. Mit dem DM-Dritten Sören Lindner werde zurzeit intensiv verhandelt, teilt Pape mit.

Neben den beiden Vorzeigesportlern konnten mit **Dirk Rüter** (2. M40) und **Baldur Schlingemann** (2. M70) zwei weitere Solbadskater Podestplätze beim WSC erreichen. Zudem landete das Team des LC Solbad gegen starke Konkurrenz auf dem Bronzerang.

Auch im Jugendbereich sind erfolgreiche

Saisonplatzierungen zu verzeichnen: **Matthias Haase** wurde im NRW-YoungStar Cup und beim norddeutschen Kids Cup jeweils Zweiter der Kadetten U16, sein Bruder konnte den Kids Cup bei den Schülern B (U12) gewinnen und wurde im YSC Dritter.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

**MIT
VORORT-
SERVICE**

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- PC-Service



Partner

Borgholzhausen
Freistraße 14

Tel. 0 54 25/95 40 88-0

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

BORT - Beach Obstacle Run Texel

v. Antje Strothmann

Eher zufällig stellte ich im Internet fest, dass während unseres Herbsturlaubs auf Texel mit dem „BORT 2016“, der zweiten Auflage des „Beach Obstacle Run Texel“ tatsächlich eine ungewöhnliche Laufveranstaltung auf der holländischen Nordseeinsel stattfindet. Beim „Obstacle Run“ waren auf den Laufstrecken von 2,8 km (für die Kids bis 12 Jahre) bzw. 6 oder 12 Kilometer 30 Hindernisse zu überwinden. Sarah war sofort Feuer und Flamme, dort am Sonntagmorgen an den Start zu gehen; ich (um ehrlich zu sein) zunächst noch etwas unentschlossen. Nachdem ich den Kids' Run gesehen hatte, meldete ich mich doch noch schnell für die 6 km an. Einige Hindernisse waren relativ harmlos, wie zum Beispiel Netze oder Röhren, durch die man im Sand hindurch kriechen muss; andere schon etwas fordernder, wenn es darum geht, aufgestapelte Strohballen oder Holzwände zu überklettern, zu hangeln oder ähnlich wie in einem Kletterpark (nur ohne Sicherung) Gleichgewichtsstationen zu überwinden. Der Kletterparcours im Safaripark Stukenbrock war auf jeden Fall eine ganz gute Vorbereitung gewesen. Dass es am Strand auch durch weichen Sand geht, versteht sich von selbst. Die erste von mehreren mit Matsche gefüllten und mit einem Gitter abgedeckter Mulden zu durchqueren, kostete noch etwas Überwin-

auch ein große Fotowand für Erinnerungsfotos. Alle „Finisher“ bekamen eine Urkunde (Kids) bzw. Medaille (Erwachsene), die übrigens auch als Flaschenöffner verwendet werden kann, sowie Erfrischungsgetränke. Das war auf jeden Fall mal ein ganz anders, besonderes Lauferlebnis vor der herrlichen Kulisse des Kooger Strandes (für Texel-Kenner: zwischen Paal 17 und 21) und der umgebenden Dünen- und Waldlandschaft. Wer auf den Geschmack gekommen ist: voraussichtlich findet die Veranstaltung wieder am zweiten Sonntag im Oktober 2017 statt. Und



großen „Chalet TX4“ (für 2 bis 4 Personen/2 Schlafzimmer) bis zu geräumigeren 130 qm Ferienhäusern für 4 bis 6 Personen (2-3 Schlafzimmer) – egal welche Unterkunft, die Kustpark-Gäste können das Freizeitbad „Cal-luna“ kostenlos nutzen.

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

Weitere Informationen zur Texel-Fahrt erteilt Antje Strothmann.



wenn man schon mal auf Texel ist, sollte man (wenn möglich) die Teilnahme mit ein paar Urlaubstagen in diesem herrlichen Laufrevier verbinden.

Für die erste Ferienwoche der Osterferien 2017 (von Freitag bis Karfreitag) ist übrigens wieder ein „Familien-Trainingslager/Aktivurlaub“ im Kustpark Texel geplant. Dort wird es wieder abgestimmte Trainings- und Freizeitangebote für unsere Nachwuchsathleten wie auch für Erwachsene geben. Im Park gibt es unterschiedliche Unterkunftstypen vom 45



ding. Aber wenn die Klamotten erst einmal eingesaut sind, rutscht man auch aus größerer Höhe (zwei Container übereinander) steil in ein mit Meerwasser gefülltes Bassin.

Relativ ruhiges Herbstwetter trug dazu bei, dass diese Rutschpartie eher erfrischend wirkte und so amüsant war, dass ich nach dem Zieleinlauf nochmal auf die Rutsche kletterte. Eine Zeitnahme gab es übrigens nicht und gestartet wurde in etlichen Wellen je 50 bis 100 Läufern, die sich an den Hindernissen stets unterstützen und über die schwierigen Stellen hinweg halfen. Im Ziel warteten nicht nur drei Feuerwehrschräuche als erste Reinigungsmöglichkeit sondern



ZUM
6. MAL

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

Am Rande notiert

Mit der Auswahl des LA-Kreises Bielefeld waren **Aaron Thieß, Henri Stahnke, Malin Bruhns, Sarah Strothmann und Maxine Schley** beim OWL-Kreisvergleichskampf in Bad Salzuffen erfolgreich.

Sarah Strothmann (W11) und **Till Heienbrok** (M08) nahmen erfolgreich am Schüler-Duathlon (400m Lauf/1, 5km Rad/400 m Lauf) in Herford teil. Die 14jährige **Lisa Strothmann** wurde beim Volksduathlon (1,5km Lauf/7 km Rad/1, 5km Lauf) Fünfte der Gesamtwertung (1.Jugend B) und ihr Vater **Dirk** (1.M 45) kam im "Race of the Tops" (5 km Lauf/20 km Rad/5 km Lauf) nur knapp hinter Sieger Marius Güths ins Ziel.



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



●●● 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

Heiko Lewanzik und Tim Esselmann finishen bei der Ironman-WM auf Hawaii. Der Steinhagener bleibt unter zehn Stunden, der Versmolder liegt darüber und ist mit seiner Laufleistung nicht zufrieden

Altkreis Halle (rob/pik). Am Ende war Heiko Lewanzik glücklich. Mit 9:46:54 Stunden hatte der Steinhagener beim Ironman auf Hawaii sein nachjustiertes Ziel („Irgendwie unter zehn Stunden kommen“) sicher erreicht. Mit Einzelzeiten von 57:33 Minuten für die 3,86 Kilometer Schwimmen, 5:10:03 Stunden für die 180 Kilometer auf dem Rad und 3:32:54 Stunden für den Marathon kam er im Feld der knapp 2000 Athleten auf Rang 317, zugleich Platz 73 in der Altersklasse 35 und Rang 297 unter allen Männern.

Tim Esselmann beendete das Rennen nach 10:25:29 Stunden als Gesamt-729., zugleich 128. der Altersklasse 35 und 618. Mann. Der 38-jährige Versmolder schwamm 1:02:38 Stunden, benötigte für die Radstrecke 5:21:11 Stunden und für den Marathon 3:54:53 Stunden. „Ich bin insgesamt schon recht stolz, aber mit dem Marathon bin ich gar nicht zufrieden, und deshalb ist auch eine große Enttäuschung da“, sagt Esselmann.

Der Versmolder hatte auch am Morgen nach dem Rennen noch keine Erklärung dafür, dass er auf den abschließenden 42,2 Kilometern fast 20 Minuten langsamer war als etwa beim Ironman Nizza. „Es ist zwar sehr heiß hier, aber ab der Hälfte war der Himmel bedeckt und eigentlich perfektes Laufwetter“, erzählt er: „Ich muss jetzt erst mal gucken, woran das gelegen hat.“

Sehr zufrieden war Esselmann dagegen mit dem Schwimmen („das war super“), auch die 180 Kilometer auf dem Rad absolvierte er wie erhofft.

„Beim Schwimmen war es sehr voll um mich herum, da gab es auch mal was in die Beine und an die Brille“, erzählt er, „aber ich habe selbst ja auch verteilt.“ Auch beim Radfahren herrschte großes Gedränge, erst nach 45 Kilometern konnte sich Esselmann aus einem Pulk befreien.

„Es war lange sehr unrythmisch, ein bisschen wie bei einer Radtouristikfahrt.“

Wie Esselmann gab auch Lewanzik sein Debüt auf Hawaii. Der 34-Jährige kämpfte mit einer drei Tage zuvor eingefangenen Erkältung und mit seinem empfindlichen Magen.

„Schön, dass es vorbei ist“, sagte er im Ziel in Kailua Kona, wo Ehefrau Steffi und der acht Wochen alte Sohn Jonathan den Dreikämpfer begeistert in Empfang nahmen. Heftige Windböen und Temperaturen bis 38 Grad hatten zuvor den »deutschen Tag« mit einem Dreifacherfolg bei den Männern (Frodeno vor Kienle und Lange) und Rang vier bei den Frauen für Anja Berank geprägt.

Für Lewanzik verliefen die ersten beiden Disziplinen besser als erwartet. Bei einigem Wellengang stieg er nach 57:33 Minuten aus dem Pazifik.

„Luftprobleme hatte ich nicht. Ohne Erkältung wäre eine zwei Minuten schnellere Zeit möglich gewesen“, lautet sein Fazit für die ersten 3,86 Kilometer. Beim Radfahren „fehlten die oberen zehn Prozent an Leistung“, stellt er fest. Bereits hier zeichnete sich die später bremsende Entwicklung ab: „Die Gels habe



ich nicht so gut vertragen“, sagt er. Mit einer Radzeit von 5:10:03 Stunden war Lewanzik nur unwesentlich langsamer unterwegs als in Zürich (5:02:07 Stunden), wo er sich mit 9:08:56 Stunden bei seiner Ironman-Premiere qualifiziert hatte. „Die Radstrecke hier fand ich trotz des Windes nicht so schlimm.“ Auch beim Laufen sei er gut gestartet. „Es hat sich nicht so locker angefühlt, aber auch nicht anstrengend.“ Irgendwie dazwischen war somit das Befinden. Mental schwierig sei die Begegnung mit dem (früher gestarteten) späteren Sieger hinter dem Naturschutzpark »Energy Lap« gewesen, rund 15 Kilometer vor dem Ziel. „Frodo lief seine letzte Meile, und ich durfte noch die Palani Road hochheuern“, berichtet Lewanzik. Zehn Kilometer vor dem Ziel rebellierte der Magen dann vollends. Erst nachdem er mehrere Liter eines Gemisches aus Cola, Gatorade und Wasser auf den Highway erbrochen hatte, lief es besser. Getrunken habe er danach nichts mehr. Seine Rechnung mit der Ironman-WM auf Hawaii („Ich hatte es mir schlimmer vorgestellt!“) ist für den früheren Bundesliga-Triathleten übrigens noch nicht ausgeglichen.

„Jetzt noch schön zwei Wochen Urlaub machen und dann irgendwann wiederkommen und eine vernünftige Zeit abliefern“, sagte Lewanzik, als er sich nach einer Pause im Hotel auf den Weg zurück an die Pier machte, um die restlichen Finisher im Ziel zu empfangen.

Auch Tim Esselmann und seine Ehefrau Jela bleiben noch ein paar Tage auf Hawaii. „Ich war einfach nur froh, als es vorbei war, ich habe beim Marathon derbe gelitten“, gesteht Esselmann: „Manche sagen ja, man soll es genießen. Das war aber nicht möglich.“ Den Genuss holt auch Esselmann jetzt nach. Wenn er zurück ist in Versmold, werden die Schmerzen nachgelassen haben. Und vermutlich überwiegt dann auch der Stolz auf das Geleistete.



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31
Mobil: 0171/3 78 14 61
E-Mail: Oliver-Damme@web.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

November

05.11.2016	42. Asentallauf Bad Salzuflen	2 km / 5,5 km / 10,5 km
06.11.2016	Steinhart 500 in Steinfurt	14 km / 28 km / 42 km / 56 km
06.11.2016	4. Gütersloher DJK-Halbmarathon	2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
06.11.2016	40. Crosslauf Melle	0,75 km / 1,125 km / 2,05 km / 3,1 km / 7,4 km
06.11.2016	NRW Seniorenmeisterschaften in GT	21,1 km
11.11.2016	1. Paderborner Martinslauf	6 km / 10 km
12.11.2016	35. Detmolder Herbstlauf	1,5 km / 6 km / 10 km / 20 km
19.11.2016	Westf. Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Schloss Neuhaus	Meldeschluss: 07.11.2016
19.11.2016	36. Lipperland Volksmarathon in Humfeld	4,2 km / 10 km / 21 km / 42 km
20.11.2016	21. Bissendorfer Crosslauf	0,63 km / 1,3 km / 2,3 km / 6,7 km
27.11.2016	42. Oelder Nikolauslauf	0,6 km / 3 km / 11,5 km
27.11.2016	27. Mondl Adverts-Aaseelauf in Münster	3 km / 5 km / 10 km

Dezember

02.12.2016	23. Wiedenbrücker Christkindllauf	ausgebucht
03.12.2016	15. Volksbank Nikolauf in Everswinkel	7,5 km / 15 km
04.12.2016	18. Adventslauf in Lage	1 km / 5 km / 10 km
04.12.2016	1. Bad Iburger Crosslauf	1,3 km / 2,2 km / 3,1 km / 10 km
10.12.2016	10. Rietberger Adventslauf	10 km
18.12.2016	44. Int. Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen	5 km / 10 km / 16 km 7,5 km Walking

Ohne Gewähr

Alle weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage www.lippe-hat-was.de
Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt der diese Seite betreut.

Jetzt auch auf facebook

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



Öffnungszeiten:

<http://www.liban-borgholzhausen.de>

Falafel - Shawarma -

frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

Liban
Bistro • Bar • Restaurant

Liebe Teilnehmer des Weihnachtscrosslaufes,

habt nicht nur eure Uhren im Blick sondern achtet auf die neue Mode der Abreißzettel.

Der LC ist bekanntlich für alle Neuerungen offen und somit werdet ihr auf der Strecke an jedem zweiten oder sagen wir dritten Baum, die neue Art der Motivation finden. Nehmt euch die Zeit, reißt einen für euch passenden Spruch ab und stopft ihn in die Socken. Wer im Ziel mehr als fünf Zettel vorweisen kann, dem werden zehn Minuten seiner Nettozeit abgezogen. Wer keinen Zettel vorweisen kann wird als Verweigerer eingestuft, hier werden dann 16,5 Strafminuten hinzugerechnet.

Das Ganze ist natürlich keine Spielerei, die Auswahl der Sprüche werden von einem Psychologen ausgewertet, da sie Rückschlüsse auf den Charakter des Teilnehmers wiedergeben. Gutachten kann gegen eine Kostenbeteiligung von 10.-€ zugesandt werden. Der Veranstalter erhofft sich hiermit eine genaue Analyse der Teilnehmer um in Zukunft noch gezielter auf die Bedürfnisse der Läufer eingehen zu können.

Wer diese Geschichte für bare Münze nimmt, glaubt auch an den Weihnachtsmann!



Keine Gnade für die Wade!

Mein Fernseher läuft auch.

Heul nicht, lauf!

Besser laufen, als kaputt gehen.

Alle sind Sieger ..nur manche etwas eher.

Entdecke den Kenianer in dir.

Mir nach - ich folge euch!

Die vor Dir sehen genauso Scheiße aus.

Fussball kann jeder, Laufen nur die Elite.

Immer schön geschmeidig bleiben.

Lächle, Du hast dafür bezahlt.

Sehnen lügen nicht.

Schritt für Schritt komm ich mir näher.

Und denken muss man ja nicht..

Wo ich laufe, ist hinten.

Spass +Power +Action = Laufen

..eins, zwei, drei...ich bin dabei!



Bluff oder Tatsache?
...hat sich dein Freund, Nachbar,
Kollege wirklich zum Crosslauf
angemeldet? Beim **Eintüten**
kannst du das überprüfen!



Du wolltest doch immer schon mal
einer großen Läuferschar letzte
Hinweise mit auf den Weg geben.
Die Gelegenheit hättest du im
Wettkampfbüro!



Hautnah erleben wer das Feld an-
führt! Als **Streckenposten** musst
du nicht auf die Ergebnislisten
warten!



Du kannst den schnellen Läufern
nicht das Wasser reichen...?,
aber den **Teel!**



Du hast dir doch ein neues Back-
buch gekauft, sicherheitshalber
erst das neue **Rezept** an den Läu-
fern ausprobieren, die vertragen
alles!



Auf den Glanz in den Augen musst
du nicht bis Weihnachten warten,
überreich den Läufern das **Prä-
sent!**



Die Verwandtschaft hat sich
nachmittags zum Kaffee angekün-
digt, ...doch lieber mit **aufträu-
men?**



Freundlich zgedachte Helferzu-
sagen bitte an die Geschäfts-
stelle.
Tel.: 05425/7135
Fax: 05425/933124
Mail: info@lcsolbad.de

Liebe Solbader,
traut Euch. Kein Helfer wird alleine gelassen, sondern liebevoll von den alten Hasen unterstützt. Der Einsatz dauert, je nach Einsatzort, zwei bis drei Stunden. Solltet ihr trotz aller Bemühungen an dem Tag verhindert sein, schickt euren Mann/Frau, Oma, Opa, Tante, Onkel, Nichte, Neffen, Cousin, Cousine oder den Hund.

Einsatz	wann	wo	Dauer
Eintüten	16.12. ab 17:00 Uhr	PAB/Forum	ca. 2 Stunden
Aufbau	16.12. ab 17:00 Uhr	PAB/Forum	ca. 2 Stunden
Aufbau	18.12. ab 08:00 Uhr	Stadion	ca. 1,5 Stunden
Wettkampfbüro	18.12. ab 08:45 Uhr	PAB/Forum	ca. 2 Stunden
Streckenposten	18.12. ab 10:00 Uhr	Strecke	ca. 3 Stunden
Verpflegung	18.12. ab 10:00 Uhr	Strecke/Stadion	ca. 3 Stunden
Allgemeine Hilfe	18.12. ab 11:00 Uhr	PAB/Forum	ca. 3 Stunden

Das Laufftreff-Team des LC-Solbad Ravensberg bietet vom 08. Januar bis zum 23. April 2017 Trainingsläufe für den Hermannslauf am 30. April 2017 an

Solbads Hermannslauf-Treff 2017

Die Läufe finden jeden Sonntag um 9.30 h ab dem Borgholzhausener Stadion in 4 Gruppen mit den folgenden Zielzeiten statt.

'Gruppe' Frank mit Team:	2.20 h – 2.40 h	Hermannslauf-Zielzeit
Franz mit Team:	2.40 h – 3.00 h	Hermannslauf-Zielzeit
Carsten mit Team:	3.00 h – 3.20 h	Hermannslauf-Zielzeit
Siegfried mit Team:	3.20 h – 3.45 h	Hermannslauf-Zielzeit

Ausnahmen sind wegen Lauf-Veranstaltungen der : 5.02., 5.03., und 02.04.2017

Unsere Leistungen:

1. 13 x Trainingsläufe mit Betreuung
2. 1 Freistart für den Luisenturmmlauf
3. Trainingsplan auf Wunsch
4. 1 Getränkeversorgung während des Trainings
5. Duschen und Getränke im Stadion nach dem Lauf

Kosten: 50,00 EUR für Nichtmitglieder
Kosten: 25,00 EUR für Solbad Mitglieder

Wir beginnen mit Laufzeiten um ca. 1.30 Std. und moderaten Anstiegen und enden bei ca. 2.30 Std. im hügeligen Gelände des Teutos.

Um Euch besser kennenzulernen, und dementsprechend im Januar in die Gruppen einzuteilen, laden wir alle Teilnehmer gerne dazu ein, ab Oktober an unseren Trainingsläufen teilzunehmen.

Die Laufftreffs des LC-Solbad finden jeweils mittwochs, freitags und am Sonntag im Stadion statt. / s. Trainingszeiten auf der Homepage vom LC Solbad

Dort habt Ihr ausreichend Gelegenheit die Gruppen-Betreuer anzusprechen und Pläne für den 'Hermann' zu schmieden.

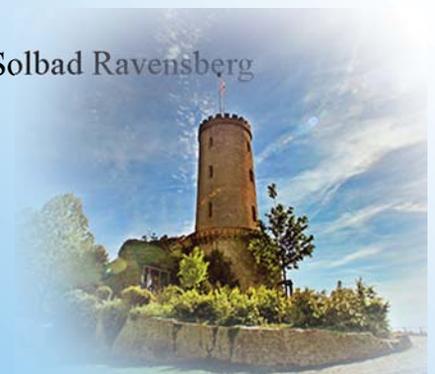
Wir freuen uns auf Euch !

Anmeldung Online, LC-Solbad Ravensberg

Info-Tel:

0170 9036394 – Franz Dammann-Kölsch

0160 93827522 – Carsten Völz





**Midwinter Marathon
Apeldoorn**

So. 5. Februar



Die wunderschöne Strecke um Apeldoorn gilt schon seit Jahren als eine der meist herausfordernden Wettkämpfe in den Niederlanden. Die Teilnehmer laufen durch die wunderschöne waldreiche Gegend von Apeldoorn, Hoog Soeren und Assel. Start und Ziel sind auf der 'königlichen' Loolaan." Jedes Jahr erhalten die Teilnehmer ein spezielles Andenken.

Abfahrt am Sonntag 5. Februar um 7:30 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 19:30Uhr.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken direkt in der Nähe des Wettkampfbereiches. Wir treffen uns dort vor und nach dem Lauf in einem typischen holländischen Cafe! Wie in den vergangenen Jahren fällt die Veranstaltung mit dem verkaufsoffenen Sonntag im Stadtzentrum zusammen, daher auch für Begleiter interessant.

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



**Meldeschluss
09.01.2017**

Keine Nachmeldungen möglich!

Startzeiten:

10 Meilen	11:15 Uhr
Asselrunde (25 km)	11:45 Uhr
8 km-Lauf	15:00 Uhr

Asselrunde 25 km	25.-€/LC-Vereinsanteil 8,50.-€
10 Meilen	16.-€/LC-Vereinsanteil 4.-€
8km-Lauf	10.-€/LC-Vereinsanteil 2,25.-€
Fahrpreis	Erwachsene 18.-€
	Schüler/Jugend 13.-€
Nichtmitglieder/Schüler	21.-€/17.-€

Start und Ziel für alle Wettbewerbe: Apeldoorn Innenstadt, Am Loolaan, Nähe Orpheus-Theater.

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren. Achtung: **Neue Bankverbindung:** LC Solbad Ravensberg, Stichwort Apeldoorn. DE79 4806 2051 0231 5583 02. [Online-Anmeldung](#) oder bitte nebenstehendes Formular benutzen!

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

Anmeldung



Apeldoorn 05.02.2017

Ich melde mich hiermit zur Sportreise wie folgt an:

Name	Vorname	Geb.-Datum	Bestzeit *	Mail-Adresse

Läufer
 Begleiter
 * Bitte die erwartete Zeit nicht vergessen, da sonst keine Anmeldung erfolgen kann!

Mitglieder		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	18.-€		
Bus/Schül.	13.-€		
Asselrunde 25 km	16,50.-€		
10 Meilen	12.-€		
8km-Lauf	7,75. -€		
gesamt			€

Nichtmitglieder		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	21.-€		
Bus/Schül.	17.-€		
Asselrunde 25 km	25.-€		
10 Meilen	16.-€		
8km-Lauf	10.-€		
gesamt			€

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!

Auf der Spur des antiken Boten

Im Sport werden Leistungen schnell als historisch eingeordnet. Diese verdient die Bezeichnung tatsächlich: Etwa 490 vor Christus soll der griechische Bote Pheidippides von Athen nach Sparta gelaufen sein, um während der Perserkriege bei den Spartanern um Hilfe in der bevorstehenden Schlacht bei Marathon zu bitten. Angeblich begab er sich morgens auf die 246 Kilometer lange Strecke und kam am Abend des nächsten Tages an. So berichtet es der antike griechische Geschichtsschreiber Herodot. **Matthias Landwehr** hatte sich vorgenommen, es Pheidippides gleichzutun. Der 46-Jährige aus Werther hat schon Veranstaltungen wie den Berliner Mauerlauf über 100 Meilen oder die Tortour de Ruhr über 230 Kilometer absolviert. Beim Spartathlon auf der Spur des antiken Boten durch historische Stätten wie Korinth zur Leonidas-Statue in Sparta zu laufen, übte aber eine besondere Faszination auf ihn aus und war ihm eine Teilnahmegebühr von 520 Euro wert. Hinzu kamen die Kosten für den Flug.

Am vergangenen Freitag starteten Landwehr und knapp 400 weitere Läuferinnen und Läufer, darunter rund 30 Deutsche, um 7 Uhr an der Akropolis in Athen. Das Datum ist historisch nachempfindend, schließlich soll Pheidippides an einem letzten Freitag im September frühmorgens aufgebrochen sein. Die Strecke ist schwierig. Sie führt entlang der Küste, über Straßen inklusive Autoabgasen und quer durch den Peloponnes, über schmale Pfade und steinige Berge. Über Asphalt, Schotter, Geröll und Steinfelder bei mehr als 30 Grad. „Es ist sehr, sehr hart“, sagt Landwehr. Der Wertheraner hatte sich intensiv auf die extreme Strapaze vorbereitet und lag lange gut in der Zeit. Letzterer kommt eine entscheidende Rolle zu, weil die Läufer den Spartathlon innerhalb von 36 Stunden absolvieren müssen. An den insgesamt 75 Verpflegungsstellen, die im Abstand von je drei bis fünf Kilometern eingerichtet sind, sind Zeitlimite einzuhalten. Ein Drittel der Starterinnen und Starter schaffte das nicht und wurde disqualifiziert. Landwehr erwischte es am Samstag gegen 14 Uhr nach knapp 31 Stunden: Rund 40 Kilometer vor dem Ziel hatte er das Limit um gerade mal vier Minuten überschritten.

In seine Enttäuschung mischte sich auch Erleichterung, endlich zur Ruhe zu kommen. Ein paar Tage später stellt er nüchtern fest: „So sind halt die Regeln. Man muss eben topfit sein, es muss alles passen, und mir hat der letzte Anstieg den Zahn gezogen.“ Die vier Minuten, da ist sich Landwehr sicher, hätte er trotz Krämpfen und Blasen anschließend auf dem letzten, eher abschüssig verlaufenden sechsten und letzten Marathon herausgeholt. Zwei wesentliche Erfahrungen hat Landwehr, der gestern heimkehrte, nach Werther mitgenommen. „Man muss sich vorher eine Stunde herauslaufen, damit man einen Puffer hat.“

Und: „Beim nächsten Mal würde ich mir einen Support gönnen.“ Also jemanden, der



ihn begleitet, versorgt und anfeuert. Ein nächstes Mal soll es auf jeden Fall geben. Landwehr hat nun eine offene Rechnung mit dem Spartathlon, 2017 oder 2018 will er erneut antreten und es Pheidippides gleichzutun. Das wäre für den Wertheraner nicht weniger als eine historische Leistung.

Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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
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.

Erfolge in Verl und Lengerich

Neue Strecken, aber die alten Sieger: Der 4. Verler Citylauf erlebte jetzt ein Rekordfeld von 1 768 Teilnehmern und erneute Triumphe der Vorjahressieger im Hauptlauf über 10 Kilometer. Stanley Kipkogei (SV Brackwede, 33:02 Min.) und **Ilona Pfeiffer** (LC Solbad, 40:15 Min.) blieben auch deswegen über ihren Zeiten von 2015, weil der Rundkurs leicht geändert und auf exakte zehn Kilometer verlängert wurde. Bei den Frauen verlor Ilona Pfeiffer in der Schlussrunde knapp eineinhalb Minuten, weil sie einem dringenden Bedürfnis nachgehen musste. Der Vorsprung der 41-jährigen früheren deutschen Marathonmeisterin vor Nina Haase (SV Brackwede, 42:53 Min.) war aber groß genug, um den Titel zu verteidigen. Leider ging das Geschehen im Hauptlauf anfangs ein wenig unter, weil man parallel dazu den Siegerehrungen des 5-Kilometer-Laufs auf der Bühne den Vorrang gab. Dabei stand eine weitere Solbaderin ganz oben: Die erstmals in Verl angetretene **Ellen Knoepke** siegte in 19:19 Minuten souverän und schwärmte: „Ein toller Lauf mit einer tollen Atmosphäre.“ Ein kleines Heimspiel lieferte auch der aus Schloß Holte stammende, jetzt aber in Gersfeld (Rhön) lebende Ex-Solbader Nils Milde. Vier Wochen vor seiner Teilnahme an der Senioren-Weltmeisterschaft der Leichtathleten in Perth (Australien) betrachtete der 41-Jährige seinen Lauf auf Rang fünf in 16:36 Minuten als „optimalen Test“.

Keine westdeutschen* Meisterschaften mehr

Nach dem eindeutigen Ergebnis einer Umfrage von FLV W-Sportwart Hubert Funke unter den Leichtathletik-Kreisvorsitzenden sollen ab 2017 die bisherigen „westdeutschen“ Meisterschaften (Landesverbände Westfalen, Nordrhein und Rheinland) durch die „NRW-Meisterschaften“ (Landesverbände Nordrhein und Westfalen) ersetzt werden. Bisher gab es für einzelne Klassen beide Titelkämpfe parallel – zusätzlich zu Kreis-, Bezirks-, Westfalen- und Deutschen Meisterschaften. Diese Meisterschaftsflut soll eingedämmt werden. Mitte September haben sich die Verbände Westfalen und Nordrhein darauf verständigt, für welche Altersgruppen und Wettbewerbe es zukünftig NRW-Meisterschaften geben wird.

Zusätzlich bzw. ergänzend bleiben fast alle bisherigen Westfalenmeisterschaften erhalten.

Die NRW-Titelkämpfe für Männer/Frauen und Senioren sollen „offene“ Meisterschaften sein, an denen also auch Sportler von außerhalb NRW teilnehmen dürfen und NRW-Meister werden können.

Dirk Strothmann (47) vom LC Solbad nutzt Vorteile in den Bergab-Passagen

Altkreis Halle (cwk). Der Lengericher Teutolaufläufer zählt in diesem Jahr zwar nicht für die Trailrunning-Cupserie, zog jetzt aber dennoch einige Laufbegeisterte aus dem Altkreis an. Die herausragende Leistung gelang Dirk Strothmann: Der Routinier vom LC Solbad Ravensberg beendete das 29 km lange Hauptrennen (530 männliche Finisher) nach 1:53:53 Std. als Gesamtzweiter und gewann die Klasse M 45 mit fast acht Minuten Vorsprung. Vor zwei Jahren war er zuletzt beim »Teuto« gestartet. „Da bin ich rund 40 Sekunden langsamer gewesen“, wunderte sich der 47-Jährige selbst. Eigentlich wollte er diesmal gar nicht antreten; denn tags zuvor hatte er an eine Urlaubswoche auf Texel eine vierstündige Radtour am IJsselmeer angehängt. „Danach war ich fix und fertig“, berichtet er, „doch offenbar hat sich das Radfahren sogar positiv auf meinen Teutolauflauf ausgewirkt.“

Hinter dem Sieger Markus Titgemeyer (TV Georgsmarienhütte, 1:50:09 Std.) lieferte er sich mit dem Hamelner M 30-Jungsenior Björn Enders einen ständig wechselnden Kampf um Platz zwei: „So etwas habe ich noch nie erlebt, zehnmal ging es hin und her zwischen uns. Bergauf zog Björn stets an mir vorbei, bergab habe ich ihn dank meiner besseren Technik immer wieder überholt und dann auch das lange Gefälle vor dem Ziel nutzen können.“ Auch sein Bruder **Jörn** (2:05:14 Std.) mischte als Zwölfter vorn mit und avancierte zum Klassenbesten in der M 40. Für den dritten Klassensieg der Familie Strothmann sorgte Dirks Ehefrau **Antje** auf der 12,2-km-Alternativstrecke, die mit 528 Läufern und 234 Läuferinnen nicht minder stark besetzt war. Als Achte der Frauen-Gesamtwertung ließ die Solbaderin (58:12 Min.) ihre stärkste W 45-Konkurrentin um mehr als eine Minute hinter sich.



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

Leichtathletik-Winter-Trainingszeiten 2016/2017 - Hallentraining

Tag & Uhrzeit	Ort & Zielgruppe	Übungsleiter
Do 16.30 bis 18.00 Uhr	Sporthalle Borgholzhausen Leichtathletik-Schüler-Training U14 / U12 / U10	Antje Strothmann
Do 19.00 bis 20.15 Uhr	Turnhalle Süd <i>Athletik-Training – Jugend & Erwachsene (neu)</i>	Annegret Albersmann
Fr 15.00 bis 16.30 Uhr	Turnhalle Nord Spilleichtathletik U12 / U10 / U08	Tobias Limberg
Fr 16.30 bis 17.45 Uhr	Turnhalle Nord Leichtathletik-Jugend-Training U18 / U16 / U14	Igor Rebkalo
<p><i>Die Seidenstickerhalle in Bielefeld steht aufgrund noch nicht abgeschlossener Renovierungsarbeiten in diesem Winter frühestens ab Januar 2017 (nach den Weihnachtsferien) für Leichtathletik-Training zur Verfügung. Unsere dortigen Trainingsangebote werden rechtzeitig bekannt gegeben.</i></p>		

Ossen-Crosslauf-Serie (im Osnabrücker Land)

Die beliebte Crosslauf-Serie geht nach einjähriger Pause mit einem neuen Konzept an den Start. Wir wollen mit dem Lauf begeisterten LC-Nachwuchs an den Veranstaltungen dieser Serie teilnehmen. Zur Serie gehören 4 Veranstaltungen zwischen dem 30.Oktober und 4.Dezember 2016, jeweils am Sonntagmorgen ab 10 Uhr.

So 30.10. **Gretesch** - 10.00 Uhr: U16 und älter (4200m), 10.50 Uhr: U10/U12 (900m), 11.10 Uhr: U14 (1500m)

So 06.11. **Melle** - 10.00 Uhr: U16 und älter (3100m), 10.30 Uhr: U10 (1125m), 10.45 Uhr: U12 (1125m), 11.00 Uhr: U14 (2050m)

So 20.11. **Bissendorf** – 10.00 Uhr: U16 und älter (2300m), 10.30 Uhr: U10 (1300m), 10.45 Uhr: U12 (1300m), 11.00 Uhr: U14 (2300m)

So 04.12. **Iburg** – 10.00 Uhr: U16 und älter (3000m), 10.30 Uhr: U10 (1200m), 10.45 Uhr: U12 (1200m), 11.00 Uhr: U14 (2050m)

Nikolaus-Olympiade in Versmold

Der beliebte Hallen-Teamwettkampf findet am Samstag, 26.November 2016, nachmittags in Versmold statt. Wir möchten gerne mit ein bis zwei Teams (U12 = Jg.2005/2006, U10 = Jg.2007/2008/2009) teilnehmen. Zu einem Team gehören sechs bis zehn Mädchen und Jungen (gemischte Teams).

Ergebnisse Oktober zusammengestellt von Peter Polomsky

02.10.2016 Köln Marathon

212. M 45	Markus Peperkorn	3:38,39 Std.
-----------	------------------	--------------

21,1 km

436. W 45	Gabriele Achterberg	2:17,17 Std.
-----------	---------------------	--------------

348. W 50	Christiane Meier Flottmann	2:24,39 Std.
-----------	----------------------------	--------------

371. W 50	Andrea Kahl	2:28,52 Std.
-----------	-------------	--------------

02.10.2016 Verler Citylauf 10 km

1.	1. W 40	Ilona Pfeiffer	40:15 Min.
----	---------	----------------	------------

171.	37. M 45	Andreas Metten	53:08 Min.
------	----------	----------------	------------

5 km

1.	1. W 35	Ellen Knoepke	18:18 Min.
----	---------	---------------	------------

03.10. 2016 Volkslauf Beelen

5 km

1.WJ U 18	Carla Habighorst	20:15 Min.
-----------	------------------	------------

3. M 45	Holger Beck.	20:38 Min.
---------	--------------	------------

1. W 20	Janna Geisemeier	20:55 Min.
---------	------------------	------------

1. W 45	Mechtild Böhme	22:49 Min.
---------	----------------	------------

2. W 45	Claudia Gutknecht	24:18 Min.
---------	-------------------	------------

1. M 55	Detlef Mey	24:40 Min.
---------	------------	------------

2. M 55	Franz Dammann	24:45 Min.
---------	---------------	------------

1. W 55	Andrea Kampmann	25:00 Min.
---------	-----------------	------------

2. W 50	Britta Ewert	29:08 Min.
---------	--------------	------------

10 km

1. MJU 20	Paul Hundeloh	35:19 Min.
-----------	---------------	------------

1. M 20	Jan Geisemeier	36:34 Min.
---------	----------------	------------

1. M 70	Wilhelm Ellermann	55:32 Min.
---------	-------------------	------------

3. W 55	Martina Kölsch	55:51 Min.
---------	----------------	------------

4. W 50	Beatrice Akkermann – Mohns	57:02 Min.
---------	----------------------------	------------

1. W 30	Katharina Kemper	57:30 Min.
---------	------------------	------------

21,1 km

1. W 50	Bettina Geisemeier	1:38,39 Std.
---------	--------------------	--------------

2. W 40	Ilka Grabau	1:53,15 Std.
---------	-------------	--------------

02.10. 2016 Herforder Duathlon

400m/ 1,6 km/ 400m

2.	Sarah Strothmann	8:41 Min.
----	------------------	-----------

8.	Till Heidenbrok	9:47 Min.
----	-----------------	-----------

1,6 km/6,2 km/1,6 km

5.	Lisa Strothmann	30:16 Min.
----	-----------------	------------

5 km/20 km/ 5 km

2.	Dirk Strothmann	1:05,16 Std.
----	-----------------	--------------

03.10. 2016 Kreisvergleichskampf OWL in Bad Salzuflen

Malin Bruhns	800 m	
---------------------	--------------	--

	2:35,49 Min.	
--	--------------	--

	800 m	
--	--------------	--

	2:51,80 Min.	
--	--------------	--

Sarah Strothmann	800 m	
-------------------------	--------------	--

	2:56,30 Min.	
--	--------------	--

Henri Stahnke	Kugel	60 m H
----------------------	--------------	---------------

	6,01 m	11,89 Sek.
--	--------	------------

Aaron Thieß	Kugel	80 m H	Hoch	Speer
--------------------	--------------	---------------	-------------	--------------

	13,24 m	11,91 Sek.	1,69 m	40,02 m
--	---------	------------	--------	---------

08.10.2016 Volkslauf Brockhagen

5 km

1. M	Jan Geisemeier	16:53 Min.
------	----------------	------------

1. M 40	Heiko Redecker	19:04 Min.
---------	----------------	------------

1. M 45	Lasse Flaschel	19:15 Min.
---------	----------------	------------

1. F	Janna Geisemeier	21:40 Min.
------	------------------	------------

5. M 50	Daniel Glück	21:55 Min.
---------	--------------	------------

1. W 45	Nicole Micheel	22:58 Min.
---------	----------------	------------

1. W 55	Martina Kölsch	26:10 Min.
---------	----------------	------------

1. W 50	Beatrix Akkermann - Mohns	26:12 Min.
---------	---------------------------	------------

1. W 30	Katharina Kemper	27:38 Min.
---------	------------------	------------

10 km

2. M 35	Tobias Limberg	36:11 Min.
---------	----------------	------------

4. M 40	Jörn Strothmann	37:09 Min.
---------	-----------------	------------

1. W 40	Ilona Pfeiffer	38:45 Min.
---------	----------------	------------

2. W 40	Victoria Willcox Heidner	38:45 Min.
---------	--------------------------	------------

6. M 40	Heiko Redecker	39:59 Min.
---------	----------------	------------

1. W 35	Heike Bowenkaup	40:23 Min.
---------	-----------------	------------

2. M	Jan Geisemeier	41:49 Min.
------	----------------	------------

1. WJB	Carla Habighorst	42:00 Min.
--------	------------------	------------

7. M 50	Mijo Harambacic	43:41 Min.
---------	-----------------	------------

9. M 50	Ingold Klee	44:47 Min.
---------	-------------	------------

1. W 45	Mechtild Böhme	46:53 Min.
---------	----------------	------------

4. M 55	Reinhard Stricker	47:47 Min.
---------	-------------------	------------

10. M 50	Jörg Fimmel	49:31 Min.
----------	-------------	------------

5. M 55	Detlef Mey	50:59 Min.
---------	------------	------------

4. W 50	Christiane Scheele – Wiedey	53:18 Min.
---------	-----------------------------	------------

14. M 55	Bernd Gräsner	53:18 Min.
----------	---------------	------------

2. W 55	Andrea Kampmann	53:54 Min.
---------	-----------------	------------

1. M 70	Wilhelm Ellermann	53:55 Min.
---------	-------------------	------------

3. W 45	Claudia Gutknecht	53:56 Min.
---------	-------------------	------------

6. W 50	Britta Ewert	56:02 Min.
---------	--------------	------------

7. W 50	Andrea Kahl	1:04,25 Min.
---------	-------------	--------------

09.10.2016 Essen Marathon

Frank Oldemeyer	3:16,45 Std.
-----------------	--------------

Lindau Bodensee, 21 km

20. W 55	Gaby Ortner	2:07, 23 Std.
----------	-------------	---------------

9. M 65	Wolfgang Neugrewe	1:53,19 Std.
---------	-------------------	--------------

15.10.2016 Teutolaufl Lengerich – Hohne

29 km

2. M 45	Dirk Strothmann	1: 53,53 Std.
---------	-----------------	---------------

1. M 40	Jörn Strothmann	2:05,14 Std.
---------	-----------------	--------------

18. M 40	Heiko Redecker	2:28,03 Std.
----------	----------------	--------------

31. M 40	Thorsten Schnelle	2:39,05 Std.
----------	-------------------	--------------

78. M 45	Marthias Landwehr	2:53,24 Std.
----------	-------------------	--------------

4. W 35	Frauke Schnelle	2:56,20 Std.
---------	-----------------	--------------

36. M 55	Carsten Völz	3:02,38 Std.
----------	--------------	--------------

93. M 50	Ingold Klee	3:04,08 Std.
----------	-------------	--------------

12,2 km

1. W 45	Antje Strothmann	58:12 Min.
---------	------------------	------------

16. M 50	Ralf Niemann	58:52 Min.
----------	--------------	------------



Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570





13. Sparkassen-Triathlon in Versmold



Infos & Online-
Anmeldung unter
www.LCSOLBAD.de

14. Mai 2017 Kurt-Nagel-Parkstadion

Kurzdistanz

1 km Schwimmen - 41,5 km Radfahren - 10 km Laufen

Volksdistanz

500 m Schwimmen - 21,1 km Radfahren - 5 km Laufen

Staffel-Triathlon

500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen



Veranstalter: NRWTV

Ausrichter: LC Solbad Ravensberg in Kooperation mit der Spvg. Versmold



Informationen zur Anmeldung

Bernhard Potthoff
Mobil 0151/58955521
E-Mail b.potthoff@sperling-werkzeuge.de

Distanzen

Staffel

500 m Schwimm.- 21,1km-Rad - 5 km Lauf.

Volksdistanz

500 m Schwimm.- 21,1km Rad - 5 km Lauf.

Kurzdistanz

1000m Schwimm.– 41,5 km Rad –
10km Laufen

Startgeld

Staffel	35 €	40 €	45 €
Volkdistanz	25 €	30 €	40 €
Kurzdistanz	35 €	40 €	45 €

Voranmeldungen werden nur bis zum **25. April 2017** angenommen und sind nur online möglich. Danach sind nur noch Nachmeldungen am Veranstaltungstag, sofern freie Startplätze vorhanden sind, möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt 10 Euro.

Bei Nichtantritt besteht **kein Anspruch** auf Rückzahlung des Startgeldes.

Leistungen

Finisherpräsent, Veröffentlichung der Ergebnisse im Internet unter www.lcsolbad.de, Verpflegung am Wettkampftag, Start-/Radnummer, Zeitmesschip. Sachpreise für die jeweils ersten drei Männer und Frauen der Volks- und Kurzdistanz, ebenso die ersten Staffel-Teams.

Start auf der Volksdistanz ab 16 Jahren.
Start auf der Kurzdistanz ab 18 Jahren.

Der Start auf der Kurzdistanz ist nur mit einem gültigen Startpass oder einer Tageslizenz möglich. Die Kosten für die Tageslizenz betragen 25€ und werden zusammen mit dem Startgeld bezahlt.

10. W 45	Mechtild Böhme	1:05,16 Std.
4. M 70	Richard Schürmann	1:07,48 Std.
17. W 45	Nicole Micheel	1:09,00 Std.
8. W 50	Christiane Diekhaus	1:09,00 Std.
12. W 55	Andrea Kampmann	1:09,35 Std.
57. M 45	Jens Meyer	1:09,38 Std.
66. M 50	Volker Tarrach	1:10,16 Std.
16. W 50	Beatrix Akkermann – Mohns	1:10,25 Std.
34. M 55	Franz Dammann	1:11,12 Std.
51. M 35	Robert Merbecks	1:11,23 Std.
14. W 30	Katharina Kemper	1:16,59 Std.
35. W 45	Ute Florenz	1:21,21 Std.
10 M 70	Werner Kampwerth	1:23,15 Std.
38. W 45	Britta Meyer	1:25,46 Std.
39. M 60	Rainer Eversmann	1:28,20 Std.

16.10.2016 Okerlauf Hilter

10 km

1. W 40	Ilona Pfeiffer	41:13 Min.
1. M 65	Bernhard Hippler	1:00,53 Std.

22.10.2016 Wadersloher Volkslauf 5 km

1. MJU 20	Paul Hundeloh	17:27 Min.
2. MJU 18	Tim Habighorst	19:26 Min.
5. M	Lars Flaschel – Steiniger	19:49 Min.
1. WJU 18	Clara Habighorst	20:48 Min.
2. W	Janna Geisemeier	21:51 Min.

23.10.2016 Oldenburg Marathon

21,1 km

1. W 30	Stefanie Limberg	1:29,20 Std.
4. M 35	Tobias Limberg	1:22,17 Std.

10 km

5. M 35	Elmar Remus	38,25
---------	-------------	-------

Weihnachtsfeier des Stadion-Lauftreff



25.11.2016



19:30 Uhr



Campe, Borgholzhausen

Höhepunkte des Abends sind:

...das beliebte Schrottwichteln

*...die Tombola des „Rennstall-Marathons“
mit tollen Preisen.*

Der Kostenbeitrag für das Essen/Buffer beträgt pro.

Person 15,70€, Getränke excl. Die Überweisung auf folgendes Konto, gilt als erfreuliche

Zusage für die Feier! Martina Kölsch, DE88 4806 2051 0211 1150 02.

Stichwort: Weihnachtsfeier Stadion.



**Muldenservice
& Baustoffe**

- ⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- ⇒ Baustoffe aller Art
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen
- ⇒ zuverlässig und preiswert

**Telefon 0 54 25/18 56
www.elbracht-muldenservice.de**

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLASKLARER Genuss!

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

AOK
 Die Gesundheitskasse.

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

Gewinnen Sie eine Reise nach überall!

Bis zum
30.11.2016
teilnehmen!

Ihre Bordkarte
Was ist Ihr Immer-und-Überall-Ziel?

VON: Deutschland **NACH:** Wunschziel

NAME, VORNAME:
Hier kann Ihr Name stehen

Egal, wohin die Reise geht,
wir sind für Sie da:

VR-BankingApp Online-Banking Weltweit bezahlen

Flug:
VBRB 16

Sitz:
1A

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir verlosen insgesamt zehn Reisen zu Ihrem persönlichen Traumziel im Wert von 6.000 Euro. Füllen Sie dafür einfach Ihre Bordkarte aus und geben Sie diese bei einem unserer Mitarbeiter ab. Die Bordkarte und die Teilnahmebedingungen erhalten Sie in unserer Filiale oder unter vb-halle.de

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

