

Solbad Nachrichten

April 2017
Nr. 388



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

A P R I L

2 0 1 7



Solbad Intern

Seite 1-7,
23-25
27-29



WESTPALEN-BLATT

Seite 18,



Aktuelle Reisen auf der
Homepage

Triathlon



Bilder der Luise
Fotos: HK/Privat

Skating



S.14-15

Walking



Seite 11-13

Leichtathletik



Seite 14-21



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



- 01.04. Jürgen Bischof
- 01.04. Tim Esselmann
- 02.04. Rolf Gottenströter
- 03.04. Florian-Malte Gontek
- 03.04. Marlis Nienaber
- 04.04. Jana Sarina Ruhe
- 05.04. Gina Ewert **20 Jahre**
- 05.04. Bernd Haak
- 05.04. Johanna Bartling
- 05.04. Ellen Knoepke
- 06.04. Bettina Geisemeier
- 06.04. Richard Görtzel
- 06.04. Ursula Johanning
- 06.04. Marco Kindermann
- 06.04. Elke Vogt
- 06.04. Bernhard Hippler
- 07.04. Franz Dammann-Kölsch

- 09.04. Dario Anselmetti
- 09.04. Benedikt Brockmann
- 09.04. Anette Lindau
- 10.04. Timothy Stoppenbrink
- 10.04. Kornelius Köhler **10 Jahre**
- 11.04. Wiltrud Hönings
- 11.04. Gertraud Wieland
- 11.04. Simon Gräsner
- 11.04. Lilly Knoepke
- 12.04. Kathrin Ostermann
- 14.04. Christopher Müllenhof
- 14.04. Siegfried Lindemann
- 14.04. Marie-Luise Schlüter
- 15.04. Bettina Bremer
- 16.04. Vanessa Knapp
- 16.04. Horst Ganßauge
- 16.04. Isabella Czerny
- 17.04. Birgitt Lange
- 18.04. Maren Potthoff
- 18.04. Vanessa Meyer zu Eissen **20 Jahre**
- 18.04. Cedric Czerny
- 19.04. Gabi König
- 19.04. Bernhard Potthoff
- 19.04. Robert Schmidtko **20 Jahre**
- 19.04. Laura Klare
- 20.04. Renate Kindermann
- 20.04. Niklas Krämer
- 20.04. Karen van Laak

- 20.04. Emilia Sophie Arens
- 21.04. Gerhard Bürger
- 21.04. Andreas Klaucke
- 22.04. Birgit Husemann
- 22.04. Valentin Reinhardt
- 22.04. Helga Spiller-Hingh.
- 23.04. Brigitte van Dijk
- 25.04. Alfons Bollmann
- 25.04. Wilhelm Lange **80 Jahre**
- 25.04. Gerold Sehwöster **75 Jahre**
- 26.04. Gerd Vornholt
- 26.04. Günther Weber
- 27.04. Sandra Rostek
- 27.04. Johanna Weßling
- 28.04. Beatrice Akkermann- Mohns
- 28.04. Vincent Engelmann
- 28.04. Sandra Kobusch **40 Jahre**
- 29.04. Dietlinde Winkeler
- 29.04. Gudrun Sturm **75 Jahre**



Mitgliederstand: 656

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- Sophie Habighorst Leichtathletik
- Martina Bergmann Leichtathletik
- Josephine Stache Leichtathletik

Austritte:

- Ralf Hübner Leichtathletik

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

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

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de
Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Mai

am 25. April

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

LC Solbad
Ravensberg

...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

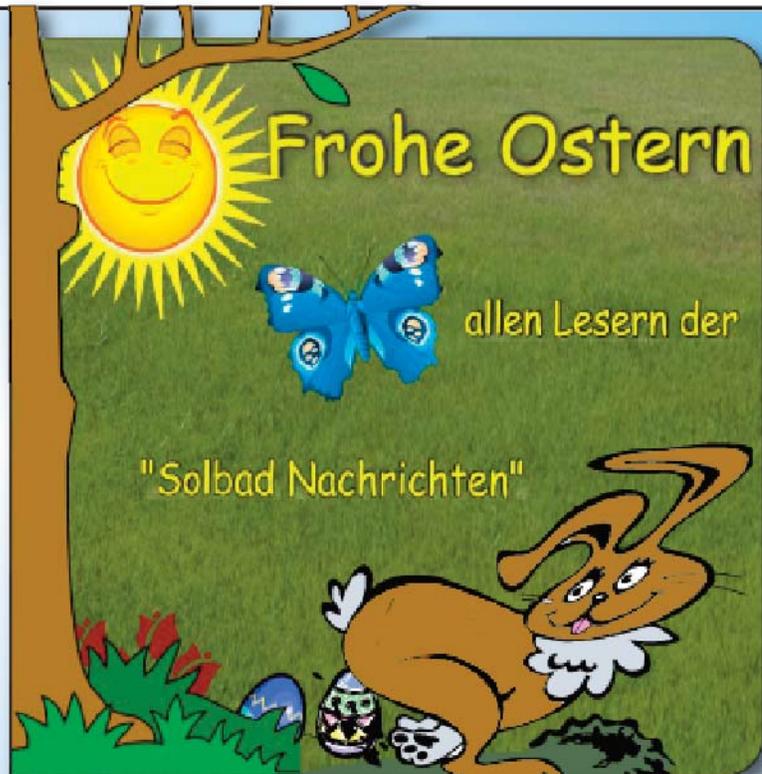
Für den Inhalt verantwortlich:
LC Solbad Ravensberg e. V.
Die mit Namen gekennzeichneten
Beiträge geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion oder
des Herausgebers wieder.

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.

Liebe Helfer!

Auf diesem Wege möchten wir uns ganz herzlich für euren ehrenamtlichen Einsatz beim Luisenturmlauf bedanken. Ihr wart einfach toll! Unser Dank gilt auch der Stadt Borgholzhausen und den Anwohnern.



**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.

LC-Nachwuchs beim Hallenmehrkampf in Melle gut platziert

v. Antje Strothmann



Sarah Strothmann, Emely Unzicker, Kornelius Köhler, Tim Stoppenbrink und Till Heienbrok.

Bei den alljährlich in Melle stattfindenden Hallenmehrkampf-Kreismeisterschaften (U16 und jünger) des Kreises Osnabrück-Land durften einige Schüler vom LC Solbad Ravensberg wieder als Gäste aus dem benachbarten Nordrhein-Westfalen mitmachen. Kaum eine Anreise ist für uns so kurz wie die nach Melle, aber sie führt halt über die Landesgrenze nach Niedersachsen. So ging es für die Mädchen und Jungen vom LC Solbad Ravensberg an diesem Märzsonntag nicht um Titel und Medaillen, aber doch um spannende, stimmungsvolle Wettkämpfe und möglichst gute Leistungen.

Unsere jüngsten Athleten konnten überzeugen. Allen voran **Emely Unzicker** (W09), die seit einem halben Jahr bei uns trainiert und ihren ersten Mehrkampf absolvierte. Für Emely standen 2x 35m-Sprint (6,82 sec + 6,43 sec = 13,25 sec), „Fünfer-Hupf“ (= 5 beidbeinige Sprünge aus dem Stand: 8,60 Meter!), 800g-Ballstoßen (6,31 Meter) und ein „5-Runden-Lauf“ (2:09,2 min) auf dem Programm. Sie sammelte 2474 Punkte und lag damit in der Gesamtwertung an zweiter Stelle unter 16 Teilnehmerinnen ihres Jahrgangs. In der Klasse W12 waren 2x35m-Sprint, Hochsprung, Kugelstoßen und 7-Runden-Lauf im Vierkampf zu absolvieren: **Sarah Strothmann** kam ebenfalls auf den 2. Platz mit 2498 Punkten und freute sich besonders über eine neue Hochsprungbestmarke (1,26 Meter im ersten Versuch) sowie die beste Kugelstoßweite im Jahrgang mit 6,47 Meter in ihrem ersten Wettkampf mit der 3kg-Kugel. Bei den Jungen M09 kam **Till Heienbrok** mit insgesamt 2318 Punkten auf einen guten 4. Platz, wobei er im „5-Runden-Lauf“ mit lautstarker Unterstützung seiner Trainingskameraden und „Fans“ einen überzeugenden Sieg (2:06,0 Minuten) heraus lief. **Kornelius Köhler** kam in der M10 auf den 6. Rang mit 2144 Punkten und zählte beim für ihn neuen Wettbewerb 1000g-Medizinballstoßen mit 7,16 Metern zu den Besten seines Jahrgangs. Sein Wettkampfdebüt feierte **Timo Stoppenbrink** (M12) mit einem guten 5. Platz. Er verbesserte sich im Hochsprung gegenüber den Trainingsprüngen noch weiter auf 1,14 Meter und sprintete die 35 Meter in seinem schnellsten Versuch in 5,93 Sekunden.

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

LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik **Trainingszeiten ab 1. April 2017**

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 18 – 20 Uhr	Leistungsgruppe Mittel- und Langstrecke ab U18; Treffpunkt: Ravensberger Stadion	Horst Hammer
Dienstag ab 18.30 Uhr	Einsteiger-Kurs (beginnt nach den Osterferien)	Martina Kölsch & Team*
Mittwoch ab 18.30 Uhr	Bahntraining / Intervalltraining im Ravensberger Stadion	Ilona Pfeiffer, Franz Dammann-Kölsch
Mittwoch 19 bis 20.30 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr	Leichtathletik-Training für Schülerinnen und Schüler U10 bis U16 im Ravensberger Stadion (bei Regen ab 16.45 Uhr in der Sporthalle)	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Donnerstag 18 – 20 Uhr	Leistungsgruppe Mittel- und Langstrecke ab U18; Treffpunkt: Ravensberger Stadion	Horst Hammer
Freitag 15 bis 16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U14 - ab nach den Osterferien im Ravensberger Stadion (bei Regen: Turnhalle Nord)	Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer
Freitag 16 bis 18 Uhr	Leichtathletik-Training für Jugendliche U14 bis U20 (abweichende Termine nach Vereinbarung) im Ravensberger Stadion	Igor Rebkalo
Freitag 17.15 bis 19 Uhr	Sportabzeichen-Training & Abnahme „Der Fitness-Test für die ganze Familie“ (beginnt nach den Osterferien)	Wilhelm Habighorst & Team
Freitag ab 18.30 Uhr	Einsteiger-Kurs (beginnt nach den Osterferien)	Martina Kölsch & Team*
Freitag 19 – 20.30 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Sonntag (nach Absprache)	Leistungsgruppe Mittel- und Langstrecke ab U18; Treffpunkt: Ravensberger Stadion	Horst Hammer
Sonntag 9.30 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*

- zum Team der Lauf-Treff-Betreuer gehören:
Siegfried Kemper, Franz Dammann-Kölsch, Holger Ihlenfeld, Carsten Völz, Michael Schlie, Andrea Kahl, Frank Oldemeyer und Ilona Pfeiffer.

Protokoll der Leichtathletik-Abteilungsversammlung am Freitag, 17. März 2017 im Bürgerhaus Borgholzhausen von 20.00 bis 21.05 Uhr

- TOP1:** Antje Strothmann begrüßte die Anwesenden (siehe Anlage), stellte die Beschlussfähigkeit fest und erläuterte, dass alle volljährigen anwesenden Abteilungsmitglieder stimmberechtigt sind.
- TOP2:** Die Tagesordnung wurde wie mit der Einladung vorgelegt genehmigt.
- TOP3:** Antje Strothmann überreichte die DLV-Bestennadeln für den in den Deutschen Bestenlisten notierten Athletinnen und Athleten. Von den Ausgezeichneten waren **Aaron Thieß** (Bronze) und **Annemarie Calder** (Silber) persönlich anwesend. In Abwesenheit wurden die Leistungen von **Ellen Knoepke** (Leichtathletin des Jahres) und **Frank Oldemeyer** (Leichtathlet des Jahres) gewürdigt. **Malin Bruhns** nahm die Auszeichnung als „Nachwuchsthatletin des Jahres 2016“ persönlich entgegen.



Ellen Knoepke - auf allen Strecken von 800m bis 10km in der Westfälischen Bestenliste vorn dabei. Westfälische Meisterin mit dem Seniorinnen-Cross-Team des LC Solbad, Zehnte bei der Polizei-DM im Crosslauf (Langstrecke).



Frank Oldemeyer - In vier Jahren "vom Laufmuffel zum Marathonläufer". Lief in Essen mit 3:16 Stunden persönliche Bestzeit. Absolvierte einen Basic-Lauftreff-Betreuer-Lehrgang und gibt seine Erfahrungen auch beim Lauf-Treff weiter.



Malin Bruhns - schnellste 800m-Läuferin des Jahrgangs 2004 in Westfalen (2:31,96). Malin hat sich innerhalb eines Jahres über 800 Meter um 20 Sekunden verbessert. Über 2000-Meter OWL-Meisterin und Nr.2 in Westfalen.

- TOP4:** Für den Nachwuchsbereich und die Stadion-Leichtathletik berichtete Antje Strothmann von einem insgesamt erfreulichen Leistungsstand und reger Trainingsbeteiligung in den verschiedenen Gruppen. Übungsleiter / Betreuer sind: Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer, Igor Rebka, Antje Strothmann und Horst Hämmer. Cordula Reinhard (bis Ende September 2016). Ein besonderer Dank gilt dem Bielefelder Kreis-Lehrwart und Stabhochsprung-Trainer Friedrich („Otto“) Puhlmann, der Aaron Thieß in einer Vereins übergreifenden Trainingsgruppe trainiert und bei allen wichtigen Meisterschaften betreut.

Mehr als 80 Notierungen in den westfälischen Bestenlisten von W12 bis M75 zeigen, dass wir über ein breites Leistungsspektrum verfügen und die Trainingsarbeit auf allen Ebenen Früchte trägt. Um dies zu ermöglichen, bedarf es neben motivierten Sportlern und engagierten Übungsleitern gerade im Nachwuchsbereich auch der Unterstützung der Eltern (sei es als Fahrer oder Helfer bei Wettkämpfen) sowie ausgebildeter Kampfrichter. Aktuell absolviert gerade Werner Ahlemeyer einen Kampfrichter-Lehrgang. Im Vorjahr sorgte vor allem unser Kampfrichterwart Günther Hartke dafür, dass wir bei Meisterschaften, die durch den KLA ausgerichtet wurden, genügend Kampfrichter stellen konnten. Von dieser Stelle ein Dank an alle Beteiligten.

Martina Kölsch berichtete über die Zertifizierung des Lauf-Treffs, der vom Deutschen Leichtathletik Verband das Prädikat „sehr gut“ erhielt. Hierzu war eine umfangreiche Dokumentation notwendig.

Ziel ist es, auch weiterhin dieses hohe Qualitätsniveau zu halten, und allen Lauf interessierten fachkundige Betreuung bieten zu können. Auch dies ist nur Dank des Engagements qualifizierter Lauf-Treff-Betreuer möglich, die regelmäßig zur Verfügung stehen. Das Lauf-Treff-Angebot wird gut angenommen: so sind mittwochs regelmäßig zwischen 40 und 60 Läufer in den verschiedenen Gruppe unterwegs. Nachdem der Einsteiger-Kurs 2016 sehr gut angenommen wurde und wieder genügend Betreuer zur Verfügung stehen, soll nach den Osterferien ein neuer Kurs über 20 Termine (zwei pro Woche) stattfinden. Die genauen Daten werden noch veröffentlicht.

Lauf-Treff-Betreuer/Trainer sind: Siegfried Kemper (Lauftreff-Leiter - Stellvertreter), Franz Dammann-Kölsch, Holger Ihlenfeld, Michael Schlie, Carsten Völz, Frank Oldemeyer, Andrea Kahl und Ilona Pfeiffer (Bahntraining).

- TOP5:** Als Abteilungsvorstand wurden **Antje Strothmann** (Abteilungsleiterin, Schwerpunkt Nachwuchs- und Stadion-Leichtathletik), **Martina Kölsch** (2.Abteilungsleiterin, Schwerpunkt Lauf-Treff) und **Elisabeth Winter** (3.Abteilungsleiterin) einstimmig bestätigt (alle ohne Gegenstimmen/ eine Enthaltung bei Elisabeth Winter).

- TOP6:** Antje Strothmann stellte die Termine der eigenen Veranstaltungen im Jahr 2017 vor:

- So 5. März 2017 – Luisenturm (hat bereits stattgefunden)
- Fr 12. Mai 2017 – Kinder-Leichtathletik und Hochsprung im Ravensberger Stadion
- Sa 17. Juni 2017 – Nacht von Borgholzhausen
- Fr 7. Juli 2017 – Bahnmeeting
- Sa 30. September – Böckstiegeellauf in Werther
- So 17. Dezember – Weihnachtscross

Die Vorbereitungsläufe für das Böckstiegeellauf-Training sollen in diesem Jahr von der Leichtathletik-Abteilung selbständig organisiert werden. Hierzu sind sowohl Betreuer für verschiedene Gruppen als auch Verpflegung (unterwegs am Bergfrieden) und im Ziel zu organisieren. Für alle Veranstaltungen gilt, dass sie nur mit der Unterstützung zahlreicher Helfer aus den eigenen Reihen auszurichten sind. Allen, die hier regelmäßig anpacken, gilt ein besonderer Dank.

- TOP7:** Die Trainingstermine der verschiedenen Nachwuchsgruppen sowie der offiziellen Lauf-Treffs in Borgholzhausen wurden vorgestellt (siehe Anlage). Neuerdings stehen für die jüngeren Schülergruppen am Donnerstag und Freitag auch den Sommer über Hallenzeiten zur Verfügung, so dass sie bei schlechtem Wetter ein Dach über dem Kopf haben.

TOP 8: Im Erwachsenenbereich bilden die Westfälischen 10km-Straßenlauf Meisterschaften (bereits am 18.März 2017) und die Westfälischen Crosslauf-Meisterschaften am 25.November 2017 in Herten mannschaftliche Schwerpunkte. Zudem finden die Offenen Westfälischen Seniorenmeisterschaften am 25.Mai 2017 in Paderborn (also nicht besonders weit entfernt) statt.

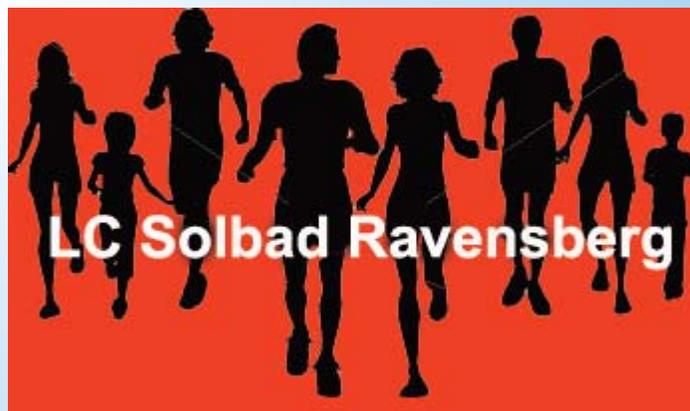
Die Nachwuchsatleten beteiligen sich u.a. am Volksbanken-Schüler-Cup, den Kreismeisterschaften, diversen Sportfesten und Volksläufen. Ab U14 stehen auch OWL-Meisterschaften auf dem Programm. Bei erfolgter Qualifikation sind auch Starts bei westfälischen, NRW- und Deutschen Meisterschaften möglich. Gute Aussichten zur DM-Teilnahme haben Aaron Thieß (U18 -Mehrkampf, Hoch- und Stabhochsprung) sowie Carla Habighorst (U20 – 1500m).

Die Meldungen zu allen Meisterschaften nimmt Antje Strothmann in Absprache mit den Trainern und Athleten vor. (Bitte Meldefristen beachten!)

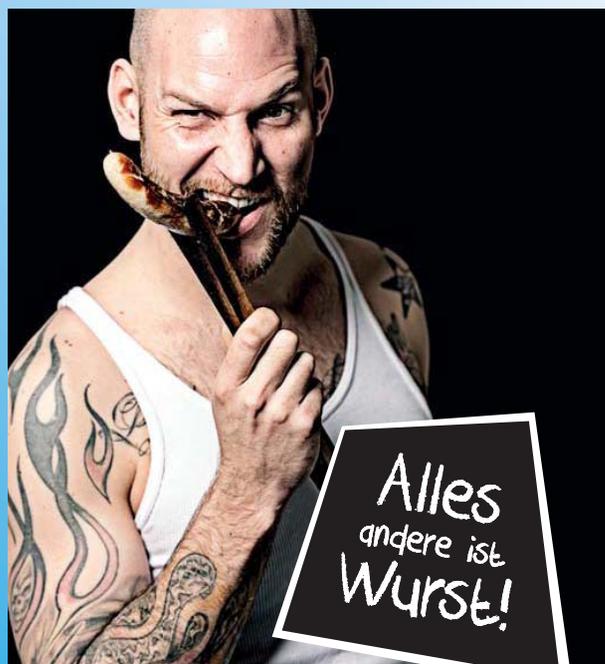
TOP 9: Nachgefragt wurde, wie es um den Versicherungsschutz beim Lauf-Treff Dienstags vormittags bestellt sei. Dieser Lauf-Treff wird nicht mehr vom LC Solbad Ravensberg angeboten, sondern läuft nach dem Vereinsaustritt von Andreas Stockhecke „privat“.

Insofern sind Mitläufer, die keinem Verein angehören, nicht zusätzlich über die Sporthilfe NRW versichert. Generell wurde darauf hingewiesen, dass Vereinsmitglieder beim Training erlittene Verletzungen (Sportunfälle) zeitnah über die Geschäftsstelle an die Sporthilfe NRW melden sollten, um diese zusätzlichen Versicherungsleistungen (die z.T. über die übliche Leistungen der Kranken- versicherungen hinaus gehen) ggf. in Anspruch nehmen zu können.

Wir werden in Kürze in den Solbad-Nachrichten über den Versicherungsschutz durch die Sporthilfe- Versicherung bzw. die Veranstalter-Versicherung und die sich daraus ergebenden Vorteile einer Vereinsmitgliedschaft informieren.



Protokoll: Antje Strothmann



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

REISEN 2017

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



Sommerprogramm 2017 inkl. Wanderungen und Radtouren

Dienstags

Start : jeweils 9.00 ab Treffpunkt, Dauer 1,5 Std.

Datum	Ort
4.4.	Bärlauch, Treffpunkt Freizeitheim im Hesselstal
2.5.	Ascheloh ab Wanderparkplatz am Jugendheim
6.6.	Eggeberg Turmstr. bei Hildegard Treffpunkt 8.45 Uhr am Stadion
4.7.	Haller Gräbertour, ab Hallenbad in Halle
1.8.	Tatenhausen, Wanderparkplatz am Schloß
5.9.	Luisenturm-Runde ab Wanderparkplatz Luisenturm
10.10.	Wanderparkplatz Gasthaus Bergfrieden in Werther



Wanderungen Samstags ca.3-4 Std.

Start : jeweils 14.00 Uhr ab Treffpunkt

13.5.	Wanderparkplatz Schloß Tatenhausen in Halle
15.7.	Bad Rothenfelde, Großraumparkplatz Innenstadt
5.8.	ab Stadion Borgholzhausen - bitte untenstehenden Text beachten
14.10.	Melle, ab Parkplatz am Weberhaus (Meller Berge). Fahrgemeinschaften ab 13.30 Uhr ab Stadion

Mittwochs

Start : jeweils 19.00 ab Treffpunkt, Dauer 1,5 Std.

Datum	Ort
5.7.	Wanderparkplatz Friedrichshöhe, Steinhagen-Amshausen, Kaistraße
12.7.	Wanderparkplatz am Freizeitheim im Hesselstal
19.7.	Ascheloh ab Wanderparkplatz am Jugendheim
26.7.	Tatenhausen, Wanderparkplatz am Schloß
2.8.	Luisenturm-Runde ab Wanderparkplatz Luisenturm
9.8.	Wanderparkplatz Gasthaus Bergfrieden in Werther
16.8.	Parkplatz am Gasthaus Röwekamp, Disen
23.8.	Haller Gräbertour, ab Hallenbad in Halle
30.8.	Abschluß Sommerprogramm noch offen !

Radtouren Samstags ca. 4 - 5 Std.

Start : jeweils 14.00 Uhr ab Treffpunkt

3.6.	Treffpunkt am Stadion. Radtour nach Neuenkirchen zum Schloß Königsbrück
21.10.	Trassen Besichtigung A 33 ab Grundschule Süd, Borgholzhausen

Anmerkung zur Wanderung am 5.8. 17:
In Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Kreklau. Qi Gong auf einer Wanderung im Barenberg!

Die Qi Gong - Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Energieflusses im Körper dienen. Ein wunderbares Erlebnis ! **Bitte hierzu bei den Übungsleitern bis zum 19.Juli anmelden.**

Bei Rückfragen : B. Lange Tel. 05203 / 88 48 23 oder E-Mail : adi.lange@t-online.de

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**

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





Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570



Ostern in der carpesol SPA Therme



Therme, Sole, Wellness
- carpesol geht immer!



carpe sol
Bad Rothenfelde

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



Erika Licher, Ulrike Suchomel, Birgitt Lange, Elke Kahmann

Abteilungsversammlung der Walking-Abteilung

Von Birgitt Lange

Der Einladung zur Abteilungsversammlung am 8.3.2017 im Bürgerhaus waren 13 WalkerInnen gefolgt.

In diesem Jahr fanden wieder Neuwahlen statt. Weitere Tagesordnungspunkte waren das Dienstags- und Mittwochstraining, das Sommerprogramm, sowie die neuen Wander- und Rad-Touren.

Nach der Begrüßung durch Elke Kahmann und einem kurzem Jahresrückblick 2016 erklärte sich Ulrike Suchomel bereit, die Wahlleitung für die anstehenden Neuwahlen zu übernehmen.

Zur 1. Vorsitzenden wurde, auf Vorschlag von **Elke Kahmann, Birgitt Lange** vorgeschlagen. Elke Kahmann möchte aber weiterhin als Stellvertreterin tätig sein. Diesen Vorschlägen stimmten die Teilnehmenden zu. Die Wahlen erfolgten einstimmig und sind von beiden angenommen worden.

Die Aufgabe des Pressewartes wird ebenfalls von Birgitt Lange übernommen. Den Festausschuss bilden weiterhin **Erika Licher, Wilhelm** und **Helga Schack** sowie **Ulrike Suchomel**. Auch hier erfolgten die Wahlen einstimmig.

Ab April wird das veränderte Dienstagstraining wieder aufgenommen. Wie im letzten Jahr treffen wir uns jeden 1. Dienstag im Monat an unterschiedlichen Stellen. Beginn ist jeweils 9.00 Uhr. Die Dauer der Touren liegt bei ca 1,5 Stunden. Das Programm wurde den meisten Mitgliedern bereits ausgehändigt und es steht im Internet. Wer keine Info hat, melde sich bitte bei Birgitt Lange (adi.lange@t-online.de / Tel.-Nr. 05203 / 88 48 23).

Auch das Programm für das Mittwochstraining in den Sommermonaten Juli und August liegt bereits vor. Den am 30.8. geplanten Abschluss des Sommerprogramms übernimmt der Festausschuss.

Das Hermannslauf-Training unter der Leitung von **Gaby Bredenbals** und Elke Kahmann ist ebenfalls angelaufen. Infos hierzu bei Gaby unter Tel.-Nr. 05201 / 4530.

In diesem Jahr haben wir 4 Wanderungen und 2 Radtouren in unser Walking-Programm aufgenommen. Auch diese Termine können im Internet nachgeschaut werden. Die angegebenen Zeiten beziehen sich immer darauf, ob wir noch irgendwo einkehren wollen.

In Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Kreklau starten wir am 5.8. zu einer Qi Gong-Wanderung im Barenberg.

Für alle Wander- bzw. Radtouren benötigen wir eure Anmeldung. Diese können ab April an den Trainingsterminen abgegeben werden. Bitte ggfls. E-Mail – Adresse, Handy-Nr. (What's App) oder Tel.-Nr. angeben, falls bei zu schlechtem Wetter die Touren abgesagt werden müssen.

Die Versammlung wurde um 20.15 Uhr geschlossen.

Am 11.03. fand in Frankfurt die alle zwei Deutschen Rollsport und Inline-Verbandes len zum Vorstand im DRIV und in den ein- In der Sportkommission Inlinefitness und rung an, da die langjährige Vorsitzende Ir- Wahl stand.

Der bisherige Stellvertreter Rainer Keppeler zu übernehmen und hat sich für den Struk- und engagiertes Team zusammengestellt lung des Sports angehen wird.

Zu diesem Team gehört **Henning Roos**, ter der Fachsparte Inlinefitness und 11.03. auch als stellvertretender Vorsitzen-

Er wird das Ressort Veranstaltungsmana- nung und Durchführung von Deutschen wie schon in den letzten Jahren an der Fortschreibung und Überarbeitung der Regelwerke beteiligt sein.

Henning ist seit 2002 Mitglied der Inlineabteilung des LC und hat diesen nicht nur als Sportler sondern auch als Schiedsrichter auf vielen Wettkämpfen in ganz Deutschland vertreten.



Jahre stattfindende Bundesversammlung des statt. Im gleichen Turnus finden auch die Wah- zeln Sportkommissionen statt.

Speedskating stand ein Wechsel in der Füh- melin B. Otten nach 19 Jahren nicht mehr zur

hatte sich im Vorfeld bereit erklärt, den Vorsitz turwandel in der Kommission ein motiviertes mit dem er die Zukunft und die Weiterentwick-

langjähriges Mitglied des LC und seit 2010 Lei- Speedskating im RIV-NRW. Er wurde am der der Sportkommission gewählt.

gement übernehmen, in dem er u.a. für die Pla- Meisterschaften zuständig ist. Daneben wird er



Wenn Dein erster Laufschrift bevor- steht oder bereits hinter Dir liegt, wür- den 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 unse- rem Laufshop. Bei uns findest Du die individuell perfekte Ausrüstung, wir unterstützen Dich bei Deinem Training zu mehr Gesundheit und größerer Fit- ness.

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



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





Alexander Haase



Beim **ersten** Rennen des YSC (Young Star Cup) wurde Alexander Haase 4. der Gesamtwertung. Matthias Haase konnte nicht an dem Hallenrennen teilnehmen.

Beim dem Rennen, das aus drei Einzeldisziplinen besteht, hatte Alexander im ersten Rennen Pech und musste gegen drei weitere Topkandidaten starten und schied unglücklich im Vorlauf aus.

Im zweiten und dritten Rennen stürzte Alexander und konnte so seine Aufholjagd nicht noch erfolgreicher abschließen.

Einzelergebnisse:

- 5. Platz bei 2 Runden Sprint Ausscheidung
- 5. Platz bei 10 Runden Punkte
- 2. Platz bei 15 Runden Ausscheidungsrennen
- 4. Platz in der Gesamtwertung

Beim **zweiten** Event des Young Star Cups (YSC) in Datteln belegte Alexander Haase vom LC Solbad Ravensberg den zweiten Platz in der Altersklasse Schüler A (Jahrgang 2004 und 2005).

Bei den drei einzelnen Läufen belegte Alexander in dem Geschicklichkeitslauf den zweiten Platz mit einer Zeit von 45,53 Sekunden. Die Sprintausscheidung über zwei Runden gewann Alexander mit einer Zeit von 28,73 Sekunden. Im letzten und entscheidenden Lauf, über zehn Runden, musste sich Alexander mit 0,3 Sekunden geschlagen geben.

Geschicklichkeit: 45,53 sek.
2 Runden Sprint: 28,73 sek.
10 Runden: 2. Platz in 2,13:86 min

Somit ist er punktgleich mit dem erstplatzierten, aber aufgrund der höheren Gewichtung des letzten Laufs auf den zweiten Platz gewertet.



- **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



GROSSE HELFERPARTY AM 19. MAI

Eingeladen sind alle Helfer die uns bei den Veranstaltungen tatkräftig unterstützt haben. Alle ehrenamtlichen Laufbegleiter-/Trainer und das Sportabzeichen-Team.

Los geht es um
19:00 Uhr im
Ravensberger Stadion.

Für die Herren besteht Krawattenzwang, die Damen erscheinen bitte in „Lang“.

Da wir natürlich für das leibliche Wohl sorgen, bitten wir um Anmeldung bis zum

4. Mai



18. Lauf- Kursus des LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen für Anfänger und Wieder-Einsteiger Vom 25. April-05. Juli

Zeit: Jeden Dienstag und Freitag um 18:30 Uhr

Treffpunkt: Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Ziel: Nach 10 Wochen unter fachkundiger Anleitung, den Laufeinsteigern bzw. Wiedereinsteigern eine 30-minütige Laufeinheit ohne Pause zu vermitteln. Durch unser moderates Aufbautraining erhalten alle Teilnehmer einen interessanten Einblick sowie einen Einstieg in die Ausdauersportart Laufen.

Laufbetreuer: Holger Ihlenfeld , Michael Schlie, Siegfried Kemper, Martina Kölsch, Carsten Völz.

Leistungen: Fundiertes Ausdauertraining über 10 Wochen.
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik.
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf – Training.
Fitnessbuch, Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion

Kursgebühr: 40,00 Euro
Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto Volksbank Halle.
IBAN: DE79 4806 2051 0231 5583 02
Stichwort: Laufkurs
Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet.

Anmeldung: www.lcsolbad.de Hier können Sie sich online anmelden.

Info: Sie haben noch Fragen? Geschäftsstelle 05425/7135 oder Martina Kölsch 05425/7026

Nach Ende des Kurses ist noch lange nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und werden von unseren Betreuern in den Lauftreff eingewiesen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 31.10.2017) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 25,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.

Boschulte geht im Zorn

Der TuS Borgholzhausen gründet eine neue Leichtathletik-Abteilung. Beim LC Solbad Ravensberg sorgt das für Verärgerung.

Leichtathletik und Borgholzhausen: Für diese Kombination steht seit mehr als 20 Jahren der LC Solbad Ravensberg. Mit ihrer Ankündigung, nun in eben dieser Sportart eine eigene Abteilung gründen zu wollen, sorgen die Verantwortlichen des TuS Borgholzhausen deshalb für Aufsehen – und bei ihrem Nachbarn für Verdross.

„Es ist unmöglich, wenn sich Vereine in einem so kleinen Ort wie unserem gegenseitig Konkurrenz machen. Es ist ein ungeschriebenes Gesetz, dass man so etwas nicht tut“, sagt Sabine Lünstroth. Die Geschäftsführerin des LC Solbad befürchtet künftig Kämpfe der Vereine etwa um Mitglieder und Trainingszeiten und übt deutliche Kritik am Vorgehen der TuS-Verantwortlichen um den Vorsitzenden Horst Windhager: „Ich habe kein Verständnis dafür, dass der Vorstand dies zulässt.“ Windhager erwidert: „Wir wollen die Leichtathletik in kleinem Umfang bei uns aufziehen und keine Konkurrenz zum LC Solbad aufbauen.“

Hintergrund der brisanten Entwicklung sind persönliche Konflikte zwischen den LC-Verantwortlichen um Sabine Lünstroth und dem Vorsitzenden Hubert Kaiser einerseits und Andreas Stockhecke, dem designierten Abteilungsleiter Leichtathletik beim TuS, sowie Friedhelm Boschulte andererseits.

Zukünftig auch Handball im LC Solbad

Satire: HK-Redakteur Heiko Kaiser nimmt das Geschehen im Altkreis aufs Korn



Der TuS Borgholzhausen will eine Leichtathletikabteilung gründen und hat den Nachbarn LC Solbad damit dermaßen verärgert, dass dieser nun Gegenmaßnahmen ankündigt. „Wir werden im LC zukünftig auch Handball anbieten“, erklärte ein Vereinssprecher. Dazu soll der Name in LHC (Leichtathletik- und Handballclub) Solbad geändert werden.

„Wir haben zahlreiche aktive und ehemalige Handballer, darunter auch erfahrene Trainer, in unseren Reihen. Da dürfte es nicht schwer werden, innerhalb kürzester Zeit mehrere schlagkräftige Truppen aller Altersklassen auf die Beine zu stellen“, heißt es in einer öffentlichen Stellungnahme des Vereins.

Zum Zwecke der Umgewöhnung an das neue Sportgerät sind die Mitglieder aufgefordert, zukünftig bei allen Trainingseinheiten des neuen LHC einen Handball mit-

zuführen. Unter dem Motto »Walken und Tippen« findet ab sofort montags, mittwochs und freitags jeweils ab 18.12 Uhr im Stadion ein Einführungskurs statt, in dem die Teilnehmer lernen, fehlerfrei den Ball zu prellen, ohne gleichzeitig den Rhythmus des Stockeinsatzes zu vernachlässigen.

An Fortgeschrittene richtet sich der der Kurs »Schlagwurf im Schlussspurt« (samstags von 10.17 Uhr bis 11.53 Uhr im Ravensberger Stadion). Ziel ist es, handballspezifische Bewegungsabläufe in läuferischen Extremsituationen einzuüben und zu verfestigen.

Auch erste Wettbewerbe sind bereits geplant. Am 17. Juli startet der Luisentorlauf. Die Starter müssen dabei nach Absolvierung der anspruchsvollen Zehn-Kilometer-Distanz einen Siebenmeter gegen den LHC-Vorsitzenden Hubert Kaiser verwandeln. Der besondere Ansporn: Wer nicht trifft, muss zum Start zurück und von

vorn beginnen. Angedacht ist auch, das Regelwerk der Nacht von Borgholzhausen zu verändern. „Um bei unseren Läufern die für den Handball notwendige Robustheit und den Körperersatz zu schulen, überlegen wir, das Rempeln, Festhalten, Schubsen und Blocken während des Laufes zu erlauben. Das wäre einmalig in Deutschland und könnte auch das Zuschauerinteresse bei der Nacht wieder deutlich erhöhen“, verlautete es aus Vorstandskreisen.

Gelassen gibt sich derweil der TuS Borgholzhausen angesichts der drohenden Handball-Konkurrenz in der eigenen Gemeinde. „Ehrlich gesagt glaube ich nicht, dass die für uns zu einer ernsthaften Bedrohung werden könnten“, sagt der TuS-Vorsitzende Horst Windhager und fügt hinzu: „Die meisten haben doch so dünne Beine, dass sie umfallen, sobald sie einen Ball fangen.“

Entgegen anderslautenden Bekundungen seitens des Vereins hat der Kaiserschmarrn erfahren, dass der TuS noch in diesem Frühjahr eine eigene Laufveranstaltung auf die Beine stellen will. Dafür hat man als Organisator den Manager des in den 90er-Jahren so erfolgreichen Borgholzhausener Handball-Verbandsligateams, Hermann Ludewig, ins Boot geholt. Der FDP-Kreisvorsitzende hat bereits konkrete Pläne für eine derartige Veranstaltung in der Tasche und will sie werbewirksam im Landtagswahlkampf einsetzen. „Ich werde ab sofort mit den Wahlkampf-Hausbesuchen beginnen und dabei täglich eine Strecke von etwa 15 bis 25 Kilometer laufend zurücklegen. Am 13. Mai, ein Tag vor der Landtagswahl, soll dann in Pium ein Halbmarathon stattfinden, den ich natürlich gewinnen werde“, sagt Ludewig. Auch einen Namen hat die Veranstaltung bereits: Hermann's Lauf.



Letztgenannter ist Ehrenvorsitzender des LC. Er hat den Verein – hervorgegangen aus dem TuS Solbad Ravensberg – 1996 gegründet und dem Club viele Jahre vorgestanden. Boschulte (72) hatte zuvor schon für den TuS Solbad mit der »Nacht von Borgholzhausen« Deutschlands ersten City-Lauf aus der Taufe gehoben. Den LC mit aktuell 672 Mitgliedern und einem starken Profil dank mehrerer stets gut besuchter Volksläufe machte Boschulte zu dem, was er heute ist: ein weit über die Altkreis-Grenzen hinaus be- und anerkannter Verein. Doch seitdem er 2014 den Vorsitz abgab, hätten ihn, wie Boschulte sagt, „Diskreditierungen von Seiten des LC-Vorstands und der Geschäftsführung gegen meine Person“ enttäuscht und verärgert.

Beim TuS, dem er nun beigetreten ist, strebe er keinen Posten an, so Boschulte. Es gehe ihm vielmehr grundsätzlich darum, „meinen Freund Andreas Stockhecke zu unterstützen“. Ziel sei es, eine Breitensportliche Laufgruppe ins Leben zu rufen, ebenso unter der Leitung des ehemaligen LC-Mitglieds Karola Weber ein Angebot für Nordic Walking. Eigene Lauf-Events seien vorerst aber nicht geplant.

Enttäuschungen und mangelnde Wertschätzung scheinen auch Stockheckes Beweggründe zu sein, sich für einen anderen Verein zu engagieren. Stockhecke, für die Redaktion gestern nicht zu erreichen, hatte sich noch im vergangenen Jahr rund um die große DKMS-Veranstaltung in Borgholzhausen für den LC eingebracht, war aber schon wenig später beim TuS Solbad Ravensberg mit einem neuen Outdoor-Fitness-Angebot in Erscheinung getreten. Nun folgte der Schritt zum TuS Borgholzhausen.

Mehr als ihre Kritik an der nun eintretenden Konkurrenzsituation und am TuS-Vorstand wollte Sabine Lünstroth nicht äußern. Die erwähnten Konflikte gebe es zwar, doch um „kein weiteres Öl ins Feuer zu gießen, gebe ich dazu keinen Kommentar ab“.

EINWURF

Neue Leichtathletik-Abteilung beim TuS Borgholzhausen

Besser mit- statt gegeneinander

Philipp Kreutzer

Rund 9000 Einwohner hat Borgholzhausen. Man muss kein Experte sein, um zu erkennen, dass für ein Städtchen dieser Größe zwei Leichtathletik-Vereine genau einer zu viel sind. Doch denen, die nun beim TuS Borgholzhausen die Gründung einer neuen Abteilung forciert haben

und sich damit in Konkurrenz zum LC Solbad Ravensberg begeben, geht es offenkundig nicht um das große Ganze. Ihre Beweggründe resultieren vielmehr aus verletztem Stolz. Das ist bedauerlich – und schlecht für die Leichtathletik im Altkreis. Mit- statt gegeneinander geht nämlich meistens mehr.

Anmerkung: Kleiner Irrtum der Presse, Friedhelm Boschulte ist immer noch Mitglied im LC Solbad Ravensberg.

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

Wir brauchen dringend Unterstützung

Die Jahreshauptversammlung (Bericht folgt in der nächsten Ausgabe) machte es deutlich.

Bei vielen Mitgliedern besteht noch Erklärungsbedarf, was der Hintergrund und Sinn unseres Projektes 2018 ist/darstellt

„Ich stelle mich doch schon bei verschiedenen Veranstaltungen als Streckenposten, bei der Verpflegung oder im Wettkampfbüro als Helfer zur Verfügung, reicht das nicht?“, so die Aussagen zahlreicher Mitglieder.

Nein, leider reicht das nicht!

Um alle Veranstaltungen in gewohnter Qualität anbieten zu können, brauchen wir Obleute, die bereit sind, sich für einen Schwerpunkt verantwortlich zu zeigen.

Obmann	Wettkampfbüro
Obmann	Strecke
Obmann	Stadion/Stadt
Obmann	Verpflegung
Obmann	Siegerehrung
Obmann	Material

Von diesen Obleuten brauchen wir jeweils fünf, jeder macht nur **eine** Veranstaltung. So wird eine Überforderung verhindert und für den Einzelnen ist es einfacher, 10 Stunden im Jahr für seinen Verein von seiner Freizeit zu opfern, als, wie es im Moment viele betrifft, mehrere hundert.

Jedes Mitglied sollte sich einmal Gedanken machen, ob nicht doch, zwischen Beruf, Familie und Sport, etwas Zeit für diese Posten aufzubringen wäre.

Bei einer Zusage muss Mann/Frau keine Angst haben, diese Aufgaben nun lebenslanglich erledigen zu müssen und auch nicht ins kalte Wasser geworfen zu werden. Es erfolgt eine Einarbeitung und Betreuung durch die jetzt Verantwortlichen.

Nicht nur Arbeit kommt auf euch zu, sondern auch Spaß und wenn die Veranstaltung gut gelaufen ist, könnt ihr mit Stolz sagen: **Ich war verantwortlich daran beteiligt.**

Auskunft über die einzelnen Posten und was euch erwartet könnt ihr jederzeit beim Vorstand/ Geschäftsführung erfragen oder in der nächsten Ausgabe der Solbad Nachrichten nachlesen.

Packen wir es an, gemeinsam sind wir stark.



Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 6. MAL

GANZ VORN!

11 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
1905 - 2016

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

<p>Dr. jur. Holger Rostek Fachanwalt für Strafrecht</p> <p>Dr. jur. Lutz Klose Fachanwalt für Strafrecht</p> <p>Peter Rostek Fachanwalt für Strafrecht</p> <p>Katja Floegel</p> <p>Jan-Christian Hochmann</p>	<p>Dr. Rostek</p> <p>Dr. Klose</p> <p>Partner GbR</p>	<p>Rechtsanwälte</p>
---	--	-----------------------------

Laufend gut beraten!

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

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

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







<p>VERANSTALTUNGEN</p> <p>20. Mai 2017 Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km 24. Mai 2017 Klosterlauf Marienfeld, 7,5 km 17. Juni 2017 Nacht von Borgholzhausen, 10 km 23. Juni 2017 Feuerwehrlauf Oesterweg, 10 km 24. Juni 2017 Gütersloh läuft – Stadtpark, 9,2 km 01. Juli 2017 Isselhorster Nacht, 9,2 km</p> <p>NEU! – WERTUNG Addition der Platzziffern. – Aus den 6 Läufen kommen 4 Ergebnisse in die Wertung (2 Streichergebnisse). Die niedrigste Punktzahl gewinnt.</p> <p>GRUPPENWERTUNG Die teilnehmerstärkste Gruppe (Team oder Verein) wird prämiert. Dazu werden die Einzelanmeldungen automatisch vom Veranstalter zusammengefasst.</p>	<p>CUP-STARTGEBÜHR 44,00 €</p> <p>MELDESCHUSS 12. Mai 2017</p> <p>TEILNEHMERLIMIT 300 Teilnehmer</p> <p>ANMELDUNGEN unter: www.volksbanken-nightcup.de</p> <p>SCHRIFTLICHE ANMELDUNGEN bitte an: rb sport- und eventmarketing Abt.-Petrus-Str. 5 33428 Marienfeld</p> <p>Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Startnummer, eine Urkunde, ein hochwertiges Funktionslaufshirt und freien Eintritt zur Siegerehrungsparty am Freitag, 15. September 2017 in der Brauhaus-Gastronomie Hohenfelder, Beginn: 19.30 Uhr.</p>
--	--







15. September Siegerehrung Brauerei Hohenfelde

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



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

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



sehr gut ✓

Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht

www.malertest.de



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





Sportabzeichen-Training/Abnahme
jeden Freitag ab 17:15 - ca. 19:00 Uhr

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2017

Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 28.04.2017 um 17:15 Uhr

Sportabzeichenprüferfortbildung Ravensberger Stadion: Sa., 20.05.2017 ab 9:00 Uhr

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 27.05.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 01.07.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 26.08.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 16.09.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 19.05.2017 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 30.06.2017 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Donnerstag, 17.08.2017 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 21.09.2017 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

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

Achtung! Kein Sportabzeichen am Freitag 12. Mai 2017!!

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Rad- und Schwimmterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

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

Wenn der Hermann ruft....

Am Sonntag 30. April fällt wieder der Startschuss zum 31,1 km langen langen Hermannslauf zwischen Detmolder Hermannsdenkmal und Bielefelder Sparrenburg. Der LC ist wieder mit einer großen Teilnehmerzahl dabei und wir hoffen auch auf zahlreiche Schlachtenbummler.

Alle LC-er sind über das Meldesystem bei Davengo registriert.

Die Ausgabe der LC-Startnummern erfolgt separat im Außengelände vor dem Gymnasium Waldhof an einem besonderen Info- und Werbestand des LC Solbad zu folgenden Zeiten: **Samstag 29.4. von 13:00 bis 17:00 Uhr**

Wir hoffen auf tolles Läufer- und zuschauerfreundliches Wetter. Wer den Sonntagsausflug plant und die Teilnehmern an der Strecke anfeuern möchte, sollte sich folgende Durchgangszeiten merken:

11 Uhr Start am Hermannsdenkmal

ab ca. 11:30 Uhr Panzerstrasse in Augustdorf

ab ca. 12:10 Uhr Ortsdurchgang Oerlinghausen

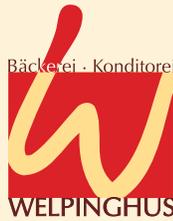
ab ca. 12:40 Uhr Gasthaus am Eisernen Anton

ab ca. 13 Uhr Ziel auf der Promenade und vor der Sparrenburg.

Der Zielschluss ist vom TSVE Bielefeld auf 17 Uhr festgelegt worden.



Bäckerei · Konditorei



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.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

01.04.2017	20. Leiberger Volkslauf	5,2 km / 10 km / 20 km
08.04.2017	5. Osnabrücker Piesberg Ultra Marathon	-ausgebucht-
08.04.2017	7. Warburger Diemellauf	4,6 km / 10,1 km / HM
09.04.2017	49. Int. Volkslauf Harsewinkel	0,6 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
15.04.2017	71. Paderborner Osterlauf	1 km / 1,5 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
15.04.2017	Eggermühlener Volkslauf	2,5 km / 5,4 km / 10,4 km
23.04.2017	13. Haster Volkslauf für "Jede Oma zählt"	2,5 km / 5,5 km / 10,2 km
28.04.2017	15. Oelder Frühlingslauf	1 km / 2 km / 10 km
30.04.2017	46. Hermannslauf	-ausgebucht-

Mai

01.05.2017	34. Spexarder Volkslauf	1 km / 5 km / 10 km
01.05.2017	50. Jedermann-Sportfest	Russheide Bielefeld
05.05.2017	Voxtruper Volkslauf	5 km / 10 km
06.05.2017	12. Happe Run'n'Roll in Delbrück	2,8 km / 4 km / 10 km
12.05.2017	30. Teekottenlauf in Emsdetten	10 km / 21,1 km
12.05.2017	30. Residenz-Abendlauf in Schoss Neuhaus	5 km / 10 km
13.05.2017	12. Teutoburger-Wald-Marathon 46. Hörsterberg-Volkslauf in Lage Hörste	0,4 km / 1,2 km / 5,7 km / 10 km / 21 km / 42 km
19.05.2017	15. Kattenstroth-Lauf	1 km / 5 km / 10 km
20.05.2017	15. Volksbanken-Nightrun in Harsewinkel	0,6 km / 2 km / 5 km / 10 km
20.05.2017	14. Turm zu Turm Lauf in Georsmarienhütte	3 km / 10 km / 21 km

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.

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

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 „ganztäglich“ (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... ;-)

Atelier 82

gut... manche sind besser!

T-Shirt und Trikot-Druck Friedrichsdorf

www.atelier82.de

mail:info@atelier82.de

PROVINCIAL Redemann

Trikot DRUCK

Ergebnisse Feb./März zusammengestellt von Peter Polomsky

25.02.2017 30. SVB Schüler Teamcup in Bielefeld

60 m Zeitlauf	Marlin Bruhns	9,17 Sek.	
Hoch	2. W13	Marlin Bruhns	1,28 m

04.03.26. Langenberger Volkslauf 10 km

3. M 65	Hans Dieter Wierum	51:37 Min.
2. W 50	Christiane Scheele-Wiedey	57:05 Min
18. M 55	Franz Dammann Kölsch	57:05 Min.

05.03.2017

Luisenturmlauf Borgholzhausen 12,5 km

1. M60	Reinhard Stricker	1:02:46,1 Std.
10. M45	Meik Schewe	1:08:20,8 Std.
3. W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	1:08:47,0 Std.
1. W50	Beatrice Knippschild	1:09:35,4 Std.
1. W35	Frauke Schnelle	1:09:45,4 Std.
2. W50	Christine Diekhaus	1:10:28,4 Std.
7. M20	Markus Schlie	1:12:23,2 Std.
8. M20	Tino Diekhaus	1:12:52,0 Std.
2. M60	Siegfried Kemper	1:13:30,7 Std.
3. M60	Karl-Heinz Huemer	1:16:19,7 Std.
1. W55	Martina Kölsch	1:16:14,2 Std.
13. M45	Jens Meyer	1:16:09,8 Std.
14. M45	Burkhard Jagusch	1:17:17,4 Std.
9. M50	Kai Drees	1:19:13,7 Std.
1. W65	Brigitte Dijk	1:20:48,4 Std.
7. W30	Heidi Ostkämper	1:20:33,1 Std.
3. W50	Ute Florenz	1:21:25,1 Std.
9. W30	Katharina Kemper	1:25:31,6 Std.

21 km

1. M45	Dirk Strothmann	1:22:29,3 Std.
4. M40	Jörn Strothmann	1:30:50,2 Std.
9. M45	Henning Weißling	1:32:26,3 Std.
6. M50	Gerd Strathkötter	1:32:53,2 Std.
11. M45	Heiko Redecker	1:33:25,4 Std.
27. M45	Markus Peperkorn	1:41:36,1 Std.
28. M40	Frank Oldemeyer	1:47:49,9 Std.
1. W60	Marianne Niemann	1:48:45,5 Std.
54. M45	Heiko Furtmann	1:49:08,0 Std.
56. M45	Peter Rostek	1:49:42,6 Std.
44. M35	Tim Esselmann	1:52:04,7 Std.
47. M50	Ralf Niemann	1:52:54,4 Std.
1. M75	Karl Friedr. Anwander	1:54:07,6 Std.
6. W45	Mechthild Böhme	1:58:01,2 Std.
23. M55	Ulli Look	1:59:06,0 Std.
33. M55	Carsten Völz	2:03:50,8 Std.
80. M50	Lutz von der Heydt	2:03:53,9 Std.
15. W45	Nicole Micheel	2:03:36,2 Std.
3. W55	Andrea Kampmann	2:05:30,9 Std.
17. W45	Claudia Gutknecht	2:08:03,1 Std.
12. W20	Kristina Suchomel	2:09:51,9 Std.
69. M40	Mike Budde	2:10:42,1 Std.
100. M50	Volker Tarrach	2:14:09,1 Std.
8. W55	Anja Winter	2:15:01,9 Std.
29. M60	Rainer Schirmbeck	2:15:00,4 Std.
103. M50	Karsten Conrad	2:15:56,8 Std.

28. W40	Marion Stolpmann	2:17:05,9 Std.
57. M55	Detlef May	2:20:21,8 Std.
86. M35	Dirk Wannke	2:21:22,5 Std.
34. M60	Rolf Riesel	2:23:28,1 Std.
13. W55	Heike Kappler-Deppe	2:37:44,3 Std.

11.03.2017 DM Cross in Löningen 5840 m

8. W 40	Victoria Heidner – Wiilcox	24:48
9. W 45	Sabine Engels	26:06
12. W 45	Antje Strothmann	28:35
3. Platz	LC Solbad Ravensberg	

5840 m

15. M 45	Dirk Strothmann	21:37 Min.
16. M 35	Elmar Remus	21:46 Min

2.300 m

2. W 12	Sarah Strothmann
---------	------------------

1.400 m

5. M 10	Kornelius Köhler
---------	------------------

11.03. Rund um die Wibbelkapelle in Vorhelm 10 km

12. M 50	Uwe Graf	48:58 Min.
----------	----------	------------

18.03. Burggrafenlauf in Oelde Stromberg 10 km

2. M 45	Heiko Redecker	40:53 Min.
---------	----------------	------------

18.03. Quarkenbrücker Hase Run 10 km

2. M 35	Elmar Remus	35:31 Min.
---------	-------------	------------

18.03. Westf. Strassenmeisterschaft in Münster 10 km

17. MHK	Paul Moritz Hundeloh	34:42 Min.
25. MHK	Jan Geisemeier	37:50 Min.
3. M 35	Daniel Knoepke	37:50 Min.
2. W 40	Victoria Willcox Heidner	40:11 Min.
4. W 30	Stefanie Limberg	40:39 Min.
5. W 45	Sabine Engels	43:02 Min.
7. M 55	Gunnar Feicht	44:28 Min.
12. WHK	Janna Geisemeier	44:31 Min.
8. M 65	Hans Dieter Wierum	46:47 Min.
7. W 45	Mechthild Böhme	48:48 Min.

18.03. 21. Siena-Garden-Straßenlauf Münster 5 km

1. W U20	Carla Habighorst	19:32 Min.
1. WHK	Sophie Habighorst	19:45 Min.
3. M 45	Lasse Flaschel Steiniger	20:05 Min.
3. WHK	Katharina Kloppe	21:41 Min.
5. M 55	Franz Dammann Kölsch	23:02 Min.

18.03. Sälzerlauf Salzkotten 800 m

1. U 10	Till Heienbrock	3:22,12 Min.
2. U 10	Cedric Czerny	3:32,43 Min.

25.03. 6. Ibbenbürener Klippenlauf 12,4 km

10. W 45	Claudia Gutknecht	1:15,42 Std.
----------	-------------------	--------------

24,7 km

32. M 35	Benedikt Brockmann	2:12,39 Std.
2. W 40	Ilka Grabau	2:21,04 Std.
4. W 55	Doris Potthoff	2:23,57 Std.
10. W 45	Bettina Bremer	2:27,08 Std.
86. M 50	Jörg Lange	2:31,34 Std.

26.03. Gütersloher Dalkelauf 21 km

2. W 50	Christiane Schelle – Wiedey	1:54,50 Std.
---------	-----------------------------	--------------

10 km

9. W 45	Britta Meyer	1:06,52 Min.
---------	--------------	--------------

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 dass 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: verlängert bis zum 31.05.2017



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

Namen und Nachrichten

Presseberichte vom Luisenturmlauf auf unserer Homepage
<http://www.lcsolbad.de/2017/news-luisenturmlauf/44-luisenturmlauf-sprintsieg-im-stadion/>

Kleine Dia-Show

<http://www.lcsolbad.de/veranstaltungen/luisenturmlauf/online-anmeldung/>



Die Nacht von Borgholzhausen
 17. Juni 2017
 Hauptlauf 10 km mit Referees Run
 Schoolrunning 1. - 13. Klasse
 Einsteiger- & Firmenlauf 5 km
 www.lcsolbad.de
 LC Solbad Ravensberg · Freitstraße 9 · 33829 Borgholzhausen

16. ACTIVE Firmenlauf
 Samstag, 17. Juni 2017
 20.15 Uhr
 Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt

Die Nacht ist nicht mehr fern!

Die Flyer und Plakate werden schon in Umlauf gebracht und liegen auch bei der Luise aus. Die Freischaltung der Online-Anmeldung ist erfolgt.

Die Kurz- und Volksdistanz beim **13. Spar-kassen-Triathlon** ist bereits ausgebucht. Gerne nehmen wir aber noch Staffelanmeldungen bis zum 23.04.2017 entgegen.

Elbracht
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

MEHR WEG



Hier steht
ausnahmsweise
mal nichts
innehalten



aok.de/nw/innehalten

www.C14-bikes.co



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque

Lisas Volksbank

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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Online-Banking

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

Volksbank
Halle/Westf. eG 