

Solbad Nachrichten

Februar 2017
Nr. 386



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

F E B R U A R

2 0 1 7



Solbad Intern

Seite 1-6,
11-13
25,27,30



WESTFALEN-BLATT
die Lokalisation

Seite 15, 30



Aktuelle Reisen auf der
Homepage

Triathlon



Seite 8-9



...zeigt Bilder der Sportlerwahl
Fotos: Haller Kreisblatt

Skating



Walking



Seite 10

Leichtathletik



Seite 7,
14-20,



Ergebnisse

Seite 28

Vorsitzender:

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

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

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

Behindertensport

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

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

Laufftreff

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

Walking
Elke Kahmann
05421/4698

Birgitt Lange
adi.lange@t-online.de
05203/884823

Ergebnisse

Peter Polomsky
p.polomsky@web.de

Triathlon
Udo Lange
(05423/5628)
U.L.BO@gmx.de)

Inline:
Dirk Rüter
05201/16273
dirk-rueter@web.de



- | | | |
|--------|--------------------------|-----------------|
| 01.02. | Sascha Greshake | |
| 01.02. | Daniel Kühnpast | |
| 01.02. | Dieter Gorges | |
| 02.02. | Marion Stolpmann | |
| 03.02. | Monika Böhne | 75 Jahre |
| 03.02. | Victoria Willcox-Heidner | |
| 04.02. | Gabriele Bredenbals | |
| 04.02. | Dr.Hans Scheller | |
| 05.02. | Lena Christin Remmert | |
| 05.02. | Lara Celine Remmert | |
| 05.02. | Ulrich Look | |
| 06.02. | Annegret Albersmann | 60 Jahre |
| 06.02. | Katharina Kemper | |
| 06.02. | Dirk Stenzel | |
| 08.02. | Kerstin Oldemeyer | |
| 08.02. | Christina Musielak | |
| 09.02. | Hans Godt | |

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 11.02. | Siegfried Kemper |
| 11.02. | Volker Tarrach |
| 11.02. | Markus Konstantin Potthast |
| 12.02. | Thomas Bekel |
| 12.02. | Karl-Ludwig Horst |
| 13.02. | Matthias Kositzke |
| 13.02. | Anke Zurmühlen |
| 14.02. | Eva Kötter |
| 14.02. | Jürgen Scharmacher |
| 14.02. | Annette Koop |
| 15.02. | Hans Wighard -Elten |
| 15.02. | Wolfgang Flottmann-Schwanke |
| 15.02. | Sven Drees |
| 15.02. | Markus- Michael Schlie |
| 16.02. | Elke Franz-Pohlmann |
| 18.02. | Günther Hartke |
| 18.02. | Walter Stöner |
| 18.02. | Karsten Conrad |
| 19.02. | Helga Schack |
| 19.02. | Dieter Wessel |
| 20.02. | Anika Beckwermert |
| 20.02. | Niels Beckwermert |
| 21.02. | Andreas Korte |
| 22.02. | Clemens Dickob |
| 22.02. | Hermine Rösler |
| 22.02. | Holger Steuer |
| 22.02. | Katrin Schneider |
| 25.02. | Siemke Lüdorf |

- | | | |
|--------|------------------|-----------------|
| 25.02. | Brigitte Schwarz | 60 Jahre |
| 25.02. | Aaron Thieß | |
| 25.02. | Daniel Knoepke | |
| 26.02. | Janis Löffeld | |
| 26.02. | Dirk Rüter | |
| 27.02. | Fabia Ruhe | |
| 27.02. | Tino Diekhaus | |
| 28.02. | Holger Beck | |
| 28.02. | Reinhard Roy | |



40 Jahre

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- | | |
|------------------|----------------|
| Uwe Graf | Leichtathletik |
| Thomas Steiner | Leichtathletik |
| Nils Ole Seidel | Leichtathletik |
| Leon Luca Michel | Leichtathletik |
| Udo Kerwien | Leichtathletik |

Austritte:

- | | |
|------------------------|----------------|
| Hassimiou Barry | Leichtathletik |
| Telly Jallow | Leichtathletik |
| Georg Drees | Rollstuhlsport |
| Martin Hirschfeld jun. | Radsport |

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

März

am 20. Februar

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

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

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.

Einladung zur Jahresversammlung der **Leichtathleten** im LC Solbad Ravensberg
am **Freitag, 17. März 2017**, um 20 Uhr im Bürgerhaus, Borgholzhausen.

Tagesordnung

1. Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Ehrungen (Leichtathleten des Jahres & Nachwuchssportler)
4. Jahres-Berichte des Abteilungsvorstands
5. Wahlen ←
6. eigene Veranstaltungen 2017
7. Trainingsbetrieb (Nachwuchs, Lauf-Treff, Kurse etc.)
8. koordinierte Wettkampfplanung (Teams für Meisterschaften)
9. Verschiedenes

Zertifikat des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

Sehr geehrte Frau Kölsch,

der Deutsche Leichtathletik-Verband hat dem DLV-Lauf-TREFF

„LC Solbad Ravensberg/LT Borgholzhausen“

das Zertifikat „SEHR GUT“ verliehen.

Hierzu möchten wir Ihnen, als Leiter des DLV-Lauf-TREFFs, sehr herzlich gratulieren.



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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer

Belastungsdiagnose

**Jack
Wolfskin**



adidas

PUMA

asics



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.

Jahreshauptversammlung

31.03.2017



Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 31. März 2017,

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

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

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Anträge

Stand des Integrations-Projektes

Entwicklung des Projektes 2018

Veranstaltungen auf dem Prüfstand

Trainingsangebote- Kurse- Reiseplanungen

Aussprache

Verschiedenes

*Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 06. März 2017
in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.*

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg

Namen und Nachrichten

Große Sprünge machten die LC-Girls aus der Schülergruppe in der Seidensticker Halle in Bielefeld: Mittelstreckenspezialistin **Malin Bruhns** (W13) verbesserte sich beim Hochsprung um 8 Zentimeter auf 1,40 Meter. Damit kam sie insgesamt auf Platz zwei und wurde Kreismeisterin des Leichtathletik-Kreises Bielefeld. Einen weiteren KM-Titel holte **Sarah Strothmann** (W12), die mit 1,24 Metern ihre Bestleistung einstellte und alle Höhen im ersten Versuch nahm. **Maxine Schley** (W11) überquerte 1,15 Meter und sprang 3,49 Meter weit.

Bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften in Dortmund kam **Aaron Thiess** in seiner neuen Klasse U18 im Stabhochsprung mit 3,50 auf den 3. Platz. Bis 1,77 m schaffte er in der Hochsprungkonkurrenz alle Höhen im ersten Anlauf, die 1,82 m waren dann heute noch etwas zu hoch. Er wurde hier Vierter. Beim Kugelstoßen kam der Mehrkämpfer mit der 5kg Kugel auf 12,71 m und damit Rang 6.

NRW-Vizemeisterin im Weitsprung der W45 wurde **Siemke Lüdorff** bei den Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf mit 4,37 Metern. Außerdem kam sie über 800 Meter mit einer Zeit von 2:36 Minuten auf den dritten Platz. In der M60 wurde **Günther Hartke** Sechster über 60 Meter.



Maxine Schley

Beim Mittelstreckentag der Schulen erreichten die Nachwuchsläufer vom LC Solbad Ravensberg gute Ergebnisse. Gleich fünf Podestplatzierungen sprangen für die elfköpfige von **Werner Ahlemeyer** und **Antje Strothmann** betreute Schülergruppe heraus: **Cedric Czerny** verbesserte sich auf 3:15,1 Minuten und kam beim Jahrgang 2009 auf den zweiten Rang. Ebenfalls Zweiter wurde beim Jahrgang 2008 **Till Heienbrok**, der sich das Rennen gut eingeteilt hatte und nur knapp hinter dem Sieger ins Ziel kam. Seine Zeit: 3:09,1 Minuten. Bei den W11-Mädchen sorgte **Maxine Schley** mit einer (vielleicht etwas zu) flotten Anfangsrunde gleich für klare Verhältnisse und kontrollierte das Rennen einsam von der Spitze. Mit 2:51,0 Minuten lief sie eine gute Zeit, kann bei einem

gleichmäßigeren Rennen aber sicher (noch) schneller laufen. Stark auch **Julia Speckmann**, die im gleichen Lauf mit 3:08,5 Minuten Fünfte wurde. **Sarah Strothmann** erreichte in der W12 den dritten Rang mit 3:03,0 Minuten. Ein flottes "Solo" legte im Lauf der W13 auch **Malin Bruhns** hin, die in 2:37,0 Minuten rund fünf Sekunden Vorsprung hatte.

Bei den Deutschen Hallen-Mehrkampf-Meisterschaften in Hamburg erreichte **Aaron Thieß** im Siebenkampf der MJU18 den 11. Platz. Dabei sammelte er insgesamt 3892 Punkte. 9,43 Sekunden über die 60 Meter Hürden (654 Punkte) und 1,80 Meter beim Hochsprung (627 Punkte) brachten ihm die meisten Punkte ein. Mit dem Stab überwand er diesmal 3,70 Meter - immerhin 20 Zentimeter mehr als vor Wochenfrist bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften, aber auch noch 20 Zentimeter unter seiner Bestmarke. Im 60 Meter Sprint (8,28 Sekunden) und beim Weitsprung (5,13 Meter) büßte er mit Punktzahlen unter 500 Punkten einigen Boden ein, während 12,06 Meter beim Kugelstoßen (610 Punkte) und 3:09,57 Minuten über 1000 Meter (574 Punkte) ordentliche Punktwerte brachten.



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



Du wolltest schon immer mal Schwimmen / Radfahren und Laufen miteinander kombinieren? Hier hast Du die Möglichkeit es auszuprobieren?

Der LC Solbad bietet einen Workshop für Anfänger/-innen an, um erste Triathlon Erfahrungen zu sammeln.

Im Vordergrund steht die Vermittlung sportartspezifischer Techniken und deren praktischer Umsetzung.

Unser Angebot:

- Infoabend: Freitag 24. März 2017
19:00 Uhr im Bürgerhaus Borgholzhausen
 - Workshop:
 - Schwimmen: Dienstag 28. März 2017
19:00 Uhr im Hallenbad Versmold
 - Radfahren / Laufen: Samstag 22 April 2017
14:00 Uhr am Parkplatz Kurt Nagel Stadion Versmold
- Ziel: Teilnahme am Sparkassentriathlon
Sonntag 07. Mai 2017 (500mS /20km R/ 5km L)
- allgemeine Voraussetzungen:
 - Mindestalter von 16 Jahren
 - mindestens 8 Bahnen Brust schwimmen
 - Besitz von einem verkehrstauglichen Fahrrad und einem Helm
 - 20 Minuten Laufen

Der Infoabend ist kostenlos, für den Workshop wird ein Beitrag von 20,-Euro erhoben.

- Teilnehmerbegrenzung: 20 Personen
- Anmeldeschluss: Sonntag 19. März 2017
- Anmeldung und Infos: LC Solbad / Triathlon
Anne Albersmann 0151 41250337
AnneAlbersmann@web.de

Infos sind auch auf der Homepage vom LC Solbad/Triathlon zu finden



13. Sparkassen-Triathlon in Versmold



Infos & Online-
Anmeldung unter
www.LCSOLBAD.de

07. 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



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

Hermannslauftraining im LC Solbad

Der **46. Hermannslauf** wird am 30. April 2017 stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 18. Februar 2017. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

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

Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.30 Uhr

Februar

Sa. 18. Februar 2017 Parkplatz Clever Schlucht –Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen

Sa. 25. Februar 2017 Sportplatz Werther, 33824 Werther

März

Sa. 04. März 2017 Stadion Borgholzhausen, 33829 Borgholzhausen

Sa. 11. März 2017 Bergfrieden – unterer Parkplatz – Isingdorfer Straße 33, 33824 Werther

Sa. 18. März 2017 Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amshausen

Sa. 25. März 2017 Röwekamp Schützenhaus, 49201 Dissen

April

Sa. 01. April 2017 Parkplatz Werther Straße - Wanderparkplatz, 33790 Halle

Sa. 08. April 2017 Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle

Sa. 15. April 2017 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg

Sa. 22. April 2017 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg

Sa. 29. April 2017 14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom **Gymnasium Am Waldhof** in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.



Kontaktdaten:

Elke Kahmann, Tel.: 05421 / 4698

Gaby Bredenbals, Tel.: 05201 / 4530

Genieße das Leben...



... in einer der schönsten
Natursole-Thermen und attraktivsten
Sauna- und Wellnesslandschaften!



Mo. - Fr. um 9.30 Uhr,
Mo. und Fr. um 17.30 Uhr
kostenfreie Wassergymnastik.

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



„Mein letztes Rennen“
aber in ein Kloster gehe ich nicht!

Eigentlich sollte mein letzter offizieller Lauf der Santander-Halbmarathon Anfang Juni in Mönchengladbach sein.

Aus zwei Gründen fiel dieser Lauf buchstäblich in's Wasser: 1. Ich bekam beim Abschlusstraining einem Muskelfaserriss im Oberschenkel und 2. der Lauf wurde wegen einer Unwetterwarnung eine Stunde vor dem Start abgesagt.

Schade, das ganze Training war für die Katz. Ab September machte ich wieder Laufversuche und kam nur schwer wieder in Tritt. Da wir über Weihnachten und Neujahr Urlaub auf der Blumeninsel Madeira gebucht hatten und hier auch, rein zufällig, ein Silvesterlauf angeboten wurde, plante ich diesen als „Mein Letztes Rennen“ ein. Dieser Lauf fand in diesem Jahr zum 58. Mal statt, immer am 28. Dezember, da wegen des Riesenfeuerwerks am Silvesterabend ein großer Teil der Stadt gesperrt ist. Er heißt: LVIII Volta à Cidade do Funchal – 40 Anos de Autonomia (Streckenlänge 5850 m)

Und so stand ich dann am Mittwoch vor Silvester mit ca. 2000 Gleichgesinnten am Start in der Nähe des Hafens. Alles, was vor 38 Jahren in der Steinhagener Patthorst mit den „Kreismeisterschaften im Crosslauf“ angefangen hatte sollte hier enden. Es war fast wie immer, ich war nervös, mußte 10 Minuten vorher auf die Toilette (die Schlange vor den Häuschen war etwas kürzer als in New York) und reihte mich ziemlich im letzten Drittel des Starterfeldes ein. Noch fühlte ich mich ausgezeichnet, leichte Beine nur etwas zu viel Gewicht.

Dann der Startschuss, das Feld setzte sich

langsam in Bewegung. Nach 3 Minuten erreichte ich die Startlinie und konnte dann auch ziemlich frei laufen. Es ging zunächst an der Hafenpromenade entlang, ich blieb mit meinem Forstwalder Gesundheitstempo im hinteren Feld. Etwas verwunderte mich, dass ich noch dauernd überholt wurde. Sogar ein junger Vater mit Babyjogger zog locker an mir vorbei. Nach zwei Kilometern erwachte mein falscher Ehrgeiz, ich versuchte, mit dem jungen Mann mitzuhalten, gab diesen Versuch aber bei einem leichten Anstieg in die Altstadt auf. Der glatte Asphalt ging in Kopfsteinpflaster über und das Laufen wurde immer beschwerlicher. Die Strecke verlief kreuz und quer durch die Altstadt, vorbei an der Markthalle, der Kathedrale und über den Weihnachtsmarkt. Die Stadt war voller Tou-

risten, die nicht mit Anfeuerungen aber auch nicht mit dummen Bemerkungen (wegen meines Laufstils, den früher in Ostwestfalen viele kannten) sparten. Meine Beine wurden schwerer und ich mußte kämpfen, um nicht noch weiter zurück zu fallen. Endlich die letzten 1500 m wieder auf glattem Asphalt in Richtung Ziel hinter dem Ronaldo-Museum. Ich gab noch mal alles und erreichte das Ziel nach ca. 42 1/2 Minuten. Ich war einfach nur froh und glücklich, dass ich es noch einmal - zum letzten Mal - geschafft hatte. Es war genau so schön wie früher. Getränke, Banane und Medaille waren der verdiente Lohn. Ich bin mit fast 76 Jahren nun vernünftig geworden und werde nur noch langsam durch den Krefelder Forstwald und ab und zu durch den Teuto joggen - versprochen!

- **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

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 9 bis 14 Uhr

LIEFERSERVICE:

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

Fehlt Ihnen noch die Bierzelt-
garnitur, oder brauchen Sie
z. B. noch eine Zapfanlage
für Ihre Gartenparty?

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

UNSER ANGEBOT:

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



Der Vorstand des LC Solbad haben beim traditionellen Neujahrsempfang im Bürgerhaus Borgholzhausen mehr als 100 Vereinsmitglieder begrüßt. »Auch wenn läuferische Start ins neue Jahr offiziell auf Grund der vereisten Straßen und Wege abgesagt werden musste, haben sich dennoch mehrere unverdrossene Sportler am Stadion getroffen«, sagte Hubert Kaiser bei seiner kurzen Begrüßungsansprache. Der Vereinsvorsitzende bedankte sich bei allen Sponsoren und ehrenamtlichen Unterstützern und wünschte sich und allen Anwesenden eine weiter erfolgreiche Zusammenarbeit bei sportlichen Ereignissen und der Organisation vieler namhafter Traditionsveranstaltungen wie der »Nacht von Borgholzhausen«.

Foto: Antje Strothmann, Text: John Gerhards, WB.

Sie wollen rundum abgesichert sein?

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



Besuchen Sie unsere Homepage!

Lars + Tanja Lehmann

Vertretungen der Allianz
Freistr. 8
33829 Borgholzhausen

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

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

Allianz 

05.02.2017	LC Busfahrt Apeldoorn	Meldeschluss: 9. Januar
05.02.2017	OWL Crosslaufmeisterschaften	Höxter-Lüchtringen
11.02.2017	Westf. Hallenmeisterschaften U 20	Dortmund
12.02.2017	OWL Hallenmeisterschaften	U 16 + U14 in Paderborn
19.02.2017	OWL Hallenmeisterschaften	M / F / U 20 + U 18 in Bielefeld
25.02.2017	25. Bad Salzuflen Marathon	10 km / 18 km / 26 km / 34 km / 42,1 km

März

04.03.2017	26. Langenberger Volkslauf	1,1 km / 5 km / 11 km
05.03.2017	43. Luisenturmlauf Borgholzhausen	12,5 km / 21,1 km
11.03.2017	Deutsche Crosslauf - Meisterschaften	Löningen
18.03.2017	Westfälische 10 km Strassenlaufmeisterschaften	Münster
25.03.2017	5. Ibbenbürener Klippenlauf ausgebucht	12,4 km / 24,7 km
26.03.2017	31. Weser-Werre-Lauf in Bad Oeynhausen	6 km / 10 km / 20 km
26.03.2017	34. Gütersloher Dalkelauf	1 km / 5,4 km / 10 km / 21,1 km
31.03.2017	LC Jahreshauptversammlung	19.00 Uhr Haus Hagemeyer-Singenroth



Ohne Gewähr!

Alle weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage www.lippe-hat-was.de unter Lauftermine.

Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt, der diese Homepage betreut. Auch auf facebook - täglich die neusten Laufnews.
<https://www.facebook.com/lippe-hat-wasde-1104255632938666/>



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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



Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0
www.telecomfort.de

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
info@telecomfort.de



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



Erstaunliche Höhen

...aus dem Haller Kreisblatt



Leichtathletik: **Sascha Greshake** vom LC Solbad wird mit 2,00 m Siebter im Clarholzer Elitefeld. Aaron Thieß liefert als U 18-Zweiter eine persönliche Hallenbestmarke ab.

Beim 14. Clarholzer Hallenmeeting haben sich zwei Hochspringer vom LC Solbad Ravensberg achtbar geschlagen. Sascha Greshake setzte erneut die Zwei vor das Komma und wurde mit 2,00 m Siebter hinter je drei deutschen und internationalen Konkurrenten aus Holland und der Slowakei. Im Jugendwettbewerb der U 18 überzeugte Aaron Thieß als zweiter und steigerte seine Hallenbestmarke auf 1,81 m. „Ich hoffe, die 1,92 m zu schaffen“, war Greshake im Vorfeld wegen der fehlenden Testmöglichkeiten in diesem Winter bescheiden an den Wettkampf herangegangen.

Dann aber lief es doch ganz passabel: 1,86 m und 1,91 m waren kein Problem für den 28-Jährigen, der auch 1,96 m und 2,00 m meisterte und erst an 2,04 m scheiterte - eine Höhe, die der Paderborner Nils Kappeller noch überquerte. Das Springen endete mit einem Leverkusener Doppelerfolg durch Olympiastarter Mateusz Przybylko (2,20 m) und Torsten Sanders (2,13 m).

Für Sascha Greshake war es auch ein Erfolg, dass er gestern vier Zentimeter höher sprang als der beste westfälische Jugendliche des Vorjahres, Noel Zang vom TV Wattenseheid. Der hatte 2016 so wohl in der Halle als auch im Freien 2,03 m erreicht und bei der U 20-DM vorn mitgemischt.

LC-Talente lassen der Aufregung eine Steigerung folgen.

Aaron Thieß, der gerade erst aus dem Skiurlaub zurückgekehrt war und dessen Form vorher unter den fehlenden Trainingsmöglichkeiten gelitten hatte, überraschte auch seinen Stabhochsprungtrainer **Otto Puhmann**: „Was er hier abgeliefert hat, war er staunlich gut.“ Mit fünf Zentimetern Vorsprung siegte in seiner Klasse der ein Jahr ältere Paderborner Dominique Gürth; aber Thieß verwies den Gütersloher Sven Füchtjohann (Bestmarke 1,84 m) bei gleicher Höhe auf den 3. Platz.

Über ihre Ergebnisse freuten sich dann auch die beiden Solbader U 14-Mädchen, die anfangs etwas aufgeregt waren angesichts der ungewohnten Kulisse. **Malin Bruhns** (W 13), im Vorjahr westfälische Jahrgangsbeste über 800 m, sprang als Klassenvierte mit 1,32 m höher als in ihren bisherigen Wettkämpfen. Und **Sarah Strothmann**, gleichauf mit der W 12-Siegerin, steigerte sich auf 1,24 m. In der M 15 war Julian Manegold (Spvg. Vermold) nicht am Start.

Veranstaltung: Hochsprung-Meeting
Fotograf: Antje Strothmann
Location: Wilbrand-Arena Clarholz
Datum: 8. Januar 2017



Gelungener Saisonstart für unsere Nachwuchs-Hochspringer in Clarholz: Aaron Thieß (rechts im Bild) überquert am letzten Tag der Weihnachtsferien 1,81 Meter und wird in seiner neuen Klasse MJU18 Zweiter. Ebenfalls auf Rang 2 kommt Sarah Strothmann in der W12 mit neuer persönlicher Bestmarke von 1,24 Meter. Malin Bruhns macht die seltene Erfahrung, kleinste Athletin im Feld zu sein, als 4. in der W13 mit Bestleistung von 1,32 Metern.

Ewige Baustelle | Die Laufbahn der Seidensticker Halle bleibt noch bis zum Sommer gesperrt

Eine Leichtathletikhalle, bei der die Laufbahn nicht komplett benutzt werden kann - so stellt sich in diesen Tagen die einigermaßen groteske Situation in der Bielefelder Seidensticker Halle dar.

Nachdem Schwierigkeiten bei der Erneuerung des Bodenbelags eine Wiedereröffnung zweimal hinausgezögert und zu einer nicht eingeplanten halbjährigen Schließung der Halle geführt hatten, haben die Bielefelder Leichtathletikvereine jetzt zwar Zugang zur Arena an der Werner-Bock-Straße. Ein uneingeschränkter Trainingsbetrieb ist aber immer noch nicht möglich.

»Es ist nicht einfach, einen passenden Termin zu finden«

Die Ostkurve der Laufbahn ist das Problem: Wird diese hoch gefahren, faltet sich der neue Bodenbelag auf und bildet Wellen in der Bahn. Eine gefahrlose Nutzung durch die vielen Läufergruppen ist damit nicht möglich. Das alles ist nicht neu, denn schon der erste Boden hatte sich nach einigen Jahren der Nutzung so verhalten. Dieser wurde durch gewebeartige Gummimatten ersetzt, die prächtig funktionierten. Dieses Produkt sei, so war zu erfahren, aber auf dem Markt nicht mehr erhältlich. Jetzt liegt wie der ein gegossener klassischer Tartanboden auf der Laufbahn - und der sträubt sich ärgerlicherweise an gewissen Stellen.

Frank Otterbach, als Abteilungsleiter Planen, Bauen und Erhalten des Immobilienservicebetriebs der Stadt Bielefeld für die Seidensticker Halle zuständig, ist natürlich nicht glücklich über die erneute Verzögerung. „Da die ausführende Firma Polytan in der Westkurve keine Schwierigkeiten mit dem Belag hatte, gehen wir davon aus, dass sie es auch in der Ostkurve hinbekommt. Es ist nur alles andere als einfach, einen passenden Termin für die noch anfallenden Arbeiten zu bekommen“, sagt Otterbach.

Infrage für die Sanierung kommen eigentlich nur die Sommerferien, da dann kein Schulsport betrieben wird. Es müsse aber auch der Veranstaltungskalender der Seidensticker Halle mit vielen Terminen, die nicht mehr zu stornieren seien, beachtet werden, so der Mann vom ISB weiter: „Wenn wir die ganze Halle für ein Konzert räumen müssen, wirft uns das gleich mehrere Tage zurück.“

Bislang haben die Leichtathleten bereits eine halbe Wintersaison im Training improvisiert. Die Gruppen rückten zusammen, bekamen dank tätiger Mithilfe des Sportamts sogar Hallenzeiten, wo bisher keine waren - etwa in der Almhalle. „Wir haben geholfen, wo wir konnten“, sagt Sportamtsleiter Joachim Middendorf, wohl wissend, dass den Läufern, Springern und Werfern einiges zugemutet wurde.

Jetzt haben die Leichtathleten die nächste Kröte zu schlucken, denn vollwertige Wettkämpfe können noch immer nicht stattfinden. Die Lösung: Die ostwestfälischen Hallen-



meisterschaften der Männer/Frauen und Jugend werden zwar am 18. Februar in Bielefeld ausgetragen, alle Rundläufe werden aber bereits eine Woche vorher bei den OWL-Schülermeisterschaften in Paderborn angesetzt - ein nicht eben befriedigender Kompromiss.

Auch der Landesleistungsstützpunkt Westfalen-Ost leidet unter der scheinbar endlosen Geschichte der Bodensanierung. Bereits reservierte Wochenendtermine vor Weihnachten mussten durch die Bauverzögerung wieder abgesagt werden. In der aktuellen Situation gibt es das Problem, dass die Stadt eine Mindestteilnehmerzahl für Wochenendlehrgänge fordert. Da indes die Läufer von Landestrainer Thomas Heidbreder eine große Gruppe bei diesen Trainings bilden, sie aber ohne erhöhte Kurven kaum richtig trainieren können, macht eine Stützpunktmaßnahme zum aktuellen Zeitpunkt wenig Sinn.

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - www.kanzlei-rostek.de

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



Volksbanken ^{CUP} night
«4 aus 6»

2017 – Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

20. Mai	Volksbanken-Nightrun Harsewinkel	23. Juni	Feuerwehrlauf Oesterweg
24. Mai	Klosterlauf Marienfeld	24. Juni	Gütersloh läuft - Stadtpark
17. Juni	Nacht von Borgholzhausen	01. Juli	Isselhorster Nacht

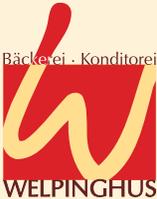
Volksbanken im Kreis Gütersloh

WILLKOMMEN ZUM VOLKSBANKEN-NIGHTCUP 2017

Die Termine 2017

- 20. Mai Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km – Startzeit: 20.30 Uhr
- 24. Mai Klosterlauf Marienfeld, 7,5 km – Startzeit: 19.30 Uhr
- 17. Juni Nacht von Borgholzhausen, 10 km – Startzeit: 21.30 Uhr
- 23. Juni Feuerwehrlauf Oesterweg, 10 km – Startzeit: 19:15 Uhr
- 24. Juni Gütersloh läuft, 9,2 km – Startzeit: 18:30 Uhr
- 01. Juli Isselhorster Nacht, 9,2 km – Startzeit: 21.30 Uhr

15. September Siegerehrung Brauerei Hohenfelde

Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

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
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.

www.konditorei-welpinghus.de

Stadtsportverband
Borgholzhausen



Borgholzhausen, den 10. Januar 2017

Liebe Sportabzeichenteilnehmerinnen,
liebe Sportabzeichenteilnehmer,

auch im Jahre 2016 haben mehr als 300 Schüler und Erwachsene in den Vereinen und Schulen der Stadt Borgholzhausen die Herausforderung Sportabzeichen angenommen und die Anforderungen erfüllt.

Deshalb laden wir ganz herzlich zur Ehrung ein!

Sie findet statt am

**Freitag,
17. Februar 2016,
19.00 Uhr
Haus Hagemeyer-Singenstroth
(Großer Saal).**



Es handelt sich um die Ehrung der Vereinsteilnehmer, denen bei der Veranstaltung die erworbenen Sportabzeichen und Urkunden überreicht werden. Die in den Schulen erworbenen Abzeichen wurden oder werden direkt in den Schulen verliehen.

Auch die Siegerehrung im Vielseitigkeitswettbewerb des LC Solbad Ravensberg findet bei dieser Gelegenheit statt.

**Um Anmeldung bis zum 10. Februar wird gebeten bei Wilhelm Habighorst
(Tel: 05428/929680; E-Mail: WilhelmHabighorst@t-online.de).**

Wir freuen uns auf alle, die im letzten Jahr das Sportabzeichen erwerben konnten.

Interessierte, die das Sportabzeichen 2017 kennenlernen möchten, sind natürlich auch herzlich willkommen.

Mit sportlichen Grüßen


Dirk Speckmann
Bürgermeister


Dr. Hans Scheller
Vors. Stadtsportverband

Einladung



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



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

Niehoff
Jammerpatt 2 · Borgholzhausen



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

Sonntag 5. März 2017 Luisenturmlauf



Luisenturmlauf 2016

Start und Ziel im Borgholzhausener Nebel – aber den Großteil der schweren Strecke durften die 975 Teilnehmer auf den Höhen des Teuto im strahlenden Sonnenschein genießen.



Wettbewerbe, Startzeiten und Meldegebühren

Wettbewerb	Start	Meldegebühr bis 23. 01. 2017	Meldegebühr bis 12. 02. 2017	Meldegebühr bis 01. 03. 2017	Meldegebühr am 05. 03. 2017
Halbmarathon	10.00 Uhr	8,00 €	9,00 €	10,00 €	17,00 €
12,5 km Volkslauf	10.00 Uhr	6,00 €	7,00 €	8,00 €	15,00 €
12,5 km Volkslauf Schüler/Jugend	10.00 Uhr	4,00 €	4,00 €	4,00 €	5,00 €
12,5 km Walking	10.00 Uhr	5,00 €	6,00 €	7,00 €	14,00 €

Anmeldung: Mika-Timing

Liebe Teilnehmer,

wir haben ein Limit von 1000 Teilnehmern für alle Strecken. Der Luisenturmlauf ist erfahrungsgemäß sehr früh ausgebucht. Wir bitten deshalb, die Startunterlagen für alle Wettkämpfe bis 9:30 Uhr abzuholen. Die verbleibenden Startunterlagen werden nach diesem Zeitpunkt für Nachrücker zur Verfügung gestellt. Notfälle (z. B. Stau) können sich unter der Nummer 0174/1330686 melden, die Unterlagen werden dann weiterhin reserviert. Es besteht kein Anspruch auf Startgeld-Erstattung.

Die Auswertungen erfolgen mit einem Einmalchip. Keine Leihgebühr!!

Nunmehr erhalten alle Teilnehmer - mit der Start-Nummer separat den leichten Einmal-Chip, der wie bisher am Schnürsenkel des Laufschuhs befestigt werden muss.

Wie das im Einzelnen funktioniert, kann auf der Webseite von Time Team Jung eingesehen werden:

<http://www.tjnet.de/TTJChip.php>

Startkartenausgabe: Das Wettkampfbüro befindet sich im Forum der Gesamtschule, dort ist auch die Siegerehrung. Umkleiden und Duschen im Stadion und Schulzentrum.

Streckenbeschreibung:

Es handelt sich bei den Wettbewerben über 21,1 km und 12,5 km um Rundkurse auf Straßen und Waldwegen rings um Borgholzhausen, die jeweils über die Erhebung des Luisenturmes führen.

Achtung Halbmarathon-Teilnehmer: Wer nach 6,5 km über 50 Minuten liegt, wird auf die 12,5 km Strecke umgeleitet und auch so gewertet.

Klasseneinteilung nach DLO: Männer HK und AK bis M 80, Frauen HK und AK bis W70, männliche und weibliche Jugend U16/U18.

Auszeichnungen: Halbmarathon: Gesamtsieger Pl. 1-3/AK-Sieger erhalten Urkunde und Sachpreise.

12,5 km: Pl. 1-3 erhalten Urkunde und Sachpreise.

Schüler: Gesamtsieger/AK-Sieger erhalten Urkunde und Sachpreise.

Automatischer Urkundendruck für alle im Internet

Sonstiges: Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen. Für Unfälle jeglicher Art sowie verlorengegangene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Sanitätsdienst im Ziel und auf der Strecke. Drei Verpflegungsstellen auf der Strecke.



Olaf's
Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM
6. MAL

GANZ
VORN!

Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Gütersloh (NW). Güterslohen, Michael B...
cht sich als Einkaufsstadt im-...
r besser

11
JAHRE
2005 - 2016

Kompetenz · Beratung · Service · Marken

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

Unglaublich!

v. Martina Kölsch

Schon wieder sind wir in Pium von einem herrlichen Wintertag zum Laufen ‚EINGELADEN‘ worden. Dieses fällt uns einfach auf, da wir in letzter Zeit nicht gerade verwöhnt worden sind.

Quasi Punkt 9.30 h ging es los im Stadion, bzw. nach einigen Trainerhinweisen und Zuordnungen in die passende Gruppe. Wer und warum, wohin

Holger sammelte seine Piumer Sonntagsrunde ein und für alle anderen war HT.

Jau, heute war wieder Hermannslauf - Treff ! und erneut gab es noch ‚Zuwachs‘ von Laufwilligen, die sich den vier Gruppen von **Frank, Franz, Carsten** und **Siegfried** anschließen wollten.

Klar, es trainiert sich besser mit Gleichgesinnten, und immerhin will keiner die Trainingsanweisungen für die nächste Woche verpassen.

Sie alle erzählen und berichten aufgeregt von der vergangenen Woche und ihren persönlichen kurzen oder auch temporeichen Einheiten. Da entsteht eine Dynamik, die Sonntags quasi mit den Füßen greifbar ist.

Dieses Mal sind die Termine wöchentlich getaktet, denn dann gibt es in den Zwischenzeiten keine lange ‚Mogelpackung‘, die ein Dranbleiben am Trainingsfortschritt der Gruppe möglichst verhindern soll.

Allerdings ist es natürlich kein Problem, bei Krankheit und Ausfallzeiten einfach die Gruppe zu wechseln, um das ehemalige Trainingsniveau wieder aufzubauen.

Auch umgekehrt ist dieses natürlich machbar, wem es zu langsam ist (gibt's doch gar nicht !?) wechselt dann.

Das heutige Zeitfenster war 1.40 h bis 1.50 h, dass hieß, nach beendeter Einheit für Franks flotte Läufertruppe ca. 20 km, und für die ebenfalls, vielleicht nicht ganz so schnellen Gruppe von Siegfried und Team ca. 13 km absolviert zu haben. (wir holen aber gewaltig auf, versprochen !!)



‚Gruppe Franz mit Team‘ kam nach 17 km ins Stadion und Carstens Einheit erreichte dieses mit ca. 15,5 km. Super !

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

Der Vorteil dabei ist, dass Teilnehmer, die zusammen von außerhalb gekommen sind und in unterschiedlichen Teams trainieren, auch wieder zusammen abfahren können, und die Streckenlänge dem Gruppenniveau angepasst ist.

Jeden Sonntag gibt es für ALLE Läufer eine moderate Steigerung der Laufzeit insgesamt.

Die sanfte Anpassung ans Gelände, z.B. bei Siegfried beinhaltet erst einmal nur Kilometer unter ‚die Füße‘ zu bekommen, Ausdauer zu erreichen und steile Anstiege zunächst nur in homöopathischer Dosis einzubauen. Bei regelmäßigem Training, natürlich auch in der Woche, werden so nach und nach ‚alle Berge flacher‘ für uns :-)!

Ich habe mich dort bisher sehr gut aufgehoben gefühlt, da ich nach langem und wiederholt hartnäckigem Infekt überhaupt erst einmal wieder laufen möchte, Genau dann macht es Spaß, ohne eine zu große Belastung am Anfang einzufordern. Klasse.

So, Fortsetzung folgt, wir haben zufriedene und glückliche Läufer – siehe Fotos und der ‚Dicke‘ wartet auf uns im April !!! Der grinst schon sooooo,

meint Martina!

Solbads Hermannslauf-Treff 2017



Termine	Laufzeit ca.
12.02.17	1.50 h
19.02.17	2.00h
26.02.17	2.00h
12.03.17	2.10h
19.03.17	2.20h
26.03.17	2.30h
09.04.17	2.30h
16.04.17	2.00h

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de



LC-Hühner im Wiehengebirge

Verrückte Hühner vom LC Solbad Ravensberg: Beim Silvesterlauf des CVJM Rödinghausen wollten die Läuferinnen aus dem Altkreis mit einem »Hahn im Korb« keine Rekorde mehr aufstellen, sondern einfach nur Spaß haben. Über 5,5 km durch das Wiehengebirge kamen die freilaufenden Hühner mit Zeiten von 37:05 bis 37:15 Minuten nahezu in geschlossener Formation im vorderen Mittelfeld ins Ziel und erhielten auch wegen der einfallreichen Verkleidung viel Applaus - hintere Reihe von links: Rolf Riesel, Andrea Kampmann, Annemarie Bluhm-Weinhold, Christine Diekhaus, Sabine Engels; vorne Martina Kölsch und Doris Potthoff. über 11 km belegte der Steinhagener Ingo Fenn in 54:24 Min. Platz 31 unter 143 Läufern im Ziel.

Atelier 82
T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf
www.atelier82.de
mail:info@atelier82.de

Wer hilft mit bei der „Nacht 2017“ ?

Das Organisationsteam der „Nacht 2017“ hofft auf rege Unterstützung aus den Reihen des LC Solbad, damit wir mit der „Nacht von Borgholzhausen“ unsere größte Veranstaltung vor Ort in der gewohnten Qualität durchführen können. Anders als früher dürfen mittlerweile auch LC-Mitglieder mitlaufen. Wir setzen darauf, dass ihr in diesem Fall bereits vor eurem Lauf oder auch danach noch als Helfer dabei seid. Je mehr Leute mit anpacken, umso besser ist so eine Großveranstaltung zu stemmen. Und natürlich hoffen wir auch, dass ihr in eurem privaten und beruflichen Umfeld für die Veranstaltung werbt und z.B. eure Arbeitskollegen zur Teilnahme am Firmenlauf motiviert.

o Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2017“ als Helfer dabei:

Name, Vorname: _____ Telefon/Mail: _____

o Ich möchte bei der „Nacht von Borgholzhausen 2017“ mitlaufen; Strecke: _____

Was ist zu tun?	Wann fällt diese Aufgabe an?	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Vorbereitung der Startunterlagen	Freitag 16.06.2017 / nachmittags bzw. früher Abend	
Startkartenausgabe im Gemeindehaus	Vorbereitung am Freitag / samstags ist die Startnummernausgabe geöffnet ab 16 Uhr bis ca. 21 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Aufbau Startbereich	Samstag ab ca.14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Aufbau Zielbereich	Samstag ab ca.14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Absperrungen aufstellen, Bandenwerbung anbringen	Samstag vormittags (Banden ab 14 Uhr ?); Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Streckenposten	Je nach Standort ab 17 Uhr/ 17.30 Uhr (kleine Runde) / 20.15 Uhr (mittlere Runde) / 21.30 Uhr (große Runde)	
Verpflegungsstand (Ziel)	Aufbau ab 14 Uhr; Ausschank jeweils nach den Läufen ab 17 Uhr	
Präsent-Ausgabe	Jeweils nach den Läufen ab ca. 17 Uhr bis ca. 23 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Siegerehrung	Ab 18.30 Uhr bis 23.30 Uhr auf der Bühne auf dem Kirchplatz	
Helfer-Verpflegung	Samstag „ganztägig“ (mehrere „Schichten“ möglich)	
Beschilderung /Strecken- und Verkehrsdienst, Transport	Anbringen der Beschilderung am Freitag; Sowohl an den Tagen vorher als auch am Samstag und Sonntag fallen verschiedene Transportfahrten an	
Aufräumen	Sonntagmorgen früh (Kirchplatz muss vor dem Gottesdienst um 10 Uhr „besenrein“ sein)	
Werbung für die „Nacht“	Bei Laufveranstaltungen ab März Ausschreibungen auslegen und Mitläufer ansprechen	

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



Ergebnisse Januar zusammengestellt von Peter Polomsky

Silvesterlauf Werl - Soest 15 km

16. W 50	Christiane Schelle – Wiedey	1:17:49 Std.
----------	-----------------------------	--------------

Silvesterlauf Funchal -5850 m

7. M70	Günther Wierum	42:39 Min.
--------	----------------	------------

Silvesterlauf Rödinghausen 5,5 km

104. M	Rolf Riesel	37:01 Min.
39. F	Martina Kölsch	37:04 Min.
40. F	Doris Pottfoff	37:07 Min.
41. F	Christine Diekhaus	37:09 Min.
42. F	Ilka Grabau	37:11 Min.
43. F	Annemarie Bluhm - Weinhold	37:12 Min.
44. F	Andrea Kampmann	37:14 Min.

Silvesterlauf Osnabrück

5,6 km

3. MJU 18	Tim Habighorst	20:20,55 Min.
4. M 60	Bernd Hippler	26:31,52 Min.

10 km

2. MHK	Paul Moritz Hundeloh	33:38,08 Min.
5. M 30	Daniel Knoepke	35:01,70 Min.
6. M 30	Elmar Remus	35:10,67 Min.
8. MHK	Jan Geisemeier	36:12,62 Min.
15. MHK	Andreas Hegenbarth	38:53,41 Min.
1.W 30	Ellen Knoepke	40:02,98 Min.
4. M 50	Bernd Meyerstraße	40:05,62 Min.
9. M 50	Gerd Strathkötter	40:41,75 Min.
WJU 18	Carla Habighorst	42:21,80 Min.
2. W 50	Bettina Geisemeier	45:29,77 Min.
9. W 40	Bettina Bremer	48:56,67 Min.
178. MHK	Markus Schlie	55:17,98 Min.
48. M 60	Siegfried Kemper	58:29,34 Min.
251 M 50	Fritz Geisemeier	58:32,41 Min.

Silvesterlauf Gütersloh

10 km

5. M 40	Jörn Strothmann	38:40 Min.
13. M 40	Heiko Redecker	42:04 Min.
26. M 45	Maik Lünstroth	49:19 Min.
3. W 45	Cordula Reinhardt	52:14 Min.
25. M 55	Franz Dammann Kölsch	52:48 Min.
14. W 50	Britta Ewert	57:24 Min.

5,6 km

1.W 40	Ilona Pfeiffer	18:51 Min.
4. M J. U 16	Lasse Buschmaas	20:23 Min.
1.W 20	Katharina Kloppe	21:15 Min.
2. W 20	Janna Geisemeier	20:09 Min.
5. M 55	Reinhard Stricker	23:17 Min.
22. M 50	Ingold Klee	23:42 Min.

08.01.2017 Hochsprungmeeting Clarholz

2. M J U 18	Aaron Thieß	1,81 m
7. MHK	Sascha Greshake	2,00 m
4. W 13	Malin Bruhns	1,32 m
2. W 12	Sarah Strothmann	1,24 m

14.01.2017 Oelder Crosslauf

4.150 m

1. MJ U20	Tim Habighorst	16:33 Min.
1.WJ U 20	Carla Habighorst	17:34 Min.

8.300 m

1. M 20	Paul Moritz Hundeloh	31:42Min.
1. M 20	Jan Geisemeier	32:10 min.

15.01.2017 NRW Senioren Hallenmeisterschaften Düsseldorf

Hoch	2. W 45	Siemke Lüdorff	4,37 m
800 m	3.W 45	Siemke Lüdorff	2:36 Min.
60 m	3. M 60	Günther Hartke	10,12 Sek.

21.01.2017 Westfälische Hallenmeisterschaften Dortmund

Kugel	6. U 18	Aaron Thieß	12,70 m
Hoch	4. U 18	Aaron Thieß	1,77 m
Stabhoch	3. U 18	Aaron Thieß	3,50 m

22.01.2017 Kinder Hallensportfest in Bielefeld

mit Kreismeisterschaften

Hoch	2. W 13	Malin Bruhns	1,40 m
60 m	9. W 13	Malin Bruhns	9,29 Sek.
Hoch	3. W 12	Sarah Strothmann	1,24 m
50 m	8. W 12	Sarah Strothmann	8,10 Sek.
60 m Hü	9. W 12	Sarah Strothmann	14,77 Sek.
Hoch	6. W 11	Maxine Schley	1,15 m
Weit	15.W 11	Maxine Schley	3,49 m
50 m	8. W 11	Maxine Schley	8.10 Sek.

Mittelstreckentag der Schulen, Bielefeld 27.01.2017

2. M08	Cedric Czerny	3:15,1
7. W08	Johanna Weißling	3:59,7
2. M09	Till Heienbrok	3:09,1
7. W09	Rebecca Bartling	3:27,3
7. M10	Kornelius Köhler	3:13,8
1. W11	Maxine Schley	2:51,0
5. W11	Julia Speckmann	3:08,5
10. W11	Lina Speckmann	3:22,6
3. W12	Sarah Strothmann	3:03,0
16. M12	Lukas Bartling	3:13,7
1. W13	Malin Bruhns	2:37,0
10. M13	Paul Gerling	3:10,4




Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570




SAUCONY EGMOND HALVE MARATHON / NL 14. JANUAR 2018**Endlich wieder – Laufreise mit dem LC Solbad Ravensberg zum
Saucony Halve-Marathon 2018 nach Egmond aan Zee / NL
vom 13. bis 14. Januar 2018**

Noch kein Sportler, Spitzenathlet oder Freizeitsportler ist der Herausforderung in Egmond aus dem Weg gegangen, oder? Der Saucony Egmond Halbmarathon hat in den vergangenen Jahren einen hervorragenden Ruf erworben. Das Wetter, der Wind und der Strand bestimmen das Bild des Saucony Egmond Halbmarathons. Sturm, Kälte, Eis und Wind liegen vielen Teilnehmern immer noch in frischer Erinnerung. Natürlich gibt es auch sonnige, fast frühlinghafte Läufe. Aber immer sorgte der Strand für den Kampf. Auch beim 46. Saucony Egmond Halbmarathon wird es wieder der Fall sein. Der Start und das Ziel finden auf Boulevard-Zuid statt. Der Traditionslauf wird begleitet von tausenden von Zuschauern. Alle Teilnehmer erhalten eine spezielle Erinnerung.

Termin: 14. Januar 2018

Strecken: 21.1 km und 10.5 km

Der LC Solbad Ravensberg bietet endlich wieder – wie früher – die sehr beliebte Laufreise zu diesem Großevent in Egmond an der niederländischen Nordseeküste an. Sabine Lünstroth vom LC Solbad organisiert die Busreise ab Borgholzhausen vom 13.-14. Januar 2018.

Leistungen: Busfahrt mit einem modernen Reisebus der Firma Leeker aus Borgholzhausen. Wir wohnen im Hotel de Boi direkt am Meer und dem Strand vor der Tür. Bis zum Start- und Zielbereich auf dem Boulevard sind es nur 400m. Übernachtung inklusive Abendessen und Frühstück. Die Zimmer können am Sonntag bis um **17:00 Uhr** genutzt werden, so das nach dem Zieleinlauf noch genug Zeit zum Duschen ist. Es stehen 2-Bettzimmer und 3-Bettzimmer zur Verfügung.

Der Reisepreis beträgt für Busfahrt (ab/bis Borgholzhausen) nach Egmond, Hotel mit Abendessen u. Frühstück pro Person im Doppelzimmer oder Dreibettzimmer 140,- €.

Einzelzimmerbuchung ist nicht möglich.

Die Startgebühren werden extra berechnet. Die Höhe der Startgebühren stehen noch nicht fest.

Die Laufreise findet bei einer Mindestteilnehmerzahl von 30 zahlenden Mitreisenden statt. Frühzeitiges Anmelden ist erwünscht.

Die Betreuung während der An- u. Abreise, vor und nach dem Lauf, Erledigung der Meldeformalitäten, erfolgt durch Sabine Lünstroth.

Bestätigungen mit weiteren Hinweisen über den Ablauf der Reise, werden zeitnah erfolgen.

Anmeldeschluss: 1. Anmeldefrist am 31.03.2017



Anmeldung Laufreise nach Egmond an Zee zum Halve Marathon vom 13. – 14.01.2018:

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Laufreise an. Die Buchung wird mit schriftlicher Anmeldung verbindlich; es erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Zahlungshinweisen und weiteren Informationen:

Name: _____ Vorname: _____

Jahrgang _____ Verein: _____

10,5 km – Lauf _____ Startgebühr: _____

Halbmarathon (21,1 km) _____ Startgebühr: _____

2-Bettzimmer: _____ 3-Bettzimmer: _____

Mailadresse: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

Begleitperson: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist schriftlich auf dem Postweg an folgende Adresse zu senden:

Sabine Lünstroth, LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen oder per Mail: info@lcsolbad.de



Sabine Lünstroth unter (0 54 25) 71 35 INTERNET: www.lcsolbad.de



Die Geehrten des Abends

Sportler des Jahres

1. Jannis Drewell (Vollgieren)
2. Heiko Lewanzik (Triathlon)
3. Tim Esselmann (Triathlon)
4. Kevin Albers (Kickboxen)
5. Aaron Thieß (Leichtathletik)
6. Timo Vahlenkamp (Golf)
7. Markus Pape (Inlineskating)
8. Bent Buttwill (Schwimmen)
9. Lukas Neumann (Minigolf)
10. Tim Mannek (Fußball)

Sportlerin des Jahres

1. Hella Meise (Vielseitigkeitsreiten)
2. Karolin Kuhlmann (Schwimmen)
3. Celestina Kansy (Schwimmen)
4. Katharina Müller (Eistanz)
5. Stefanie Limberg (Laufen)
6. Alexandra Hunger (Motorrad-Trial)
7. Carolin Kornfeld (Handball)
8. K. Kierzkowski (Inlineskating)
9. Sabine Engels (Laufen)
10. V. Willcox-Heidner (Laufen)

Mannschaft des Jahres

1. TuS Brockhagen (Frauenhandball)
2. Spvg. Steinhagen (Tischtennis)
3. TP Vermold (Tennis)
4. TV Werther (Badminton)
5. PSV Steinhagen-Brockhagen

Sportpersönlichkeit

Eckhard Kleine-Tebbe

Talente

Carla Habighorst (Laufen)
Nils Kwaßny (Trampolinspringen)

Fairplay

TuS Borgholzhausen (Cricket)

Herzlichen Glückwunsch!

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

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

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKLARER
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

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

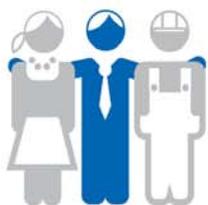


**C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque**



**C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque**

Was uns auszeichnet:



Als selbständige Bank verstehen wir das mittelständische Geschäftsmodell. Das macht uns zu einem verlässlichen Partner für den Mittelstand.



Wir bieten 112 Mitarbeitern vielfältige Entwicklungschancen und ermöglichen jährlich rund 10 Auszubildenden den Einstieg in die Finanzwelt.



Unsere genossenschaftliche Idee beruht auf Werten wie Fairness, Transparenz und Vertrauen. Allein in Deutschland zählen die Genossenschaftsbanken über 18 Mio. Mitglieder. Bei uns in der Region sind es bereits über 12.500.



Mit unseren Partnern der Genossenschaftlichen Finanz-Gruppe Volksbanken Raiffeisenbanken finden wir jederzeit die passende Finanzlösung.



Die Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät: Mit der **Genossenschaftlichen Beratung** machen wir genau das – ehrlich, glaubwürdig und verständlich.



Mit 7 Filialen, 1 SB-Geschäftsstelle und 19.500 Geldautomaten bundesweit sind wir dort, wo Sie sind: hier bei Ihnen vor Ort.



Jeder fünfte Deutsche ist Mitglied einer Genossenschaftsbank und bestimmt den Kurs seiner Bank demokratisch mit.



Jedes Jahr spenden wir rund 50.000 Euro für soziale und gemeinnützige Zwecke.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Erfahren Sie mehr über unser einzigartiges Geschäftsmodell und wie Sie als Mitglied profitieren können. Besuchen Sie uns auf **vb-halle.de** oder in einer Filiale in Ihrer Nähe.

Volksbank Halle/Westf. eG

WIR SIND DIE BANK.