



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

O K T O B E R

2 0 1 7



Solbad Intern

Seite 1-10
16-18
21-24



WESTFALEN-BLATT
die Lokalisation

Seite 18



Aktuelle Reisen auf der
Homepage



Bilder von der Jungfrau
Fotos: Privat

Skating



Walking



Leichtathletik



Seite 12-13



Ergebnisse

Seite 25

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



- | | | |
|--------|-------------------------|-----------------|
| 01.10. | Julia Wulf | 20 Jahre |
| 01.10. | Jörg Fimmel | |
| 02.10. | Pierre W. V. Hanke | |
| 02.10. | Oliver Diehr | |
| 03.10. | Volker Atzler | |
| 04.10. | Uwe Löffeld | |
| 04.10. | Sarah Knapp | |
| 05.10. | Marlena Knemeyer | 10 Jahre |
| 06.10. | Patrick Meyer | |
| 06.10. | Inge Schürmann | |
| 06.10. | Liesel Thomas | |
| 07.10. | Marianne Niemann | |
| 08.10. | Lars Flaschel-Steiniger | |
| 08.10. | Johanna Gerling | |
| 10.10. | Jens Meyer | |
| 13.10. | Doris Potthoff | |
| 14.10. | Volker Hallen | |

- | | | |
|--------|----------------------|-----------------|
| 15.10. | Heike Hengstenberg | 60 Jahre |
| 15.10. | Finja Steiniger | |
| 15.10. | Rudi Ahnen | |
| 16.10. | Sabine Lünstroth | |
| 16.10. | Malin Bruhns | |
| 17.10. | Ursula Ermshausen | |
| 17.10. | Silke von der Heide | |
| 18.10. | Elke Hußtegge | |
| 18.10. | Rudolf Voß | |
| 19.10. | Andrea Kampmann | |
| 19.10. | Julia Speckmann | |
| 19.10. | Lina Speckmann | |
| 20.10. | Carsten Völz | |
| 21.10. | Anke Atzler | |
| 22.10. | Sven Ihlenfeld | |
| 23.10. | Paul Gerling | |
| 23.10. | Linnea Haschke | |
| 25.10. | Isabel Dickob | |
| 25.10. | Matthias Stratmann | |
| 26.10. | Anika Ihlenfeld | |
| 27.10. | Roger Klähn | 50 Jahre |
| 27.10. | Christian Schmidt | |
| 27.10. | Paul Moritz Hundeloh | 20 Jahre |
| 29.10. | Adolf Hunger | |
| 29.10. | Ralf Niemann | |
| 29.10. | Jörg Wischmeier | |
| 30.10. | Ansgar Steinnökel | |



Mitgliederstand: 664

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Lisa-Marie Supply	Leichtathletik
Alexandra Supply	Leichtathletik
Friederike Hegemann	Leichtathletik

Austritte:
Dieter Wessel 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

November

am 25. Oktober

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



Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135

Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785

e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)

Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05204/920785
Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen

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.



Das war der ganz harte Kern beim Schülerlauftraining für den Böckstiegeauf!!!!
Trotz Regen und Sturm haben sich diese drei Kinder aus Loxten, wacker der Herausforderung gestellt. Die Trainerinnen, Antje Strothmann und Sabine Engels, haben natürlich auch allen Respekt verdient.

**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.

Jungfrau-Marathon 2017 – eine besondere Herausforderung in Nebel, Nässe und Kälte v. Annemarie Bluhm-Weinhold

Bei schönem Wetter – das kann ja jeder. Für uns aber hielt der Jungfrau-Marathon 2017 eine besondere Herausforderung bereit. Wo einen bei Sonnenschein das sagenhafte Bergpanorama für die Strapazen auf dem mit 1900 Höhenmetern ohnehin schon schweren Marathon belohnt, war diesmal nur – Nebel, Nässe und Kälte. Ausblick gleich Null, kein Berg in Sicht. 25 Jahre ist der legendäre Marathon in der Schweiz, der von Interlaken (568 m) über den Eiger-Gletscher (2320 m) auf die Kleine Scheidegg (2100 m) führt, in diesem Jahr alt geworden. Bei der Premiere 1993 herrschte ein ähnliches Wetter wie 2017. Der Kreis schließt sich – ein schwacher Trost. Für die „Wiederholungstäter“ auf dieser Strecke, die wissen, wie atemberaubend schön es hier eigentlich aussieht, ebenso wie für die Debutanten, denen die Jungfrau doch das schönste Erlebnis verweigerte.

Wir waren bei dieser von **Andreas Stockhecke** sehr gut organisierten Reise diesmal mit einer mehr als 40-köpfigen Gruppe unterwegs, von der der größte Teil auch lief oder mit Hans Scheller alternativ wanderte. Viele Solbader waren dabei.



Vor dem Marathon am Samstag hatten wir zwei Tage mit Aktivität und Entspannung erlebt. Einige von uns haben sich mit einer Wanderung zu Interlakens Hausberg Harder Kulm (1322 m) auf die Steigung einzustimmen versucht, die uns zwei Tage später erwarten würde. Und am Tag vor dem Marathon haben wir uns mit der Zahnradbahn auf die Schynige Platte (1967 m) bringen lassen.

Dabei durften wir uns davon überzeugen, dass es das Dreigestirn aus Eiger (3970 m), Mönch (4107 m) und Jungfrau (4158 m) tatsächlich gibt. Blauer Himmel, die Berge zum Greifen nah. Man sah Schnee und Eis in der Sonne glitzern. Und das sollte am nächsten

Tag alles anders sein? Kaum vorstellbar.

Aber die Wetterprognose wollte einfach nicht besser werden. Einzig die Gewitterwolke verschwand von der App. Wenigstens etwas. 14 Grad waren für Interlaken angesagt, vier Grad für die Kleine Scheidegg sowie Regen vom Vormittag an, für den späteren Nachmittag sogar Schneefall für den Zielbereich in 2100 Metern Höhe. Da löste die Kleiderfrage ungeahnte Aufregung aus. Armlinge wurden zum Verkaufsschlager auf der Marathon-Messe. Lafrucksäcke wurden geschultert, Regenjacken machten sich in Laufgürteln schmal. Spätestens hinter Wengen, immerhin in mehr als 1200 Metern Höhe, brauchte man das ganze Zeug - manche sogar die

man das ganze Zeug - manche sogar die Handschuhe.

Mit dem Startschuss fielen die ersten Tropfen. Gestartet wurde erstmals in Blöcken, denn wegen des Jubiläums waren mehr Läufer zugelassen als sonst. Dennoch knubbelte es sich im oberen Teil der Strecke, wo man nur noch einspurig hintereinander herschleichen kann, später ordentlich. Unsere Asse, **Ingo** und **Ilona**, durften aus dem elitären Block eins starten. Und sie machten uns alle Ehre: Ingo mit sagenhaften 3:51:09 Stunden und einem 80. Platz in der Gesamtwertung, Ilona mit hervorragenden 5:01:43.

Die Strecke kurz charakterisiert: Die ersten zehn Kilometer sind ganz flach, die nächsten zehn sind etwas hügelig, bevor man durch die jubelnde und anfeuernde Menge in Lauterbrunnen - Stimmung wie beim Hermann auf der Panzerstraße - förmlich getragen wird und nach einem erneut flachen Abschnitt bei Kilometer 25,6 vor der Wand steht. So heißen die Serpentina hoch nach Wengen, wo man noch einmal einige hundert Meter laufen kann, bevor es in eigentlich dauerhafter Steigung und am Ende über Stock und Stein und die Moräne des Eigengletschers sowie über zwei Grate auf 2300 Meter Höhe geht. Zackiger Walking-Schritt ist angesagt. Einzig Ingo ist von uns dort oben bis Kilometer 38 noch genannt. Für uns Normalsterbliche gilt: Erst die letzten anderthalb Kilometer lassen sich wieder laufen.

Zurück zum Start. Die meisten von uns waren mit erwarteten Zielzeiten um die 5:30 Stunden in Block vier: **Meggy, Ilka, Christine, Carsten, Reinhard** und ich selbst. Lange blieben wir nicht zusammen, aber bei Kilometer drei traf ich auf Ilka, und wie sich erfreulicherweise zeigte, können wir nicht nur im Training oder bei RTF-Fahrten gut miteinander, son-



dern auch im Wettkampf. Eine glückliche Fügung, besonders unter diesen Bedingungen - das macht die lange Reise kurzweilig und die Anstiege erträglicher. Hand in Hand liefen wir schließlich nach 5:40 Stunden ins Ziel - sehr glücklich und zufrieden, alles so gut bewältigt zu haben, gleichzeitig etwas frustriert, durch den Stau am Ende etliche Minuten eingebüßt zu

haben. Flott unterwegs aus unserer Trainingsgruppe war **Meggy** in 5:31:03 Stunden. Besonders stolz war **Melli**: Dreimal hat der Berg sie schon geschafft, diesmal schaffte sie den Berg. Andere hatten mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Plötzlich zogen durch Kälte und Nässe die Oberschenkel zu. Also Tempo raus. Weiter ging's. Oder Hungerräste taten sich auf, gegen die kein Gel mehr half, sondern nur das Salami-Baguette eines zufällig daherkommenden Wanderers. Der rettende Engel. Für einige von uns war das Rennen leider auch vorzeitig beendet: Luftnot, Magenprobleme, zwickendes Knie - die einzig richtige Entscheidung bei Nässe und Kälte: aussteigen aus dem Rennen, einsteigen in die Bahn. Das erfordert wirklich Mut. Und leider war auch **Britta** gezwungen, dem Wetter Tribut zu zollen: Bei Kilometer 38 sperrte man ihr die Strecke vor der Nase zu, obwohl sie im Zeitlimit war. So grausig schlecht war die Etappe oben bis dahin geworden, dass die Veranstalter offenbar kein Risiko eingehen wollten. Das ist verständlich - ebenso wie die Enttäuschung aller Läufer, denen man das Finish somit verweigert hat. Dennoch: Die Jungfrau darf sich zurecht als einer der schönsten Marathons der Welt bezeichnen - wenn auch nicht gerade in seiner Jubiläums-Ausgabe. Ich komme bestimmt wieder. Zweimal habe ich ihn schließlich schon bei Sonnenschein und herrlichem Panorama gemacht.

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Van Aaken und Lambert Gedenklauf

43 Jahre LAC Steinhagen

45. Volkslauf in Brockhagen

des LAC Steinhagen e.V.

**Samstag, 7. Oktober 2017
in Steinhagen-Brockhagen**

Jeder
Teilnehmer erhält
eine Heide

Schirmherr:
Landrat Sven-Georg Adenauer

Mit freundlicher Unterstützung



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Auf den Fotos von Igers Trainingsgruppe sind: Malin Bruhns, Laura Klare, Kim Brinkmann, Lisa-Marie Supply, Tom Hüttemann und Bjarne Heidner zu sehen. (Charlotte Lampe und Zora Husmann waren an diesem Termin nicht da)

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



Das Leichtathletik-Training unserer Nachwuchsgruppen findet bis zu den Herbstferien nach Möglichkeit im Ravensberger Stadion statt.

- **Do. 16.30 bis 18 Uhr – Grundlagentraining (ÜL Antje Strothmann / Werner Ahlemeyer)**
- **Fr. 15 bis 16.30 Uhr – Spilleichtathletik (ÜL Antje Strothmann / Werner Ahlemeyer)**
- **Fr. 16 bis 18 Uhr – Aufbautraining (ÜL Igor Rebkaló)**

Donnerstags (16.45 bis 18 Uhr) und freitags (15 bis 18 Uhr) bestehen mit der Sporthalle (Do) bzw. der Turnhalle Nord (Fr) bei Regenwetter Ausweichmöglichkeiten für die Trainingsgruppen von Antje Strothmann / Werner Ahlemeyer (U14/U12/U10) und Igor Rebkaló (U16/U14). Erst nach den Herbstferien findet dann wieder regelmäßig Hallentraining statt.

Bei den Kreismeisterschaften in den technischen Disziplinen vertrat **Sarah Strothmann** (W12) den LC Solbad erfolgreich. Sie kam gleich viermal auf den ersten Platz: beim Hochsprung sowie in den Wurfdisziplinen Kugel, Diskus und Speer. Außerdem wurde sie noch Vizemeisterin über die 60-Meter-Hürden mit neuer persönlicher Bestzeit von 13,8 sec). Eine Woche später verbesserte sie sich in Minden über 2000 Meter auf 7:56,70 Minuten und schob sich damit an die vierte Position der Westfälischen Bestenliste 2017.

Für die ambitionierten U16/U14-Athleten bietet Igor Rebkaló zusätzlich zum festen Trainingstermin (Fr 16 bis 18 Uhr) nach Absprache mit der Gruppe eine (kürzere) zweite Lauf-Trainingseinheit an. Diese findet dann auch nach den Herbstferien draußen (im Stadion) statt.

Vier junge LC-Athleten sind auch in diesem Jahr am 3.Oktober beim Kreisvergleichskampf der OWL-Kreise für die Klassen U16/U14 und U12 in Minden für das Team des Leichtathletik-Kreises Bielefeld dabei: Malin Bruhns und Bjarne Heidner (U14) sowie Maxine Schley und Julia Speckmann (U12). Alle starten über 800 Meter, Maxine bestreitet zudem noch Hochsprung und Schlagballwerfen.

Nach Ablauf der Bahnsaison bieten sich im Oktober noch einige Startgelegenheiten bei Laufveranstaltungen in der Umgebung:

- Am 7.Oktober 2017 stehen mit dem Reformationslauf in Halle (1km Schülerlauf bzw. 3km Konfi-Lauf) und dem Straßenlauf in Brockhagen (u.a. 5km-Straßenlauf) gleich zwei Veranstaltungen zur Wahl.
- In Halle werden zudem am 22.Oktober die Stadtmeisterschaften ausgetragen. Dort stehen 2,5km (für Jg. 2006 und jünger) bzw. 5km (Jg. 2005 und älter) auf dem Programm. Start ist am Sonntagnachmittag ab 14 Uhr auf dem Storck-Parkplatz. Die Strecken führen in den Tatenhauser Forst.
- Und vielleicht findet sich noch ein junges LC-Trio für das „Junior-Finnenbahn-Meeting“ am 21.Oktober in Schloß Holte, wo sich 3er-Teams 33 Minuten lang auf einer 670m langen Rindenmulch-Runde abwechseln – startberechtigt sind die Jahrgänge 2004 und jünger.



Unsere Radtour an die Ostsee – 2017

v. Antje Strothmann

Nach Radtouren entlang der Weser und der Ems in den beiden Vorjahren, haben wir uns in diesem Jahr eine Radtour an die Ostsee vorgenommen. Wir, das sind **Sarah, Lisa, Antje** und **Dirk Strothmann** (der übrigens den alten Kinder-Fahrrad-Anhänger als „Gepäckwagen“ zieht) auf unseren Mountain-Bikes.

1.Tag: Barnhausen – Rittergut Schlüsselburg (ca. 95 km)

Ab Ahle folgen wir zunächst dem Else-Werre-Radweg zum „Weser-Werre-Kuss“ bei Bad Oeynhausen, von dort über den Weser-Radweg bis Petershagen und von dort (über eine erste zwischenzeitliche Wiesenweg-Passage) zum Rittergut Schlüsselburg. Dort bietet sich abends noch die Gelegenheit zu einer einstündigen Kanu-Tour auf der Weser mit idyllischem Sonnenuntergang. Ein stimmungsvoller Auftakt.

2.Tag: Rittergut Schlüsselburg – JH Bad Fallingbostel (ca. 85 km)

Anfangs geht es noch über den Weser-Radweg bis Nienburg, dann „quer durch“ in Richtung Walsrode, teils über abgelegene Radwege. Auch ein Schild „Vorsicht Wölfe...“ hält uns nicht auf. Allerdings sind wir nach dieser Waldpassage schon recht froh, als wir wieder feste Wege unter den Reifen haben. In Bad Fallingbostel sind wir rechtzeitig, um vor dem Abendessen ein erfrischendes Bad im dortigen Freibad zu nehmen.

3.Tag: Bad Fallingbostel – JH Lauenburg (ca. 102 km)

Von Bad Fallingbostel aus steuern wir zunächst Bispingen an, um uns dort „Das verrückte Haus“ anzuschauen. Über Lüneburg geht es zu unserem Tagesziel in Lauenburg, wo uns auf dem letzten Kilometer zur JH in der alten Zündholzfabrik das Kopfsteinpflaster nochmal richtig durchschüttelt. Der Weg lohnt sich aber. Diese JH



ist ein echter Tipp, das warme Abendessen wartet schon auf uns und wir lassen es uns schmecken und genießen dabei den herrlichen Ausblick auf die Elbe.

4.Tag: Lauenburg – Gutshaus Dämelow (ca. 105 km)

Trotz des für abends angekündigten Regens gönnen wir uns nach dem Frühstück einen Besuch im schönen Lauenburger Freibad, das neben einem 50-Meter-Becken auch über eine 77-Meter lange Rutsche verfügt. Dann schwingen wir uns auf die Räder – zunächst über Boitzenburg in Richtung Schwerin durch die Einsamkeit der mecklenburgischen Landschaft, durch einsame Wälder, über herrliche Alleen und auch mal über mäßig befahrene Landstraßen. Da es

auch im Mecklenburgischen einen „Dämmer See“ gibt, nutzen wir diesen für einen kleinen Zwischenstopp am Wasser, ehe wir nach Schwerin durch starten. Auf den letzten Kilometern vor unserem Quartier in Dämelow, das wir am Ende über die Sandstraßen des „Radfernwegs Hamburg – Rügen“ erreichen, erwischt uns doch noch ein leichter Sommerregen.

5.Tag: Dämelow – Herrenhaus Büttelkow (ca. 55 km)

(+ Seebrücke Kühlungsborn, Leuchtturm Buk – ca. 20 km)

Dass diese relativ „kurze“ Etappe so lange dauern würde, hatten wir nicht unbedingt erwartet, denn die Bodenbeschaffenheit der Radwege fernab der offiziellen Radfernwege



Öffnungszeiten:

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

Falafel – Shawarma – frische Salate – Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

**Liban**
Bistro • Bar • Restaurant

hatten wir schlichtweg unterschätzt. Die Mücken verhindern, dass wir uns das Schloss Hasenwinkel (wie unsere nächste Unterkunft vom Architekten Korff entworfen) genauer anschauen. Wir radeln durch das Sternberger Seeland und stärken uns am Ufer des Neukloster Sees.

Im Folgenden lernen wir die unterschiedlichsten Formen von historischen Kopfsteinpflastern kennen. „Kirch Mulsow“ werden wir wohl nie vergessen, so sehr, wie wir auf dem Weg dorthin durchschüttelt wurden. Eine echte Marterstrecke! Ach ja: durch Ravensberg (in MV) sind wir auch gefahren. Der Ort hat sicher weniger Einwohner als der LC Mitglieder, aber schöne Alleen, die wir nach der vorherigen Kopfsteinpflaster-Passage besonders zu schätzen wissen. Wir erreichten unser Quartier im Herrenhaus Büttelkow am Nachmittag und da der angedrohte Regen ausbleibt, machen wir einen ersten Abstecher an die Ostsee zur Seebrücke nach Kühlungsborn.

6.Tag: Büttelkow – Rerik – Kühlungsborn-West – Bastorf (ca. 32 km)

Da wir uns nachmittags mit Freunden in Kühlungsborn verabredet haben, schauen wir uns vorher noch den Nachbarort Rerik an. Von dort geht's weiter über den Ostsee-Radweg nach Kühlungsborn, an den Strand zu einem erfrischenden Bad in der Ostsee, leckerem Quarkkuchen und interessanten Gesprächen.

7.Tag: Büttelkow – Leuchtturm Buk – Kühlungsborn-West – ... (ca. 47 km)

Bevor wir einen weiteren Strand-Tag genießen, steigen wir noch auf den Leuchtturm Buk, den höchst gelegenen Leuchtturm Deutschlands (auf 78m über Meereshöhe). Auf dem Rückweg nach Büttelkow fahren wir dann noch ein paar Schleifen über den Höhenzug „Kühlung“, so dass wir noch mehr von der Umgebung sehen als zuvor gedacht.

8.Tag: Büttelkow – Ribnitz (über Warnemünde, Graal Müritz) (ca. 100 km)

Wir folgen von Kühlungsborn dem Ostsee-Radweg, kreuzen die Bäder-Bahn-Strecke und sehen auch Dampflok „Molli“. Heute geht es durch Heiligendamm, den Gespensterwald bei Nienberge über Warnemünde und Graal-Müritz bis Ribnitz. Die Unterschiedlichkeit der Orte sowie der Wechsel von ruhigen Waldpassagen und dem Trubel in Warnemünde, wo wir zwischen großen Kreuzfahrtschiffe mit der Fähre nach Hohe Düne übersetzen. Der Wind ist heute unser Freund und so stark, dass wegen des Wellengangs das Baden am Ostseestrand verboten ist. Da sage noch einer, an der Ostsee gebe es keine Wellen.

9.Tag: Ribnitz – Stralsund /JH Devin (über Prerow) (ca. 105 km)

Der Wind bläst immer noch kräftig aus der richtigen Richtung, so dass wir uns für den Weg nach Stralsund für die längere Variante über den Darß und Prerow entscheiden.



Auch hier sehen wir wieder Ostsee-Bäder mit ganz unterschiedlicher Charakteristik, fahren auf dem hier stark frequentierten Ostsee-Radweg, ehe wir ab Barth Richtung Stralsund dann über gut asphaltierte, aber wenig befahrene Landstraßen richtig zügig voran kommen. Und im Vorbeifahren sehen wir in den Wiesen einige Kraniche. Da die Jugendherberge etwas außerhalb von Stralsund in Devin liegt, belassen wir es nach dem Abendessen bei einem kleinen Strandspaziergang bis zur Deviner Seebrücke und nehmen uns vor, am nächsten Morgen einen Abstecher in die Altstadt zu machen.

10.Tag: Devin – Stralsund – Königsstuhl – JH Prora (ca. 100 km)

In Stralsund machen wir eine Runde am Hafen entlang, sehen dort das Ozeaneum und den Großsegler „Gorch-Fock“. Nach einer Schleife durch die Altstadt geht es über den Rügendamms hinüber nach Rügen. Unsere Unterkunft haben wir in Prora gebucht, wollen aber vorher noch in den Nationalpark Jasmund zum Königsstuhl. Schon bald landen wir das erste Mal „irgendwo im Nirgendwo“, weil Radweg-Beschilderung und Straßenkarten nicht mehr ganz auf dem aktuellen Stand sind. Wir erreichen dann doch einen neuen Radweg, auf dem es richtig gut rollt, doch schon bald auch das vorläufige Ausbau-Ende bzw. die zugehörige Baustelle. Zunächst vorbei an einer langen Schlange wartender Autos und dann eine Ausweichstrecke über's Stoppelfeld führen uns schließlich nach Bergen, von wo wir in Richtung Königsstuhl weiterfahren. In Sargard verpassen wir die Idealstrecke knapp und wählen eine Alternative, die auch recht direkt in die gewünschte Richtung zu führen scheint, zunächst auch noch auf guten Wegen. Doch schon vor Erreichen der Nationalpark-Grenze werden wir auf holperigem Kopfsteinpflaster mächtig durchgeschüttelt und entschleunigt. So geht es Kilometer weit,

ehe wir am Wanderer-Parkplatz zum Königsstuhl ankommen. Die letzten drei Kilometer sind dann schnell geschafft. Neben der legendären Aussicht auf dem Kreidefelsen, dem nord-östlichsten Punkt unserer Tour schauen wir uns auch noch eine interessante Ausstellung im UNESCO-Welterbezentrum an. Und um das Abendessen nicht vollständig zu verpassen, nehmen wir auf dem Weg über Sassnitz nach Prora zunächst einmal die Hauptstraße, die zu abendlicher Stunde auch nur noch mäßig befahren ist. Die JH Prora ist in einem Teil des riesigen, fast 4 Kilometer langen, Gebäudekomplexes untergebracht, dessen Bau 1936 begonnen, mit Kriegsbeginn eingestellt und bis heute in weiten Teilen unvollendet ist.

11.Tag: Prora – Baumwipfelpfad – Binz – Bergen (Rückfahrt mit der DB bis Melle – Umsteigen mit Zwischenstation in Stralsund und Hannover) Melle – Barnhausen (ca. 42 km)

Wir starten früh, schon vor dem Frühstück mit einem Bad in der Ostsee am Strand direkt hinter der JH. Frisch und gestärkt geht es dann weiter zum Baumwipfel-Park Prora. Der 40-Meter-hohe „Adlerhorst“ ist Höhepunkt des Baumwipfel-Pfades und ermöglicht dank seiner exponierten Lage umfassende Aussicht über die Insel. Damit wir auch noch einen kurzen Abstecher an den Strand von Binz machen können, planen wir unsere Rückfahrt spontan um und steigen statt in Sassnitz erst in Bergen in den Zug nach Stralsund. Dort haben wir knapp anderthalb Stunden Aufenthalt, die wir nutzen, um noch die 366 Stufen des Marien-Kirchturms zu erklimmen und haben von dort einen herrlichen Überblick über Stralsund und gute Sicht hinüber nach Rügen. Schließlich geht's mit dem IC bis nach Hannover und mit dem Regionalexpress nach Melle. Die letzten Kilometer nach Hause fahren wir nochmal mit dem Rad durch die Dunkelheit – dank guter Fahrrad- und Anhänger-Beleuchtung kein Problem. ;-)

Fazit: Viel gesehen, viel bewegt – gut erholt! Auf den Fernradwegen ist die Fahrbahnbeschaffenheit zwar „unterschiedlich“, aber meistens recht gut. Abseits der offiziellen Radwanderwege sind sogenannte „Radwege“ in Mecklenburg-Vorpommern noch ziemlich abenteuerlich und meist mit Kopfsteinpflaster-Passagen in Ortsdurchfahrten (aber nicht nur dort) gespickt.

Rügen ist wirklich schön, aber bevor wir die Insel uneingeschränkt für Radfahrer empfehlen können, müssen noch einige Lücken im Radwege-Netz geschlossen werden. Noch kann man rund um den Kaiserstuhl deutlich besser radeln als am Königsstuhl bzw. im Nationalpark Jasmund. Aber: Kopfsteinpflaster entschleunigt total! Danach weiß man guten Asphalt echt zu schätzen. ;-)

Also: unbedingt Gelände taugliche Räder benutzen oder mit dem Rennrad auf Landstraßen bleiben.

Borkum – ein Traum!

v. der Parvins Laufgruppe

Beim Silvesterlauf 2016 hörten wir zum ersten Mal vom Borkumer-Meilenlauf.

Bernd Lüdemann erzählte von der geplanten Läuferreise, auf der noch Plätze frei waren. Schnell war klar: Hier melden wir uns an!

Am 1. September war es so weit. Mit dem Zug ging es nach Emden und dann auf die Fähre nach Borkum. Vom Fähranleger bis nach Borkum-City fuhren wir mit der Inselbahn und die letzten 1,5 km bis zum Quartier legten wir zu Fuß zurück.

Unsere Unterkunft war das Gästehaus vom TuS Borkum. Hier erwachten für manch einen nostalgische Gefühle. Erinnerste es uns mit den Mehrbettzimmern, den Hochbetten und den Waschräumen an Ferienfreizeiten aus längst vergangenen Tagen.

Nach der Zimmervergabe ging es zur Pasta-party ins „Sturmeck“. Hier gab es für uns Pasta bis zum Abwinken und zum Schluss die Ausgabe der Startunterlagen. Der Abend endete mit einem Abendspaziergang an der Strandpromenade. Hierbei wurden die unterschiedlichen Laufstrecken, Start und Ziel und die Möglichkeiten zum Umziehen und Aufbewahrung der Wertsachen gezeigt.

Am Samstag trafen sich die Läufer im Frühstücksraum. Hier erwartete Sie ein umfangreiches Frühstücksbuffet. Weitere Läufer vom TUSEM Essen waren eingetroffen. Spannung und Vorfreude lagen in der Luft! Bei herrlichem Sonnenschein machten sich die ersten Läufer für den 5 km Kaap-Lauf auf den Weg.

Im Anschluss war der Start für den Viertelmarathon und den Halbmarathon. Die Laufstrecken führten über die Strandpromenade,



durch die Dünen (5 km) und für die 10 km Läufer ging es bis zum Borkumer Flugplatz und vorbei an Wiesen und Wäldchen auf befestigten Wegen. Die Läufer des Halbmarathons liefen die Strecke gleich 2-mal.

Angefeuert vom Orga-Team, den Borkumer Inselbewohnern und den vielen Touristen machte das Laufen gleich doppelt so viel Spaß. Beim Zieleinlauf erwartete die Läufer eine klatschende Zuschauermenge.

Die Nordic Walking Läufer hatten ihre eigenen Laufstrecken, sie führten direkt am Strand entlang. Der Start, der Nordic Walking Läufer, hatte seinen besonderen Reiz. Das rhythmische anschwellende Geräusch der Stöcker erinnert an eine Kompanie Freizeit-



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

soldaten in Laufkleidung, die mit viel Schwung und Spaß ihre Laufstrecken angingen.

Nach unseren Läufen machten wir uns wieder frisch und erholten uns in den gemütlichen Strandcafés bei Eis und kühlen Getränken. Am Abend erwartete uns noch die Läuferparty mit Livemusik im Strandhotel Hohenzollern, hier wurde auch die Siegerehrung abgehalten.

Der Sonntag stand zur freien Verfügung und wurde von den Laufgruppen unterschiedlich gestaltet.

Wir erkundeten die Insel bei einer gemütlichen Kutschfahrt und genossen das schöne Wetter am Strand.

Am späten Nachmittag begann die Rückreise. Schon auf der Rückreise waren wir uns einig! Das war spitze! Bei bestem Wetter, toller Stimmung bei den Läufen, sehr guter Organisation des Veranstalters, vor allem aber auch unseres Orgateams Bernd Lüdemann und Dieter Wierum haben wir ein unvergessliches Wochenende verlebt.

Hatten wir es nur geträumt? Nein, wir haben es erlebt – ein Traum-Wochenende! Ein sportliches Wochenende, an dem nicht nur die Beinmuskeln sondern auch die Lachmuskeln trainiert wurden! Alles passte! Wir sind uns einig! Das war nicht das letzte Mal. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!



SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de



**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

Oktober

02.10.2017	5. EGE Citylauf Verl	1,8 km / 5 km / 10 km
03.10.2017	31. Beelener Volkslauf	1,8 km / 5 km / 10 km / 21 km
07.10.2017	45. Volkslauf in Brockhagen	5 km/10 km
07.10.2017	Reformationslauf in Halle	5,0 km / 10,0 km
14.10.2017	43. Asentallauf in Bad Salzuflen	2 km / 5,5 km / 10,5 km
15.10.2017	37. Auto Mattern Wälle Lauf in Herford	3,2 km / 6,8 km / 10 km
21.10.2017	22. Teutoburger Waldlauf in Lengerich - Hohne	6,0 km / 12,2 km / 29,0 km
21.10.2017	23. Finnenbahn Meeting in Schloss Holte Stukenbrock	1,4 km Runden in Teams, 99 Min.
29.10.2017	5. Gretesch Cross 1. Lauf Osnabrücker Cross-Cup	1,5 km / 4,2 km / 7,4 km

November

05.11.2017	Gütersloher DJK Halbmarathon	10 km / 21,1 km
05.11.2017	Meller Crosslauf 2 . Lauf Osnabrücker Cross-Cup	1.125 m / 2.05 km / 3,1 km / 7,4 km
12.11.2017	Steinhart 500 in Steinfurt	14 km / 28 km / 42 km / 56 km
17.11.2017	2. Paderborner Martinslauf	6 km / 10 km
19.11.2017	22. Bissendorfer Crosslauf 3. Lauf Osnabrücker Cross-Cup	0,63 km / 1,3 km / 2,3 km / 6,7 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.

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

Heiß erleben und genießen !



Sauna-Event „Licht & Schatten“

Samstag, 28. Oktober 2017:

Von 19 bis 1 Uhr zaubern wir Ihnen ein phantasievolles Eventprogramm. Ab 22 Uhr textilfreies Schwimmen in der Therme.
Inklusive Buffet von 19.00 - 22.00 Uhr.

Tickets sind erhältlich im Online-Shop oder an der carpesol Kasse.

Vorverkauf: 39,00 €

Abendkasse: 42,00 €

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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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

.....T.....

Partner

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

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



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

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

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

Natürlich sind wir auch hier vertreten



...der wohl kleinste Laufshop Deutschlands...

...von Läufern für Läufer

Besuch uns doch demnächst in unserem Laufshop. Bei uns findest Du die individuell perfekte Ausrüstung, wir unterstützen Dich bei Deinem Training zu mehr Gesundheit und größerer Fitness.

Mittelstraße 3
33829 Borgholzhausen
E-Mail: post@ewy.de
Tel.: 05425 7228



Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag: 10.00-13.00 Uhr
15.00-18.30 Uhr
Samstag: 10.00-13.00 Uhr

- 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



JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT

AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN

ALLE MITGLIEDER SIND
HERZLICH WILLKOMMEN

Haller Kreisblatt

Altkreisssport vor 20 Jahren

Powerwoman Antje Pohlmann

Weitaus beste deutsche Teilnehmerin beim Duathlon »Power(wo)man« im saarländischen St. Wendel ist die Solbaderin Antje Pohlmann (Strothmann). Die Kombination aus zehn Kilometer Laufen, 66 Kilometer Radfahren und noch einmal zehn Kilometer Laufen legt sie in 3:22:43 Stunden zurück und wird Dritte. Pohlmann wertet den Erfolg höher als den Gewinn der Mannschaftseuropameisterschaft im selben Jahr. Vielleicht könnte sogar Michael Schumacher noch etwas von ihr lernen.

Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 6. MAL

GANZ VORN!

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Quelle: NW, 28. März 2013

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

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 052 41 - 403 10 44 | Telefax: 052 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

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



! Halle bewegt sich!

16. Haller Stadtmeisterschaften 2017 **LAUF ! WALKING**

in Kooperation mit dem **L! Solbad Ravensberg**

Auskünfte/Anmeldungen:

GERRY WEBER Sportpark Thorsten Liebich
Gausekampweg 2, 33790 Halle Westfalen
Tel: 05201/818890 Fax: 05201/665714
t.liebich! gerryweber-world.de

Strecke:

2,5 km / 5 km / 10 km Laufen // 5 km Walking
durch den schönen **Tatenhausener Herbstwald**

Wertung:

Einzelwertung Damen/Herren:
10 Km Lauf Stadtmeister
!Walken 5 km ! Lauf 5 km
!Jugendliche U18/U20 5 / 10 km
!Schüler/-innen U14/U16 5 km
!Schüler/-innen U10/U12 2,5 km

Start und Ziel:

Sonntag, 22.10.2017 Großer Storck-Parkplatz , Paulinenweg
14.00 Uhr Schülerlauf 2,5 km
14.30 Uhr alle anderen Distanzen

Startgeld:

4,00 ! für Erwachsene
2,50 ! für Schüler/Schülerinnen

Startnummernausgabe:

Sa 21.10.17 von 10.00-15.00 Uhr im Sportpark
So 22.10.17 von 13.00 Uhr bis 30 Min. vor Start am Storck-Parkplatz

Duschen / Umkleiden:

GERRY WEBER Sportpark, Gausekampweg 2

Getränke / Verpflegung:

Gratisgetränke und Verpflegung im Zielbereich

Zeitmessung:

Chronomix – alle Teilnehmer müssen ihre Start - Nr. sichtbar auf der Brust tragen.

Siegerehrung Stadtmeister:

Sonntag, 22.10. 2017 ab 17.00 Uhr im Sportpark
Pokalübergabe Hauptlauf m/w

Siegerehrung für alle anderen Läufe !
Platz 1-3 mit Sachpreisen vor Ort



Für Unfälle aller Art sowie für verlorengegangene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Die ! ertaltung findet bei jedem Wetter statt.



gegr. 1898

Familienfleischerei
Lammerschmidt

QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

Wilhelm Lammerschmidt GmbH
Hauptstr. 27 • 49326 Melle-Neuenkirchen • Tel: 0 54 28/9 41 50
info@lammerschmidt.de • www.lammerschmidt.de

Grosse-
Coosmann
Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

REISEN2017

Neu im Programm

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

Unsere Klassiker

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

Hot spots für Herbst 2016

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

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

Schnelle
Hilfe

„Wir geben nicht nur
Versprechen. Wir halten sie.“

Volles
Vertrauen

Immer
für Sie da

Individuelle
Lösungen

Attraktive
Zusatzleistungen

Versprochen ist versprochen!

Sie erwarten mehr von Ihrer Versicherung. Wir sind für Sie da, persönlich, telefonisch, online und natürlich vor Ort. Wir beraten Sie umfassend in allen Lebenslagen. Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.

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

Fax 0 54 25.93 02 23

Allianz



●●●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



14. Juli 2018 - 5 km & 10 km



**Laufreise vom 13. bis 15.07.2018 auf die Nordseeinsel
Norderney**

Der "Meine Insel Citylauf" ist ein absolutes Highlight. Alle Läuferinnen und Läufer werden von tausenden begeisterten Zuschauern an der Strecke großartig angefeuert. Dieses Laufevent am 14.07.2018 versprüht tolle Urlaubsatmosphäre auf der sehr beliebten Nordseeinsel. Sei auch Du dabei!

Die Unterbringung erfolgt im Hotel **Haus Klipper** in Mehrbettzimmern für 2 und 4-5 Personen, alle verfügen über eine neue, einfache und moderne Ausstattung sowie ein eigenes Bad mit Dusche und WC und 2 abgetrennte Schlafräume!

Das Haus KLIPPER liegt nur ca. 12 Gehminuten vom Hafen, Strand und der City entfernt.

Leistungen: 2 Übernachtungen im DZ (sind schon ausgebucht), 4- oder 5-Mehrbettzimmer inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen).

Hin- u. Rückfahrt mit der Deutschen Bahn ab/bis Münster Hbf und Bielefeld Hbf. Fahrt mit der Fähre ab/bis Norddeich-Norderney u. Kurtaxe.

Reisepreis: 245,- € bis 01.03.2018

Reisepreis: 260,- € bis 01.06.2018

Startgebühren werden extra berechnet!

Anmeldung: bis zum 01.06.2018 (wenn nicht schon früher ausgebucht!)

Auskünfte: Hans-Dieter Wierum, LC Solbad Ravensberg

Tel: 0521-488271

Die Norderney-Laufreise ist begehrt und könnte schnell ausgebucht sein. **Schnelle Anmeldung sichert Mitfahrt.** Es liegen schon einige Buchungen vor.

Die Betreuung während der An- u. Abreise, vor und nach dem Lauf, Erledigung der Meldeformalitäten, erfolgen selbstverständlich durch die Reiseleiter Bernd Lüdemann & Hans Dieter Wierum.

Bestätigungen mit weiteren Hinweisen über den Ablauf der Reise, werden ab Ende Mai zugesandt.

Verbindliche Anmeldung zur Laufreise zum "Meine Insel Citylauf" auf die Nordseeinsel Norderney vom 13. bis 15.07.2018:

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

Name: _____ Vorname: _____

Jahrgang _____ Verein: _____

Teilnahme 10km Lauf _____

Teilnahme 5km Lauf _____

Mailadresse: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

Begleitperson: _____

Unterschrift: _____

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

Bernd Lüdemann
Lichtenberg-Weg 1 A
48346 Ostbevern

Oder per Mail an: bernd-luedemann@t-online.de



Meldeunterlagen u. Ausschreibungen anfordern: Geschäftsstelle LC Solbad, Sabine Lünstroth unter (0 54 25) 71 35 oder Bernd Lüdemann (01 77- 8 16 40 16).

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



 **Arbeitsbühnen** 

Schneiker

 **05201 668570** 



Atelier 82

gut... manche sind besser!

T-Shirt und Trikot-Druck
Res. Friedrichsdorf

www.atelier82.de

mail: info@atelier82.de

Reformationslauf in Halle am 7. Oktober

Am Samstag, den 7. Oktober lädt die Kirchengemeinde Halle zum Reformationslauf ein, einem einmaligen Ereignis, das Religion und Sport auf ganz besondere Weise verbindet.

Laufend oder walkend können die Teilnehmer auf vier verschiedenen Strecken am Reformationslauf teilnehmen. Ein Start beim Hauptlauf kostet aufgrund der inklusiven Zeitmessung acht Euro, alle anderen Läufe sind kostenfrei.

Start ist für alle auf dem Haller Kirchplatz, auf dem von **10 bis 15 Uhr** ein buntes Rahmenprogramm mit Musik, Hüpfburg und Verpflegungsständen stattfinden wird.

Los geht es um 10 Uhr mit einer Andacht bevor um **10.30 Uhr** zunächst der Bambini-Lauf über 600 und der Kinderlauf über 1000 Meter rund um den Haller Kirchplatz starten. Um **11 Uhr** beginnt der Konfi- und Schülerlauf über 3 Kilometer, der vom Kirchplatz über die Apothekerstraße Richtung Kaffeemühle und die Kiskerstraße zurück zur Remise führt. Um **11.45 Uhr** gehen die Walker ebenso wie der Gemeinden- und Firmenlauf auf eine 5 Kilometer-Strecke, die an der Kaffeemühle und dem Walther von der Vogelweide Denkmal vorbei, die Stufen der so genannten Himmelsleiter hinauf über die Drachenwiese ebenfalls bis zur Remise führt. Diese Runde inklusive einer kleinen Schleife absolviert der um **13 Uhr** startende Hauptlauf über 10 Kilometer zweimal. Auf den Strecken erwarten die Teilnehmer kleine Überraschungen wie Livemusik und zum Lauf passende Banner mit Zitaten.

Zur Siegerehrung finden sich alle um 14.30 Uhr wieder auf dem Kirchplatz ein und beenden den Tag mit dem Lied »Ein feste Burg ist unser Gott«. Jeder Teilnehmer bekommt zudem einen prall gefüllten exklusiven UK-Reformationslauf-Turnbeutel, eine Urkunde und eine Medaille überreicht, auf die Erstplatzierten warten weitere Preise.



Die Veranstalter sind selbst, wie kann es anders sein, begeisterte Läufer!

1517-2017 | 500 Jahre Reformationsjubiläum

REFORMATIONS LAUF

1 Lauf | 500 Läufer

07.10.2017 Halle (Westf.)
auf dem Kirchplatz

10:00 Uhr - Begrüßung und Andacht

10:30 Uhr - 600 / 1000 m - Bambini / Kinderläufe*

11:00 Uhr - 3 km - Schulen, Konfilauf*

11:45 Uhr - 5 km - Walker, Gemeinden- und Firmenlauf*

13:00 Uhr - 10 km - Hauptlauf "Einfach frei"

14:30 Uhr - Siegerehrung

14:45 Uhr - Ein feste Burg ist unser Gott

Anmeldung Hauptlauf: www.mikatiming.de

*Anmeldebogen im Gemeindeamt oder bei: reformationslauf@evkg-halle.de

Komm, mach mit!

reformationslauf
...und dann :-)

Bäckerei · Konditorei

Genießer gesucht.

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

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

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

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

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

Handgemachte Qualität seit 1770.

www.konditorei-welpinghus.de

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**

Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de

Ergebnisse September zusammengestellt von Peter Polomsky

01.09. Feuerwehrlauf in Bielefeld 10 km

1. W 50	Christiane Scheele	52:18 Min.
---------	--------------------	------------

01.09. Brockenlauf in Ilsenburg 9,6 km

10. M 55	Michael Schlie	1:07,39 Std.
7. M 50	Cornelia Schlie	1:11,42 Std.

1.09. Emsseelauf in Warendorf 21,1 km

2. W 55	Andrea Kampmann	1:58,00 Std.
---------	-----------------	--------------

5,0 km

1. W 45	Sabine Engels	21,19 Min.
---------	---------------	------------

01.09. Volkslauf St Vit 4,8 km

1. M 45	Dr. Arnd Bruhns	17:21,6 Min.
---------	-----------------	--------------

01.09. Citylauf Meppen 10 km

5. M 40	Frank Oldemeyer	42:05,2 Min.
---------	-----------------	--------------

02.09. Insellauf Borkum 21,1 km

2. M 60	Hans Dieter Wierum	1:48,37 Std.
13. M 50	Gunnar Feicht	1:53,09 Std.

10 km

3. W 60	Brigitte van Dijk	1:05,53 Std.
14. W 50	Andrea Kahl	1:10,10 Std.
29. W 40	Andrea Supply	1:10,55 Std.

08.09. Kreismeisterschaften U 16 / U 14 / U 12

Diskus	1. W 12	Sarah Strothmann	17,63 m
Kugel	1. W 12	Sarah Stroth.	6,42 m
Weitsprung	4. W 12	Sarah Stroth.	3,47 m
Hochsprung	1. W 12	Sarah Stroth.	1,24 m
75 m	4. W 12	Sarah Stroth.	12,4

09.09. Volkslauf Holzhausen 10 km

3. M 55	Udo Kerwien	44:52 Mi.
---------	-------------	-----------

9.09. Jungfrauen Marathon Frauen

Ilona Pfeiffer	5:01,42 Std.
Mechtild Böhme	5:31,03 Std.
Ilka Grabau	5:40,22 Std.
Annemarie Bluhm Weinhold	5:40,23 Std.
Christine Diekhaus	5:48,90 Std.
Cordula Reinhardt	6:00,27 Std.
Claudia Gutknecht	6:11,22 Std.
Beatrix Akkermann Mohns	6:19,41 Std.
Melanie Varnholt	6:19,49 Std.

Männer

Reinhard Stricker	5:52,20 Std.
Carsten Völz	5:53,01 Std.
Andreas van Westen	6:13,55 Std.

21 km

Thomas Steiner	2:11,22 Std.
----------------	--------------

26 km

Doris Potthoff	2:33,02 Std.
Martina Kölsch	2:55,40 Std.

38 km

Britta Ewert	5:42,14 Std.
--------------	--------------

09.09. Volkslauf Holzhausen

3. M 55	Udo Kerwien	44:52 Min.
---------	-------------	------------

09.09. Meller Stadtlauf

3.300 m

2. MJU20	Tim Habighorst	11,42 Min.
----------	----------------	------------

10 km

2. M 45	Dr. Arnd Bruns	38:35 Min.
1. M 60	Reiner Vemmer	41:23 Min.
21. M 50	Andreas Metten	52:31 Min.
8. W 30	Katharina Kemper	56:45 Min.

10.09. Münster Marathon

58. M 35	Benedikt Brockmann	3:42,37 Std.
1. M 75	Karl Friedrich Anwander	3:51,21 Std.
24. M 65	Siegfried Lindemann	5:37,22 Std.

10.09. 14. Stadtwerke run & roll day 10 km

5. M 45	Heiko Redecker	40:39 Min.
10. M 50	Gerd Strathkötter	42:26 Min.
1. W 30	Stefanie Limberg	43:37 Min.
1. MJ U 18	Lasse Buschmaas	45:56 Min.
1. W 60	Marianne Niemann	49:44 Min.
40. M 40	Jörg Geesmann	50:16 Min.
49. M 50	Ralf Niemann	52:46 Min.
63. M 40	Mike Budde	56:25 Min.
95. M 45	Jens Meyer	1:01,21 Std.
76. M 40	Marion Stolpmann	1:03,23 Std.
101. M 30	Christopher Wolf	1:04,15 Std.
102. M 30	Stefan Thorwarth	1:04,24 Std.
30. W 30	Olivia Neudorf	1:05,24 Std.
1. M 75.	Hermann Mußgnug	1:10,06 Std.

16.09. Citylauf Telgte 10 km

1. M 65	Hans Dieter Wierum	46:33 Min.
10. M 55	Gunnar Feicht	46:46 Mn.

23.09. Werfertag Oelde

Stab	1. U 18	Aron Thieß	4,00 m
Speer	1. U 18	Aron Thieß	41,78 m
Diskus	1. U 18	Aron Thieß	34,80 m

24.09. Berlin Marathon

Andrea Kampmann	4:27,31 Std.
Mike Budde	4:55,53 Std.

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLASklarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

Graf Metternich-BRUNNEN classic
Graf Metternich-QUELLE medium
Graf Metternich-QUELLE naturalle

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

Mehr. Wert. AOK

„Mein Tipp bei Blockaden: Wir zahlen sogar Osteopathie – die sanfte Bewegungstherapie ohne Spritzen und Medikamente.“

aok.de/nw/mehrwert

Simon Hoeppe
AOK-Krankengeldmanager, Soest

AOK NordWest –
Gesundheit in besten Händen

www.C14-bikes.com

C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque

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**

