Solbad Nachrichten

Juni 2017
Nr. 390

LC Solbad Ravensberg

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

JUNI 2017

Solbad Intern

Seite 1-8,
10-11
21-22

Die Nr. 1 im Altkreis Halle — Haller Kreisblatt

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

Seite 16-17

Aktuelle Reisen auf der Homepage

Radsport

Seite 9

Bilder der Läuferreise Binz
Fotos: Privat

Skating

Walking

Seite 12-13

Leichtathletik

Seite 7,14
23-28

Ergebnisse

Seite 29

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

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

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

Behindertensport

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

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

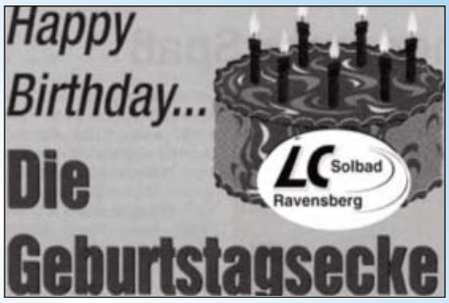
Lauftreff
Martina Kölsch
(05425/7026)
dammann.koelsch@t-online.de

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



01.06. Mona Schweig
02.06. Rainer Wittig
03.06. Maximilian Henkel-Sommer
03.06. Marina Schwager
05.06. Karsten Schnelle
05.06. Hildegard Lindert
06.06. Marlies Siltmann
09.06. Johannes Gerhards
09.06. Rainer Husmann
09.06. Anna Ristau
10.06. Mechthild Böhme
10.06. Bernd Lüdemann
11.06. Henri Stahnke
11.06. Arnd Bruhns
12.06. Stephan Brinkert
12.06. Rolf Ellerbrock
14.06. Maria Scheller

15.06. Kerstin Speckmann **40 Jahre**
15.06. Chris Robert Diaz
16.06. Carolin Ermshausen
16.06. Willy Schneider
17.06. Merle Husemann
18.06. Klaus Johanning
18.06. Nicola Justus
18.06. Merlin Reinhardt
18.06. Christiane Scheele-Wiedey
19.06. Jonas Bossow
19.06. Peter Remmert
19.06. Ida Drees
20.06. Martina Gräsner
21.06. Heike Kappler-Deppe
21.06. Finn Buschmaas
22.06. Claudia Ermshausen
22.06. Helga Gembus
23.06. Rita Stamme-Düring
23.06. Elke Günner
24.06. Ullrich Prill
24.06. Maxine Schley
25.06. Jörg Wecke
25.06. Kalle Kortz **60 Jahre**
25.06. Angelika Hümer
26.06. Andreas Husemann
26.06. Ulrich Schröder
26.06. Uta Ahnen
26.06. Sabine Vieztoke-Wagenführer

27.06. Christiane Bauer
28.06. Axel Keil
30.06. Birgit Hille
30.06. Hans-Hermann Koop
30.06. Wolfgang Neugrewe
30.06. Birgit Toben

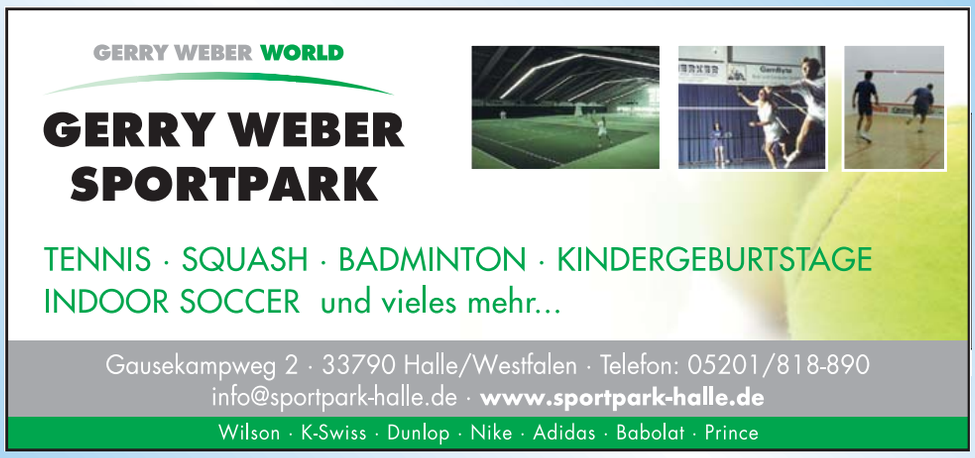
Mitgliederstand: 661

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Cordula Harke-Fechner	Walking
Marlena Knemeyer	Leichtathletik

Austritte:

Moritz & Hannes Lahnt	Leichtathletik



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Juli

am 24. Juni

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

LC Solbad Ravensberg
...immer wieder gut!

Daher die guten Zeiten beim Hermannslauf. Bei dem Fan-Club konnte ja gar nichts schiefgehen. Mir wurde noch von einer Kuhglocke berichtet, die ist leider auf dem Foto nicht zu sehen.

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.

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

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung
... und Erstellung einer Belastungsdiagnose

Jack Wolfskin · adidas · PUMA · asics

ausgezeichneter 1a Fachhändler 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.

Helferparty

Schöner konnte das Wetter bei der Helferparty gar nicht sein! Starkregen, 12 Grad und heftiger Wind, was will man mehr!

Die LCér bewiesen aber wieder Standfestigkeit und so konnten wir gut siebzig Helfer im Stadion begrüßen und uns für Ihren unermüdlichen Einsatz bedanken.

Sonderapplaus erntete Rolf Gottenströther, hatte er sich doch als Einziger an die Kleiderordnung gehalten und eine Krawatte umgebunden.

Großes Glück hatten die Stadion-Anlieger. Nach dem Essen sollte eigentlich die wilde Luzie abgehen. DJ und Musik waren bestellt um auf dem Rasen richtig abzurocken, abernaja, das Wetter!

EDEKA
Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr
Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

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.

Tour für Teilhabe

Es geht wieder los, einige Vereinsmitglieder des LC Solbad Ravensberg , Bernhard & Doris, Udo und Maren & Hubert) sowie Ralf von Hesselteich fahren zum Nordkap.

In den Köpfen von Udo, Ralf und Hubert ist diese Fahrt schon seit knapp 3 Jahren und nachdem klar war, dass Maren sowie Bernhard und Doris dabei sind, ging es im letzten Jahr an die Feinplanungen für das Projekt. Nachdem Udo die Strecke erarbeitet und mit Bernhard nochmal optimiert hat, war klar: es geht zum größten Teil durch Norwegen .

Auf unseren 23 Etappen durch Deutschland, Dänemark und Norwegen möchten wir unseren gemeinsamen Anspruch „Grenzen überwinden“ anschaulich machen.

Aber warum Tour für Teilhabe , werden sich einige fragen:

Als Radsportler geben wir gerne „Vollgas“ und mit dieser Tour möchten wir zeigen, dass sich Grenzen überwinden lassen, denn während wir auf 3039 Kilometern unsere körperlichen Grenzen überwinden, müssen andere das jeden Tag tun: Menschen mit Behinderung stehen im ganz normalen Alltag vor der Herausforderung, ihre körperlichen, geistigen oder psychischen Grenzen überwinden zu müssen. Dazu kommen gesellschaftliche oder buchstäbliche Grenzen und Barrieren, die noch immer allzu oft ihre Teilhabe an Arbeit und Wohnen, aber auch an Freizeit, Sport, und Kultur erschweren oder unmöglich machen.
Deshalb werben wir auf 3039 km mit rund 35000 Höhenmetern auch um Ihre/Eure Stimme für Inklusion und Teilhabe.
Der Wertkreis ist ein Sozialdienstleister, der Arbeits- und Wohnangebot für Menschen mit Behinderung schafft. Dazu finanziert das Unternehmen auch zahlreiche Projekte, die Teilhabe auch darüber hinaus in Kultur, Freizeit und Sport ermöglichen sollen.
Z.B die inklusive Band inclusonics, das KunstWerk Atelier, Theater für Menschen mit und ohne Handicap, therapeutisches Reiten und Fußball.

Hubert und Maren arbeiten beim Wertkreis Gütersloh als Betreuer und darum die Verbindung zum Wertkreis als Empfänger für Spenden und Unterstützung.
Am 10.06.2017 wollen wir uns an der Wohnstätte Stodiekshof in Halle (Stodiekshof 2) um 09:00 Uhr treffen, um uns zu verabschieden. Wir würden uns freuen, wenn wir einige von Euch dort begrüßen können. Gegen 10 Uhr wollen wir losfahren und wer ein Stück mitfahren/radeln möchte, ist herzlich willkommen. Das erste Etappenziel ist Bremen.

Mehr zur „Tour für Teilhabe“ mit Live- Bildern, Videos und vielen Informationen zu Projekten für Menschen mit Behinderung finden sie unter:

www.facebook.com/wertkreis, www.nordkap-radler.de, www.wertkreis-gt.de/spende

Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg vom 31.03.2017

Die Einladung zu dieser JHV erfolgte auf der Internet-Homepage und durch Veröffentlichung in den Solbad Nachrichten und im Haller Kreisblatt

Protokollführer: Uwe Löffeld

Beginn: 19.10 Uhr im Haus Hagemeyer-Singenstroth in Borgholzhausen

Der Vorsitzende Hubert Kaiser begrüßt alle anwesenden Mitglieder. Es erfolgt die Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten sowie die Genehmigung der Tagesordnung.

Es erfolgten Ehrungen von Vereinsmitgliedern durch Hubert Kaiser, Sabine Lünstroth und Andrea Kahl. Die Geehrten erhielten Urkunden, Blumen und Präsente.

25-jährige Vereinsmitgliedschaft
Brigitte van Dijk
Ismet Zecirovic - nicht anwesend Elmar Remus
Hans-Dieter Wierum

30-jährige Vereinsmitgliedschaft
Katrin Mohns vertreten durch Beatrice Akkermann-Mohns
Martina Kölsch nicht anwesend
Fritz Geisemeier nicht anwesend

35-jährige Vereinsmitgliedschaft
Joachim Schwarz
Gerald Sehwöster nicht anwesend
Walter Stönner
Harry Bunte nicht anwesend
Brigitte Brunner
Sylvia Justus nicht anwesend

40-jährige Vereinsmitgliedschaft
Irmgard Lange vertreten durch Udo Lange
Jürgen Lichtfuss nicht anwesend
Elfriede Hirschfeld

Sportlerin des Jahres
Dietlinde Winkeler

Sportler des Jahres
Tim Esselmann

Besondere Verdienste – Solbi-Preis

Siegfried Kemper, Holger Ihlenfeld

Wanderpokal von Eckhard Kleine-Tebbe
Udo Lange

Verabschiedung
Marion Heptner 3. Vorsitzende

Marion Heptner hat ihr Amt aufgrund eines Wohnortwechsels aufgegeben. Der Vorstand bedankt sich für die geleistete Arbeit.

Ebenfalls wird die Leistung und die Arbeit von Günter Schillings gewürdigt, der die Leitung der Radsportabteilung aus gesundheitlichen Gründen abgegeben hat.

Gedenken an verstorbene Vereinsmitglieder

Mit einer Schweigeminute wird den verstorbenen Sportkameraden/Sportkameradinnen Gabriele Völz und Manfred Radtke gedacht.

Bericht des Vorstandes

Der Vorsitzende, Hubert Kaiser, berichtet, dass die Vorstandssitzungen turnusgemäß abgehalten wurden. Die wesentlichen Inhalte waren die Überprüfung der vorhandenen Angebote, Planungen von Vereinsveranstaltungen, Kooperationen mit anderen Vereinen, Überprüfung der Vereinsstrukturen, die Außendarstellung des Vereines und der Kontakt zu Vertretern der Stadt und der Sponsoren.

Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

Sabine Lünstroth stellt den Kassenbericht vor und gibt einen Überblick über die wesentlichen Einnahme- und Kostenpositionen.
Kassenprüfer waren Petra Pegel und Frank Oldemeyer.

Stellvertretend für die Kassenprüfer verlas Birgit Vogt den Prüfungsbericht.
- Die Kasse wurde stichprobenartig geprüft.
- Es gab keinerlei Beanstandungen und es wurde eine ordentliche Buchführung bestätigt.
- Qualität der Abrechnungsbelege ist gut und ohne Beanstandungen.

Birgit Vogt beantragt somit die Entlastung des Vorstandes. Diese wird von der Versammlung einstimmig erteilt.

Vorstandswahlen

Für die ausscheidende Marion Heptner erfolgte auf Antrag des Vorstandes die Wahl eines neuen 3. Vorsitzenden.
Für dieses Amt wurde Walter Stönner vorgeschlagen, dessen Wahl einstimmig erfolgte.

Stand des Integrations-Projektes
Dominik Kinner berichtet über den Stand des Integrations-Projektes, in dem Flüchtlinge an den Verein herangeführt und für sportliche Aktivitäten gewonnen werden sollen. Er teilte mit, dass das Angebot weiterhin gilt, der Zuspruch allerdings recht gering ist.

Anträge
Es wurden keine weiteren Anträge gestellt.

Entwicklung des Projektes 2018
Walter Stönner und Udo Lange berichten gemeinsam über die Entwicklung des Projektes 2018. Die angewendeten Maßnahmen wurden bereits beim Weihnachtscross und Luisenturmlauf mit Erfolg umgesetzt.

Veranstaltungen auf dem Prüfstand

Es wird diskutiert, ob alle vom Verein durchgeführten Laufveranstaltungen auch zukünftig durchgeführt werden sollen. Hierzu gibt es in der Mitgliederschaft sehr kontroverse Meinungen, sodass hierzu noch keine konkreten Entscheidungen getroffen wurden. Hintergrund ist der weiterhin bestehende Bedarf an Obleuten, die bei den Veranstaltungen die Verantwortung für Teilbereiche übernehmen. Ebenfalls besteht weiterhin ein Mangel an Helfern. Es wurden Anmeldezettel verteilt, auf dem sich die Mitglieder zu Diensten anmelden können.

Trainingsangebote, Kurse und Reiseplanungen

Alle aktuellen Angebote erscheinen in den Solbad Nachrichten und auf der Homepage. Weiterhin können sie bei den Ansprechpartnern der Abteilungen erfragt werden.
Wilhelm Habighorst weist speziell auf die Sportabzeichen-Tour 2017 hin.

Verschiedenes

Von den Mitgliedern wurde die Gründung einer Leichtathletik-Abteilung beim
TUS Borgholzhausen hinterfragt. Hubert Kaiser erklärte, dass es bedauerlicherweise hierbei keinerlei Informationen oder Absprachen mit dem LC Solbad gegeben habe. Es besteht erstmal keinerlei Handlungsbedarf von unserer Seite aus. Über F. Boschultes Verhalten gegenüber dem Verein LC Solbad in der Presse wurde lebhaft diskutiert. Es herrscht dennoch Übereinstimmung darüber, dass F. Boschulte unser Ehrenvorsitzender bleibt.

Ende der Versammlung: 21.50 Uhr
Uwe Löffeld
Protokollführer

Ihr Malermeister
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ
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

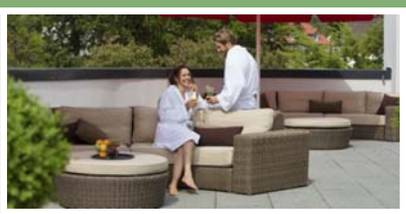
Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31
Mobil: 0171/3 78 14 61
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

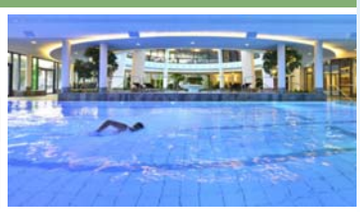
Hermannslauf

v. Gaby Bredenbals

Über zehn Wochen wurde ein Hermannslauftraining für Walker und Walkerinnen vom LC Solbad angeboten. Die Trainingseinheiten begannen mit 1.5 Stunden und steigerten sich auf 3 Stunden. Mal wurden intensiv Berge und dann wieder Strecke trainiert. Treffpunkte waren an verschiedenen Punkten wie Clever Schlucht, Borgholzhausen, Friedrichshöhe, Ascheloh und so weiter. Das Training wurde gut angenommen und so waren wir manchmal mit neun Walkerinnen. Am Samstag vor dem Hermannslauf trafen wir uns in Bielefeld, holten unsere Startunterlagen, gaben den neuen Teilnehmern noch einige Tipps und gingen zum Eisessen.

Genieße das Leben...





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

Ihre SpaTherme am Teutoburger Wald
carpe sol
Bad Rothenfelde

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

Am Sonntag fuhren wir in Fahrgemeinschaften um 6.15 Uhr nach Bielefeld. Wir erhielten Platze im zweiten Bus und pünktlich um 7.00 Uhr ging es dann nach Detmold. Dort wurden die letzten Sachen erledigt, Kleidung ablegen oder anziehen und die Kleidersäcke zu einem Sammelpunkt bringen.
Kurz vor acht standen wir an den Zielmatten und machten uns auf den Weg nach Bielefeld. Auf dem Weg nach Bielefeld verloren wir uns aus den Augen, einige gingen allein, andere gingen zu zweit.
In einer Zeit von 4.28 bis 5.oo Stunden gingen alle über die Zielmatte und erhielten ihre Medaille. Im Massagezelt gönnte man sich eine Massage, holte die Kleidersäcke und dann trafen wir uns auf der Wiese um Kaffee zu trinken, Kuchen oder ähnliches zu essen. Alle waren vielleicht noch etwas geschafft aber glücklich am Hermannslauf teilgenommen und das Ziel erreicht zu haben.
Eine Woche nach dem Hermannslauf trafen wir uns in Borgholzhausen in der Eisdiele. Wir schlemmten ein Eis und tauschten uns über Erlebnisse aus. Alle waren sich einig, dass es ein gutes Training war und der Hermannslauf viel Spaß gemacht hat auch wenn dieser oder jener sich eine Blase gelaufen hat. Es wurde kundgetan, dass man sich auf das Training im Jahr 2018 schon jetzt freut .

Ergebnisse: Bredenbals Gaby: 4.28, Ulrike Suchomel: 4.52, Elke Kahmann: 4.59, Kordula Heike-Fechner: 4.59.

U12 Team beim Ballwerfen

Hochsprungtraining

Elbracht
Muldenservice & Baustoffe
➠ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
➠ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen
➠ Baustoffe aller Art
➠ 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 Kaffe und herzhafte 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

Marienfelder Klosterlauf

Pfeiffer auf Platz zwei

■ **Marienfeld** (HK). Der Wiedenbrücker Murat Bozduman hat den Klosterlauf in Marienfeld gewonnen. Der 33-Jährige finishte nach 7,5 Kilometern in 24:58 Minuten. Schnellster Altkreisläufer war Heiko Redecker (LC Solbad), der in 27:52 Min. auf Platz 16 landete. Bei den Frauen war Melanie Genrich (SV Brackwede) eine Klasse für sich. Mit 28:42 Minuten lag sie vor Ilona Pfeiffer. Vier Tage nach ihrer starken Vorstellung beim Harsewinkeler Nightrun, den sie gewonnen hatte, musste die 41-Jährige vom LC Solbad mit Blick auf ihre Beine feststellen: „Es war alles zu, alles verstopft." Sie beließ es dabei, auf Platz zu laufen und wurde mit 30:06 Minuten Zweite. In Katharina Kloppe (4. in 31:32 Min.) kam eine zweite Solbaderin unter die Top Ten. Insgesamt verbuchte der Lauf mit 195 Männer und 69 Frauen im Ziel eine steigende Resonanz.

PERSÖNLICH

Petra Middendorf (42), Nordic Walkerin aus Versmold, blickt auf ihre bislang erfolgreichste Teilnahme an einer deutschen und europäischen Meisterschaft zurück. Bei den kombinierten Wettkämpfen im bayerischen Roding gewann sie mit dem »Dream Team Deutschland« den nationalen Mannschaftstitel über zehn Kilometer. In der 4x1000-Meter-Staffel wurde die von Europameister Wolfgang Scholz angeführte Auswahl Dritter hinter zwei polnischen Teams und freute sich über EM-Bronze. Im Einzel über zehn Kilometer verteidigte Middendorf ihren deutschen Vizetitel. In der internationalen Wertung kam sie unter 65 Frauen als Siebte ins Ziel.

Leichtathletik

Senioren holen drei Titel

■ **Altkreis Halle** (cwk). Bei den offenen Senioren-Westfalenmeisterschaften in Paderborn hatte 3000-m-Läuferin Stefanie Limberg (LC Solbad, W30) doppeltes Pech: Zum einen machte ihr der plötzliche Wärmeeinbruch zu schaffen, zum anderen fehlte ihr eine gleichwertige Konkurrentin zur Unterstützung bei der Tempoarbeit. Nach 11:38,94 Min. beendete sie ihr Solorennen als Jungseniorinnen-Meisterin. Ihre Vereinskollegin Siemke Lüdorff (W45) verzichtete auf die 800 m, sicherte sich mit 4,36 m aber den Weitsprung-Vizetitel.

In der M65 traten zwei TVW-Senioren an: Claus-Werner Kreft gewann den nicht für seine Klasse M70 ausgeschriebenen Dreisprung mit 9,47 m vor dem Deutschen M65-Vize Dr. Rudolf Hüls (9,14 m); Manfred Meier wurde Diskuswurf-Dritter mit 33,14 m. Günther Hartke (LC Solbad, M60) belegte mit 16,68 Sek. den 8. Platz über 100 m.

ewy sports

Wenn Dein erster Laufschritt bevorsteht oder bereits hinter Dir liegt, würden wir uns freuen, wenn wir Dich auf Deinem Weg motivierend begleiten dürfen.

Dank der laufbegeisterten Inhaber - Britta und Andreas Ewert – dürft Ihr Euch auf eine erstklassige Beratung freuen!

Wir gewähren LC Solbad-Mitgliedern dauerhaft 10 % Rabatt auf Neuware und 30 % auf Auslaufmodelle.

Natürlich sind wir auch hier vertreten
amazon.de

...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

Ein äußerst positives Ergebnis liefert Dirk Strothmann

(HK vor zwanzig Jahren)

Zwei Wochen nach dem Gewinn des westdeutschen Titels wird das Duathlon-As vom LC Solbad Ravensberg im niederbayrischen Otterskirchen erstmals **deutscher Meister.** Dank einer erneut überragenden Radleistung hält der 27-Jährige mit der Gesamtzeit von 1:53:28 Stunden den Essener Jörg Haarmann (1:53:44) in Schach. Titelverteidiger und Ex-Weltmeister Norman Stadler hat schon auf der ersten Laufstrecke aufgegeben.
Wie Strothmann wird auch seine Vereinskollegin (und spätere Ehefrau) **Antje Pohlmann**, die im Donautal Platz fünf belegt, ins deutsche Aufgebot für die Europameisterschaft in Glogow in Polen berufen. Erfolgreich sind die beiden Solbader wie auch Dirks Bruder **Jörg Strothmann** zudem in der Mannschaftswertung: Das Trio läuft und fährt Siege für die Teams des westdeutsches Verbands ein. Bei der EM gewinnt Antje Pohlmann wenige Wochen später dann den Mannschaftstitel –ein weiterer Anlass zur Freude im Mai 1997.

Europameisterin: Duathletin Antje Pohlmann. FOTO: HK

Zwanzig Jahre später, sie können es immer noch!

Erfolgreicher Familienausflug

Borgholzhausen (HK). Mit der Bronzemedaille in der AK 45 kehrte **Dirk Strothmann** (LC Solbad Ravensberg) jetzt von der Powerman-Duathlon-Eu- ropameisterschaft aus St. Wendel zurück. Die bergigen Strecken führten über 10 Kilometer Laufen, 60 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen. Der drei Jahre jüngere Klassensieger Koen van Rie (Belgien) hätte sich mit seiner Endzeit auch im Elitefeld noch unter den Top 10 platziert, Silber-Medaillen-Gewinner Sebastian Retzlaff legte insgesamt den zweitschnellsten Radsplit hin – beides Indizien dafür, dass diese Altersklasse nicht nur zahlenmäßig zu den bestbesetzten im Feld gehörte. Strothmanns Bruder **Jörn** kam in der AK 40 auf den 13. Platz. Ehefrau **Antje** und die Töchter **Lisa** und **Sarah** traten im Staffel-Wettbewerb über die Sprint-Distanz (5-20-5 km) an. Unter zehn Teams landete das Trio als beste reine Damen-Staffel auf dem 5. Gesamtrang und rundete damit einen gelungenen sportlichen Familienausflug ab.

Der erste 10-Kampf ergab 5412Pkt. - Kreisrekord!
Der neue Speer flog auf 49,71m. - Kreisrekord!!

Aaron Thieß beim 10-Kampf in Blomberg

• 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

Familienfleischerei
Lammerschmidt
gegr. 1898
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

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

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

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; CO_2-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).

Autohaus BRINKER

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 lebenslänglich 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.

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

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

Binz auf Rügen", einfach nur schön!

v. Marion Stolpmann

Eins muss ich vorweg loswerden: Bernd und Dieter haben Ihren Beruf verfehlt... Als Reiseplaner sind die Zwei unglaublich gut. Die Reise war von Anfang bis Ende top organisiert. Aber eins nach dem Anderen.

Als ich das Angebot der Rügen-Reise gelesen habe, war mein Interesse sofort groß. Allerdings schien es so, als wenn der Termin bei mir nicht klappen würde. Daher habe ich mit einem weinenden Auge von einer Anmeldung abgesehen.

Ca. 6 Wochen vor Reisebeginn ergab sich allerdings die Situation, dass eine Lauffreundin die gebuchte Reise nicht antreten konnte. Und da ich es zeitlich dann doch einrichten konnte, habe ich Ihren Platz eingenommen.

Sie war für den Halbmarathon angemeldet. Ohne mich weiter zu informieren war ich der Meinung, dass ein flacher Insellauf kurz nach dem Hermanns lauf für mich wohl irgendwie möglich sei. So war zumindest der Gedanke.

Als ich mich dann aber telefonisch bei Bernd angemeldet habe, sagte der so ganz nebenbei, dass ich durch den Hermann ja ziemlich gut für das hügelige Gelände vorbereitet sei. Erst da habe ich erfahren, dass die 21 Kilometer auch fast 400 Höhenmeter beinhalten. Da war es dann zu spät. Da musste ich wohl durch...

Die Reiseleiter

Am 21. Mai ging die Reise los. Da ich unweit vom Westbarthauser Bahnhof entfernt wohne, konnte ich mit meinem Koffer zum Haller Willem kullern und zusteigen. Einige der Reisegruppe aus Bielefeld, Halle und Borgholzhausen saßen schon im Zug.

Wie schon erwähnt wurde die Reise von **Bernd Lüdemann** und **Hans Dieter Wierum** organisiert. Vereinsübergreifend machten wir uns gemeinsam auf den Weg. Mit dabei waren Mitglieder vom TSVE, LC Solbad und der Laufgruppe Ostbevern sowie ein, zwei Vereinslose.

Ab Osnabrück war die Gruppe dann komplett und von da aus ging es ohne Umstieg nach Binz.

Nach einer langen aber sehr kurzweiligen Zugfahrt kamen wir nachmittags an und waren von der Hotelauswahl sehr begeistert. Wir wurden nett begrüßt, die Zimmer waren üppig und das Abendessen perfekt. Ein umfangreiches Büfett stand bereit, bei dem jeder etwas finden konnte. Allerdings waren die meisten von uns am ersten Abend etwas zurückhaltend, da ja am nächsten Morgen die Läufe anstanden.

Nach dem leckeren Mahl bin ich gemeinsam mit Andrea noch einmal in die City gegangen. Das Wetter zeigte sich sehr stürmisch. Zwar ohne Regen, aber der Wind war sehr eisig. Somit ergab sich vor dem Schlafengehen die Überlegung: Was ziehe ich an. Nicht zu warm aber auch nicht zu dünn... Ach, irgendwie ist das jedes Mal dasselbe.

Am nächsten Morgen wurden wir aber mit recht angenehmem Laufwetter verwöhnt. Es war sonnig, mit einer leichten frischen Brise. Das waren schon mal gute Voraussetzungen.

Die 10 Kilometer Läufer wurden von Binz nach Sellin gebracht und mussten eine anspruchsvolle Strecke vorwiegend durch den Wald absolvieren.

Der Halbmarathon startete am Binzer Kurplatz. Erst ging es eine kurze Strecke an der Promenade entlang mit Blick aufs Meer, dann ein Stückchen durch den Ort bevor es dann in den Wald ging. Dieser erwies sich als ziemlich hügelig. Den Klünderberg hoch und dann durch die Granitz. Es war ein ständiges Auf und Ab.

Auch führte die Strecke am Granitzer Jagdschloss vorbei, welches ich unterwegs aber mehr oder weniger verflucht habe. An einer Abbiegung, an der es eigentlich schon bergab ging, musste man sich dann doch noch einmal leicht links einer knackigen Steigung fügen. Dort konnte man kurz eine Aussicht auf das Schloss erhaschen. Oben angekommen gab es eine Getränkestation, die man quasi umrunden musste um dann endlich in eine etwas längere Bergab-Phase zu starten.

Kurz bevor man wieder nach Binz kam, war noch eine kurze heftige Steigung am Friedhof zu bewältigen, danach ging es wieder raus aus dem Wald, durch den Binzer Park und dann auf die Einkaufsstraße in Binz, Richtig Ziel. Allerdings war erst die erste Runde geschafft. Auf in die zweite Runde.

Es war ein wirklich abwechslungsreicher Lauf. Auch die Untergründe waren sehr verschiedenartig und anspruchsvoll. Mal liefen wir über buckeliges Kopfsteinpflaster, mal über Teer und dann wieder lange Strecken über Waldwege, die aber auch teilweise mit Panzerplatten ausgelegt waren. Die sind mit überdimensionalen Rasengittersteinen zu vergleichen. Da musste man wirklich aufpassen, wo man hintrat.

Eine große Gruppe von Schülern hat einen Superjob als Streckenposten gemeistert. Die waren alle freundlich und wiesen in die richtige Richtung.

Da ich streckenweise völlig alleine unterwegs war, habe ich mich immer gefreut einen der Schüler zu sehen. Bei einem Starterfeld von nur 82 Halbmarathonis reißt das Feld ziemlich schnell auseinander.

Nach Beendigung der zweiten Runde war ich froh, diesen beeindruckenden Lauf geschafft zu haben. Der Bürgermeister persönlich überreichte jedem Finisher die Medaillen.

Zwei aus unserer Reisegruppe kamen sogar aufs Sieger-Treppchen. Henning Wulfmeyer schaffte den dritten Platz beim Halbmarathon und Matthäus Gruben schaffte den dritten Platz beim 10 km - Lauf. Prima! Gratulation!!

Da es für die beiden sogar Preisgelder gab, luden Sie uns abends nach der internen Preisverleihung in einem gemütlichen Brau-

haus auf ein leckeres Bierchen ein. Danke nochmals dafür! Die Lokalität haben auch Bernd und Dieter ausgesucht. Das war eine sehr gute Wahl. Es waren nahezu alle anwesend und es war ein geselliger Abend.

Am nächsten Tag waren für alle Fahrräder reserviert. Puh... 7-Gang mit Rücktritt. Aber es ging letztendlich ganz gut. Wir wollten alle nochmal hoch zum Jagdschloss. Das war relativ anstrengend. Danach fuhren wir weiter nach Sellin. Dort trennte sich die Gruppe und jeder fuhr nach seinem Belieben weiter oder zurück.

Mit Andrea und Daniela bin ich noch etwas weiter geradelt. Auf dem Heimweg haben wir dann von Sellin aus die Strecke gewählt, die die 10km-Läufer tags zuvor bewältigt haben. Dabei konnte ich mich noch persönlich davon überzeugen, dass auch diese Strecke recht knackig war.

Zurück in Binz haben wir noch mal das tolle Brauhaus angesteuert. Dort haben wir drei uns noch ein kleines Bierchen gegönnt.

Nach dem Abendessen im Hotel traf die Gruppe dann nach und nach in der Hotelbar ein. Dass war ein schöner Ausklang.

Am nächsten Tag nach einem weiteren außerordentlich guten Frühstück mussten wir leider die Heimreise antreten.

Schade. Aber der Kurztrip wird mir lange in guter Erinnerung bleiben.

Ein dickes Dankeschön an die Organisatoren und herzliche Grüße an die komplette Reisegruppe! Bis bald mal.

Bäderlauf Binz

3. W50	Andrea Kahl	00:55:31

Halbmarathon

3. M45	Peter Rostek	01:46:21
1. W55	Doris Potthoff	01:51:09
2. M60	Bernd Lüdemann	01:51:16
3. M65	Hans-Dieter Wierum	01:56:06
2. W40	Marion Stolpmann	02:08:17

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

Einladung zum Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg am Freitag, 7.Juli 2017 im Ravenberger Stadion, Borgholzhausen

Altersklassen und Wettbewerbe:

U12 und jünger:	800m
U14, U16:	800m
U18, U20:	800m, 1500m, 3000m
M, F und AK:	800m, 1500m, 3000m, 5000m

Organisationsbeiträge:
U12 2,- €; U14 bis U20 3,- €; M, F und AK 4,- €
(Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 60 min vor dem geplanten Beginn des Wettbewerbs + 2,- €)

Auszeichnungen:
Urkunden für alle Teilnehmer;
Sachpreise für die schnellsten drei Läuferinnen und Läufer im 5000 Meter-Lauf.

Meldungen:
Voranmeldungen bis Dienstag, 4.Juli 201, per Mail an antje@sspin.de

Zeitplan: **(kann nach Meldeeingang aktualisiert werden)**

18.00 Uhr:	800m (Zeitläufe beginnen mit den jüngsten Teilnehmern)
19.00 Uhr:	1500m (Wertungen: U18, U20, M, F und AK)
19.20 Uhr:	3000m (Wertungen: U18, U20, M, F und AK)
19.45 Uhr:	5000m langsamerer ZL (M, F und AK) ca. > 20min
20.30 Uhr:	5000m schnellerer ZL (M, F und AK) ca. < 20min

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

Wettkampftermine für den Leichtathletik-Nachwuchs (U10 - U16) bis zu den Sommerferien

Fr. 02.Juni **800m-Lauf in Brackwede** (3.Lauf zum Volksbanken-Schülercup)
Bahnläufe im Böllhoff-Stadion Brackwede; Jg. 2009 bis 2001

Sa. 10.Juni **BTG-Sommercross** (4.Lauf zum Volksbanken-Schülercup)
Crosslauf auf der Sportanlage der Bielefelder TG, Am Brodhagen; Jg. 2009 bis 2001

Sa 17.Juni **Schoolrunning bei der „Nacht von Borgholzhausen“** 1,6 km (Grundschüler) bzw. 3 km (ab 5.Schuljahr)

Fr. 23.Juni Oesterweger Feuerwehrlauf (1,2 km bzw. 2,5 km)

So. 25.Juni **OWL-Meisterschaft U14/U16 in Bielefeld** (Jg. 2005-2002)

Fr. 7.Juli **Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen**
800m (alle Jahrgänge)

Bei der Traummeile am Bielefelder Obersee war **Sarah Strothmann** (W12) in 11:19 Minuten schnellste Läuferin im Cup-Rennen des Volksbanken-Schüler-Cup über 2,8 km. Beim nächsten Rennen der Nachwuchs-Serie, am 2.Juni 2017, werden etliche junge LC-Läufer über 800 Meter antreten.
Zwei Nachwuchsläufer aus der Schülergruppe des LC Solbad Ravensberg erreichten bei der Traummeile um den Obersee in Bielefeld Podestplätze. **Sarah Strothmann** setzte sich im Volksbanken-Schüler-Cup-Rennen über 2,8 Kilometer in 11:19 Minuten durch und war damit klare Klassensiegerin in der W12. **Cedric Czerny** erreichte für die Laborschule laufend bei den Bielefelder Stadtmeisterschaften in seiner Altersklasse M08 einen guten 2.Platz. Als Vorbereitung auf die NRW-Mehrkampf-Meisterschaften am kommenden Wochenende in Bad Oeynhausen nutzte **Aaron Thieß** (MJU18) die Startgelegenheit bei den "Lippischen Spezialmeisterschaften". Im Stabhochsprung meisterte Aaron 3,90 Meter und mit dem Speer gelang ein Wurf jenseits der 46 Meter.

Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für **handgemachte Backwaren, herzhafte Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffeespezialitäten** und mehr bei **Welpinghus** in Borgholzhausen und Steinhagen.

✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack
✓ Reichhaltiges Naturland-zertifiziertes Biosortiment

Konditorei Welpinghus Backstube
Kirchstraße 11
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Caféhaus
Woerdener Straße 3
33803 Steinhagen
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55

Handgemachte Qualität seit 1770.

Juni

02.06.2017	15. Borgloher Weiherlauf	10 km
04.06.2017	45. Pfingstläufe Kollerbeck	5,7 km / 10 km / 20,3 km
09.06.2017	29. Donoper Volkslauf	0,3 km / 1 km / 7,8 km
10.06.2017	20. Int. Oelder Sparkassen-Citylauf	0,75 km / 1,5 km / 2,2 km / 5 km / 10 km
11.06.2017	10. Salzkotten Marathon	5,5 km / 10 km / 21,1 km / 42,2 km
14.06.2017	8. Sternchenlauf Schloss – Holte Stukenbrock	5 km und 10 km
16.06.2017	Meller Berglauf	10 km
17.06.2017	**42. Nacht von Borgholzhausen**	1,6 km / 3 km / 5 km / 10 km
23.06.2017	Oesterweger Feuerwehrlauf	2,5 km / 6 km / 10 km
25.06.2017	18. Wartturmlauf in Lübbecke	1 km / 4 km / 8,8 km / 14 km
25.06.2017	5. Staffelmarathon in Wiedenbrück	42 km / 21. Runden/Staffel

Juli

01.07.2017	19. Isselhorster Nacht	0,5 km / 1 km / 2 km / 4,2 km / 9,2 km
01./02.07.2017	24-Stunden-Benefizlauf "Mit Else läuft`s" in Bünde	2,22 km Runde
02.07.2017	Volkslauf Eisbergen	1 km / 5 km / 10 km
07.07.2017	LC Solbad - Bahnmeeting	800 m/ 1500 m/ 3.000 m / 5.000 m
08.07.2017	4. BUKE-L-RUN	1,1 km / 5,1 km / 9,1 km / 19,8 km
14.07.2017	Lauf im Park in Gütersloh	8,3 km / 5 km Walking
15.07.2017	26. Sudbracklauf	0,8 km / 5 km / 10 km / 4 x 800 m
29.07.2017	29. Int. Bad Pyrmont Classic Landschaftsmarathon	5 km / 10 km / 21 km / 42,2 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.

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

Bartling GmbH & Co. KG Haller Weg 4 33829 Borgholzhausen Telefon (05425) 9495-0 Telefax (05425) 7198

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... ;-)

Kinder stark machen - Anfänger-Kurs "Fit für's Schoolrunning"

Anfänger-Laufkurs: „Fit für's Schoolrunning“

In Vorbereitung auf das „Schoolrunning“ bei der „Nacht von Borgholzhausen 2017“ am 17.Juni bietet der LC Solbad Ravensberg einen kostenlosen Anfänger-Laufkurs für Kinder in Borgholzhausen an."Kinder stark machen" lautet die Maxime dieses Kurses.
Insgesamt fünf Termine, jeweils freitags von 15 bis 16 Uhr, werden angeboten. Das erste Treffen findet am 5.Mai statt, weitere Termine sind am 19.Mai, 26.Mai, 2.Juni und 9.Juni. Geleitet wird der Anfänger-Kurs von Stefanie Limberg und Antje Strothmann, zwei erfahrenen LC-Läuferinnen und Pädagoginnen, die selbst bereits in jungen Jahren mit dem Laufsport begonnen haben. „Mit ein wenig Vorbereitung macht das Schoolrunning viel mehr Spaß, denn wer sich seine Kräfte gut einteilen kann, kommt viel entspannter ins Ziel. Mit etwas Übung klappt das besser.“ Mit spielerischen Übungsformen erlernen die Teilnehmer, sich die Laufstrecke gut einzuteilen und ausdauernd zu laufen.

Am 12.Mai findet kein Laufkurs statt, da an diesem Nachmittag ein Kinder-Leichtathletik- und ein Hochsprung-Wettkampf im Ravensberger Stadion stattfinden. Der LC Solbad Ravensberg tritt hier mit Teams in den Klassen U10 und U12 an. Darüber hinaus wollen die Hochspringer aus Reihen des LC Solbad Ravensberg ihr Können auf der heimischen Anlage zeigen. (Info:www.lcsolbad.de/Stadionveranstaltungen)

Sportbegeisterte Mädchen und Jungen finden in den Nachwuchsgruppen des LC Solbad Ravensberg Trainingsgelegenheiten: Donnerstag - 16.30 bis 18 Uhr allgemeines Leichtathletik-Training (U10 bis U16; Übungsleiter: Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer), Freitag – 15 bis 16.30 Uhr Spielleichtathletik (U8 bis U14; Übungsleiter: Tobias Limberg, Werner Ahlemeyer), 16 bis 18 Uhr Leichtathletik-Jugendtraining (U14 bis U20; Übungsleiter: Igor Rebkalo); 17.15 bis 19 Uhr Sportabzeichen-Training (für die ganze Familie; Übungsleiter: Wilhelm Habighorst & Team); Dienstag & Donnerstag ab 18 Uhr: Leistungsgruppe Mittel- und Langstreckenlauf (ab U18; Übungsleiter: Horst Hammer) – jeweils im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen.

Alle Infos unter: www.lcsolbad.de Veranstaltungen/Nacht von Borgholzhausen/Ausschreibungen

Ergebnisse Mai zusammengestellt von Peter Polomsky

01.05. Spexarder Volkslauf 10 km

2. M 20	Oliver Lambrecht	38:18 Min.
2. M 45	Heiko Redecker	39:02 Min.

1.05. Jedermann-Sportfest 2017 in Bielefeld

Dreikampf

3. U 10	Till Heienbrok	725 Pkt.

05.05. Haselünner Altstadtlauf 10 km

11. M 40	Frank Oldemeyer	42:19 Min.

06.05. Delbrücker Run n Roll 3,3 km

1. MU 10	Cedric Czerny	14:31 Min.

Lippische Mehrkampfmeisterschaften

1. U 18	Aaron Tieß	5412 Pkt.

07.05. Ankumer Dorflauf 10 km

3. M 35	Elmar Remus	35:48 Min.

12.05. Teekottenlauf Emsdetten

5 km

1. M	Jan Geisemeier	17:42 Min.
3. F	Katharina Kloppe	21:39 Min.
4. F	Janna Geisemeier	22:02 Min.

10 Km

1. M 35	Elmar Remus	36:02 Min.

13.05. Volkslauf Clarholz

1 km

3. MJ U 10	Czerny Cedric	4:17,2 Min.

5 km

3. M 50	Andreas Ewert	21:09,6 Min.
3. M 55	Franz Dammann Kölsch	23:09,8 Min.
7. M 50	Andreas Metten	25:34,2 Min.
4. M 40	Uwe Lachnitt	26:29,6 Min.

10 km

2. W 55	Martina Kölsch	1:00,12 Std.
3. W 50	Britta Ewert	1:00,15 Std.

13.05. Teutoburger Wald-Marathon

1. M 45	Heiko Redecker	3:37,20 Std.

17.05. Läuferabend Dortmund 800 m

3. W 13	Malin Bruhns	2:33,16

19.05. Neuenkirchner Abendlauf 10 km

3. M 35	Elmar Remus	36:29 Min.

20.05. Turm zu Turm Lauf Georgsmarienhütte 21,1 km

4. M 55	Ulli Look	1:51,06 Std.
9. M 50	Ingold Klee	2:02,21 Std.

20.05. Rennsteiglauf 73,5 km

Mathias Landwehr	8:34,25 Std.

20.05. Nightrun Harsewinkel

10 km

3. M 45	Heiko Redecker	39:11 Min.
1. W 40	Ilona Pfeiffer	39:50 Min.
1. W 30	Stefanie Limberg	40:27 Min.
4. M 35	Tobias Limberg	40:27 Min.
3. M 55	Uwe Kerwien	44:50 Min.
6. M 55	Thomas Steiner	45:42 Min.
24. M50	Uwe Graf	47:50 Min.
1. W 45	Nicole Micheel	47:57 Min.
12. M 20	Markus Schlie	50:16 Min.
3. W 50	Christiane Scheele	50:50 Min.
14. M 55	Franz Dammann Kölsch	51:42 Min.
33. M 50	Falk Kobusch	51:44 Min.
9. W 20	Luka Wiedey	52:21 Min.
35. M 50	Andreas Metten	52:22 Min.
10. W 20	Sara Kobusch	58:02 Min.
7. M 50	Ute Florenz	59:27 Min.
8. W 30	Katharina Kemper	1:01,32 Std.
9. W 30	Heidi Ostkämper	1:03,09 Std.

5 km

2. W	Katharina Kloppe	20:59 Min.
3. W	Janna Geisemeier	21:25 Min.

2,5 km

6. MJ U 14	Paul Gerling	9:01,4 Min.
2. MK U 10	Cedric Czerny	9;03,0 Min.

24.05. Gütersloh

Stabhochsprung	Aaron Thieß	3,92 m
Diskus	Aaron Thieß	35,07 m

24.05. Klosterlauf Marienfelde 7,5 km

3. M 45	Heiko Redecker	27:54 Min.
7. M 45	Arnd Bruhns	29:16 Min.
1. W 45	Ilona Pfeiffer	30:06 Min.
2. MJ U 18	Lasse Buschmaas	30:20 Min.
1. W 20	Katharina Kloppe	31:32 Min.
3. M 55	Udo Kerwien	32:16 Min.
5. M 55	Thomas Steiner	33:14 Min.
4. W 20	Jessica Geisemeier	33:53 Min.
3. M 60	Reinhard Stricker	34:16 Min.
20. M 50	Uwe Graf	34:33 Min.
14. M 20	Markus Schlie	35:34 Min.
7. W 20	Kristina Suchomel	37:01 Min.
18. M20	Tino Diekhaus	37:07 Min.
27. M 50	Falk Kobusch	37:34 Min.
3. W 50	Christiane Scheele	37:43 Min.
8. W 20	Luka Wiedey	38:26 Min.
15. M 40	Mike Budde	38:55 Min.
10. W 20	Sara Kobusch	41:01 Min.
7. W 30	Katharina Kemper	42:36 Min.
5. W 50	Ute Florenz	42:53 Min:
8. W 30	Heidi Ostkämper	44:01 Min.
2. M 70	Horst Günther Brune	44:12 Min.
7. W 50	Andrea Kahl	45:37 Min.

25.05. Volkslauf Oetinghausen 10 km

9. M 55	Martin Pleitner	53:06 Min.

25.05. offene Westf. Senioren Meisterschaften

3.000 m	1. W 30	Stefanie Limberg	11:38,94 Min.
Weitsprung	2. W 45	Siemke Lüdorff	4,36 m

07.05. Sparkassen-Triathlon Versmold, Verbandsliga

2.	Hegenbarth, Amadeus	01:56:51 Std.
9.	Steuer, Holger	01:58:57 Std.
27.	Esslmann, Tim	02:02:36 Std.
32.	Halabis, Wojciech	02:03:53 Std.

1. Staffelplatz (1:07 Std.) für das Rohrteam, mit Reinhard Roy und Christian Hotmar. (Foto: WB)

28.05. Triathlon Melle

8. M20	Jan Geisemeier	0:57:41 Min.
5. W20	Jessica Geisemeier	1:07:13 Std.
6. W20	Janna Geisemeier	1:08:11 Std.
19. M50	Fritz Geisemeier	1:11:28 Std.

Sportabzeichen-Tour 2017 am 23. Juni 2017

Das Deutsche Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ist die höchste Auszeichnung für sportliche Leistung außerhalb des Wettkampfsports. Das Sportabzeichen kann jeder ablegen – egal, ob sportlich erfahren oder Neuling, ob jung oder alt. „Mitmachen und Spaßhaben" lautet das Motto. Mehr zum offiziellen Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland unter: **www.deutsches-sportabzeichen.de**

Bei der Sportabzeichen-Tour können sich Schulen, Unternehmen, Familien, Vereine und alle Interessierten einen ganzen Tag sportlich betätigen und im besten Sinne miteinander wetteifern.
Aktiv dabei sein ist Deine Herausforderung!

Jetzt die individuellen Leistungsanforderungen für **Deine Herausforderung** nachschauen und mitmachen: **www.sportabzeichen.splink.de**

Das erwartet Dich in Rheda-Wiedenbrück!

Neben dem Erwerb des Deutschen Sportabzeichens ermöglichen wir Euch mit unserem bunten und abwechslungsreichen Rahmenprogramm Spaß und Spiel für Groß und Klein. Durchlaufe zusammen mit Deinen Kindern oder Freunden den Familien-Parcours. Teste Deine Reaktion und Schnelligkeit am Tapping Board oder Deine Treffsicherheit bei der Wurfwand.

Als Sportbotschafter der Nationalen Förderer des Deutschen Sportabzeichens stehen der ehemalige Stabhochspringer Danny Ecker, Action-Model und Stuntfrau Miriam Höller und der Olympiazweite Frank Busemann mit Rat und Tat zur Seite.
Es wird auch eine Autogrammstunde geben!

Informationen zum Programm unter
www.ksb-gt.de.

Vorbeikommen, Mitmachen und Sport erleben!

Nationale Förderer
Kreissparkasse Wiedenbrück
BKK Länger besser leben.
Ernstings family
Kinder + SPORT Joy of moving

Falafel – Shawarma –

frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

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

Öffnungszeiten:

http://www.liban-borgholzhausen.de

Liban
Bistro • Bar • Restaurant

Graf Metternich
QUELLEN
Natürlich-GLASklarer Genuss!
Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung
viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs
viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs
classic
medium
naturelle
BRUNNEN
QUELLE
Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0
MEHRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.
Mehr. Wert. AOK
„Mein Tipp für Familien: Wir übernehmen auch Kosten für Naturarzneien."
Anna Obstoj
AOK-Mitarbeiterin Interner Service, Dortmund
aok.de/nw/mehrwert
AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen

www.C14-bikes.co
C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque
C14 Speed Pro "C
Carbon Monocoque
Lightweight

Das kostenlose Upgrade für Ihr Online-Banking.

Jetzt für paydirekt freischalten!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Sicher online shoppen
Profitieren Sie von paydirekt, dem sicheren Online-Bezahlverfahren made in Germany. Jetzt im Online-Banking-Bereich freischalten oder informieren auf **vb-halle.de**

Volksbank Halle/Westf. eG