

LC Solbad
Ravensberg

März 2018
Nr. 399

Solbad Nachrichten





Seit über 30 Jahren stehen wir für kompetente und persönliche Beratung in allen Ausdauer-Sportarten. In unserem Team sind alle begeisterte Läufer, Triathleten oder Nordic-Walker. Egal, ob du einen Tip für deinen nächsten Wettkampf oder deinen aller ersten Laufschuh benötigst, wir helfen dir gerne! Wir freuen uns auf deinen Besuch!

🕒 Öffnungszeiten Gütersloh

Montag – 10:00 – 13:00,
Freitag 14.30 – 18.30

Samstag 10:00 – 15:00

☎ +49(0)5241 – 21 29 94
guetersloh@active-
sportshop.de



Ingmar Lundström

Service Hotline

Bei Fragen zu Bestellungen erreichst du uns unter der Service Hotline:

0211-17546900

Mo-Fr, 09:00 - 18:00 Uhr

Shop Service

Local, Online, Shopping.
Presse
Über uns
Mitglied werden
Kontakt
Geschenkgutscheine

Informationen

Versand & Zahlung
Reklamation und Umtausch
Online-Widerrufsformular
Impressum
AGB
Datenschutzerklärung

Newsletter

Abonniere den kostenlosen RUN1ST Newsletter und bleib immer auf dem Laufenden!

Deine E-Mail Adresse





Vorsitzender:
Hubert Kaiser
 (0151/14292351)
 hubert.kaiser@lcsolbad.de

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
 05425/7135
 info@lcsolbad.de

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

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

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

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

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

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

Ergebnisse
Peter Polomsky
 p.polomsky@web.de

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





- 01.03. Moritz Dickob
- 01.03. Ralf Henkel **50 Jahre**
- 01.03. Nicole Micheel
- 02.03. Olaf Sorge
- 03.03. Charlotte Wend
- 03.03. Heidi Ostkämper
- 04.03. Helmut Voßpeter
- 06.03. Martin Glück **20 Jahre**
- 06.03. Katharina Junge-Wentrup
- 06.03. Katrin Mohns
- 07.03. Manfred Brand
- 07.03. Thomas Schürmann
- 09.03. Wilhelm Habighorst
- 09.03. Benno Holthaus **80 Jahre**
- 09.03. Claudia Löffeld
- 10.03. Leon Sebastian Roos
- 11.03. Heiko Furtmann

- 11.03. Jörg Geesmann
- 12.03. Pauline Heilmann
- 13.03. Marion Allerdisse
- 15.03. Lukas Wilms
- 15.03. Karl-Heinrich Knaust
- 15.03. Uwe Heidner
- 16.03. Martin Pleitner **60 Jahre**
- 17.03. Heinz Warning **70 Jahre**
- 17.03. Gregor Winkler
- 18.03. Markus Pape
- 18.03. Jonas Schürmann
- 18.03. Dominik Watty
- 19.03. May Bormann
- 20.03. Franziska Remmert
- 20.03. Rolf Riesel
- 21.03. Markus Schniedermeier
- 22.03. Anni Voßhenrich
- 22.03. André Kather
- 23.03. Hermann Mussnug **80 Jahre**
- 23.03. Timon Kleine
- 23.03. Dirk Wannke
- 24.03. Rainer Eversmann
- 26.03. Steffen Dittmann
- 26.03. Bernd Gräsner
- 26.03. Gabriele Achterberg
- 26.03. Ulrike Welpinghus
- 26.03. Christine Godt
- 28.03. Erika Licher

- 28.03. Jürgen Lichtfuss 60
- 28.03. Emilie Heilmann
- 29.03. Uwe Begasse
- 29.03. Katharina Kloppe
- 30.03. Michael Steiner **40 Jahre**
- 31.03. Marc Alexander Roos
- 31.03. Ralf Schleicher



Liebe Mitglieder,
wer seine Daten in Zukunft nicht mehr in der Geburtstagsliste veröffentlicht haben möchte, teilt das bitte schriftlich oder per Mail der Redaktion mit.



Mitgliederstand: 673

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- Uwe Heidner Leichtathletik
- Madita Gola Leichtathletik
- Lasse Gola Leichtathletik
- Johannes Stein Leichtathletik
- Tom Hüttemann Leichtathletik

- Austritte:**
- Elly Winter Leichtathletik
 - Günter Strüwe 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
April
am 25. März**

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:
Amshausener Weg 4
33790 Halle
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.



Aktion: Saubere Landschaft! Am 17.03.2018 ab 09.00 Uhr

Sammeln Sie mit - gemeinsam für ein sauberes Borgholzhausen! Am 17. März 2018 findet wieder die gemeinschaftliche Müllsammelaktion der Stadt Borgholzhausen statt. Der Treffpunkt für alle Interessierten ist um 9.00 Uhr am Schützenhaus an der Ravensberger Straße in Borgholzhausen.
Mehr Info: <http://www.borgholzhausen.de>

Lese-Tipps zum Thema Fitness

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“

Körperliche Fitness nimmt in unserer Gesellschaft einen stetig wachsenden Stellenwert ein. Fitness ist Ausdruck für Gesundheit, Wohlbefinden sowie Leistungsfähigkeit. Viele wissenschaftliche Studien bestätigen, dass körperliche Fitness mit einer gesunden und motivierten Psyche in Verbindung steht. Fitness in körperlicher sowie geistiger Hinsicht ist bei unserer heutigen Lebensweise eine biologische Notwendigkeit. Unsere muskuläre Beanspruchung geht im Alltag durch die Automatisierung vieler Abläufe zunehmend verloren. Um so wichtiger ist es, in Bewegung zu bleiben!

Als Anregung stellen wir für Sie hier aktuelle Online-Artikel rund um die Themen Fitness, Ernährung und Gesundheit zusammen. Auch auf dem vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) unterstützten Portal laufen.de finden Sie viele hilfreiche und interessante Tipps. Viel Spaß beim Lesen. Halten Sie sich fit!

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.

Backe, Backe, Kuchen!



Für die Luise!



Die
Kuchenspenden
werden am **4. März**
ab 8:00 Uhr
im Forum der
Gesamtschule entgegen
genommen.

Vielen Dank!



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Neu!

...es Angebot von

Franz Dammann-Kölsch



Der LC Solbad bietet ab dem 14.03. mittwochs und freitags, jeweils um 18:30 Uhr ein Intervall-Training (Ravensberger Stadion), Tempodauerlauf, Fahrtspiel und Bergtraining an.

Das Angebot richtet sich an Alle, die für einen bestimmten Wettkampf trainieren, eine Strecke besser kennenlernen möchten oder sich allgemein einfach nur verbessern möchten.

Alle weiteren Infos bekommt man in einer offenen Whats App Gruppe mit dem Namen „18:30 LC Solbad Laufzeit“, Handy-Nr. 0170/9036394. Nun heißt es Gruppenmitglied werden, um die langen Tempoeinheiten nicht mehr alleine zu laufen.

Natürlich kann man auch ohne Gruppenmitglied zu sein, jederzeit mitlaufen.



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



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

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



19.Lauf- Kursus des LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen für Anfänger und Wieder-Einsteiger Vom 10. April-15. Juni

Zeit: Jeden Dienstag und Freitag um 18:30 Uhr

Treffpunkt: Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Ziel: Nach 10 Wochen unter fachkundiger Anleitung, den Laufeinsteigern bzw. Wiedereinsteigern eine 30/45-minütige Laufeinheit ohne Pause zu vermitteln. Durch unser moderates Aufbautraining erhalten alle Teilnehmer einen interessanten Einblick sowie einen Einstieg in die Ausdauersportart Laufen.

Laufbetreuer: Holger Ihlenfeld , Michael und Conny Schlie, Siegfried Kemper, Carsten Völz.

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

Kursgebühr: 40,00 Euro
Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto Volksbank Halle.
IBAN: DE79 4806 2051 0231 5583 02/ BIC: GENODEM1HLW
Stichwort: Laufkurs
Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet.

Anmeldung: www.lcsolbad.de Hier können Sie sich online anmelden. Ab 14. März 2018

Info: Sie haben noch Fragen? Geschäftsstelle 05425/7135

Nach Ende des Kurses ist noch lange nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und werden von unseren Betreuern in den Lauftreff eingewiesen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 31.10.2018) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 25,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.

Februar	März	April	
1 Do	1 Do	1 So Ostersonntag	1 Di Tag d
2 Fr	2 Fr Frühjahrskirmes Steinhagen, 2.3.-4.3.	2 Mo Ostermontag	2 Mi
3 Sa	3 Sa Luisenturm/Borgholzhausen	3 Di	3 Do
4 So	4 So	4 Mi	
5 Mo	5 Mo	5 Do	
6 Di	6 Di	6 Fr	
7 Mi	7 Mi	7 Sa	
8 Do Weiberfastnacht	8 Do Halle blüht auf, 9.3.-11.3.	8 So	



**Willkommen beim
Hermannslauf**

Hermannslauftraining im LC Solbad

Der **47. Hermannslauf** wird am 29. April 2018 stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 17. Februar 2018. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

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

Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.30 Uhr

Februar

- Sa. 17. Februar 2018 Parkplatz Clever Schlucht –Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen
- Sa. 24. Februar 2018 Sportplatz Werther, 33824 Werther

März

- Sa. 03. März 2018 Parkplatz Luisenturm, 33829 Borgholzhausen
- Sa. 10. März 2018 Bergfrieden – unterer Parkplatz – Isingdorfer Straße 33, 33824 Werther
- Sa. 17. März 2018 Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amtshausen
- Sa. 24. März 2018 Röwekamp Schützenhaus, 49201 Dissen
- Sa. 31. April 2018 Parkplatz Werther Straße – Wanderparkplatz, 33790 Halle

April

- Sa. 07. April 2018 Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle
- Sa. 14. April 2018 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
- Sa. 21. April 2018 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
- Sa. 28. April 2018 14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom **Gymnasium Am Waldhof** in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.

Kontaktdaten:

Elke Kahmann, Tel.: 05421 / 4698

Gaby Bredenbals, Tel.: 05201 / 4530

Hallo an alle Aktiven im Piumer Stadion

Ich habe in letzter Zeit einige Male gehört, dass die Freitags - Trainingszeit/beginn für den Lauftreff doch auch im Sommer um 18.30 h weiterhin bestehen soll. Bisher haben wir dieses nur in der Winterzeit durchgeführt.

Es besteht für Viele eine bessere Möglichkeit nach hinten raus zu planen, Verabredungen, Termine, Kino Essengehen - alles hat mehr Raum, und wer dann auch am Freitag einmal länger laufen möchte, hat einfach bessere Möglichkeiten dazu.

Wir stellen es zur Abstimmung, und bitten euch herzlich, einen Zettel mit eurem (Vor) Namen in den Postkasten im RENN-STALL zur Zählung abzugeben.

Wenn es dafür eine Mehrheit gäbe, würde dieser Lauftreffbeginn dann ganzjährig um 18.30 h am Freitag gültig sein.

Ihr bestimmt es, bitte gebt eure Meinung dazu ab.

Vielen Dank
Martina Kölsch



2018 gehen wir ‚Lauftreffler‘ auf Punktejagd!

Für je 10 gesammelte Punkte gibt es 1 Tombolalos auf der Weihnachtsfeier 2018

Vieles ist möglich !!	
Volkslauf	2 Punkte
Bahnwettbewerb/ auch z.B. Stundenlauf/Pium	2 Punkte
Alternativwettkampf/ z.B. Beach Volleyball, Boxen	3 Punkte
Schwimmen/Tischtennis	3 Punkte
RTF	5 Punkte
Feuerwehrlauf / Oesterweg	5 Punkte
Teamlauf/Staffel	5 Punkte
(z.b. womansrun Köln)	
Triathlon	9 Punkte
Triathlonstaffel	5 Punkte
<u>SPORTABZEICHEN</u>	<u>20 Punkte !!!</u>



Am 15. November wird ‚abgerechnet‘,
bis dahin seid sportlich unterwegs und
habt vor allem Spaß dabei !



Franz, Carsten u. Martina



ZUM
8. MAL
GANZ
VORN!

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr



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



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570

Abenteuer Dubai

v. Daniel Knoepke

Vor zwei Jahren habe ich Duncan, einen Arbeitskollegen von Storck aus Dubai bei der „Tour de Storck“ (3 Tage organisiertes Radfahren mit Arbeitskollegen von der Firma Storck) kennengelernt. Wir sind ins Gespräch gekommen und er hat mich zum Ironman 70.3 (1.9Km Schwimmen/90Km Radfahren/21Km laufen) eingeladen.

Also habe ich mich mit meinem Trainer Bernhard abgesprochen. O-Ton: „... Das wird eine Herausforderung! Aufgrund der kalten Wetterbedingungen und Geschwindigkeitshärte im Februar dort ...“

Aber Herausforderungen sind dafür da, um sie anzunehmen!

Das bedeutete für mich im Dezember und Januar viele Stunden Training im Wasser, im Keller auf der Rolle und draußen bei Kälte und Regen laufen.

Die Vorbereitung ist gut gelaufen und ich konnte gesund an der Startlinie beim Ironman 70.3 Dubai am 02.02.2018 stehen. Das Rennen startete in der Nähe vom Burjh AL Arab, dem bekannten Luxushotel in Dubai. Aus dem kleinen Hafen heraus dann in den persischen Golf, wo die Wellen an diesem Tag höher waren als auf Hawaii. Aber schwimmen geht immer, so dass ich als schnellster Amateur in 24:11 Minuten aus dem Wasser kam. Auf dem Rad in Richtung Wüste gab es dann Gegenwind (Schnitt 35Km/h) und ich wusste nicht wie meine



Form auf dem Rad wohl ist. Deshalb bin ich konservativ gefahren, immer ein Gang weniger wie es eigentlich geht und es hat sich ausgezahlt. Auf dem Rückweg mit Rückenwind konnte ich den Schnitt dann auf knapp 39Km/h bringen. Wobei die letzten 10Km der Wind sich drehte und ich wieder Gegenwind hatte. Wie bekannt bin ich kein „Radbär“, aber mit meiner Zeit von 2:19 Stunden und nur Rollentraining bin ich zufrieden. Beim Laufen konnte ich den angepeilten Schnitt von knapp unter 4 Minuten bei angenehmen 25 Grad halten. Die Strecke entlang am



m Strand mit Sicht zum Burjh Al Arab und dem höchsten Gebäude der Welt dem Burjh Khalifa ist beeindruckend. Mit einer Endzeit von 4:11:28 Stunden bin ich als 43. insgesamt und in meiner Altersklasse 6. über die Ziellinie gelaufen und habe mich für die Weltmeisterschaft in Südafrika im September qualifiziert.

Die Stadt Dubai ist eine Reise wert, die Menschen sind sehr nett, die Gebäude der absolute Wahnsinn, und groß, größer, am größten ist hier die Devise. Es gibt wirklich klimatisierte Bushaltestellen und in einem Einkaufszentrum eine Skihalle, eine Eisbahn und ein Aquarium. Oder ein Ferrari, Bentley und Audi R8 Polizeiauto, einfach nur crazy.

Zum Schluss möchte ich mich bei meiner Frau Ellen mit Lilly bedanken für die tolle Unterstützung und meinen Eltern, demEJOT

Team Buschhütten und Storck die immer für mich da sind.

Bis dahin bleibt gesund und glaubt an Euch. Euer Daniel





14. Sparkassen-Triathlon in Versmold



Infos & Online-
Anmeldung unter
www.LCSOLBAD.de

6. Mai 2018 Kurt-Nagel-Parkstadion

Kurzdistanz

1 km Schwimmen - 37 km Radfahren - 10 km Laufen

Volksdistanz

500 m Schwimmen - 22 km Radfahren - 5 km Laufen

Staffel-Triathlon

500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen



Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

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





**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

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

- 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

März

04.03.2018	45. Luisenturmlauf Borgholzhausen	12,4 km / 21,1 km
09.03.2018	Jahreshauptversammlung LC Solbad Ravensberg	Hagemeyer - Singenstroth Borgholzhausen
17.03.2018	39. Burggrafenlauf in Oelde -Stromberg	5 km / 10 km / HM
18.03.2018	33. Weser-Werre-Lauf in Basd Oeynhaus	6 km / 10 km / 20 km
25.03.2018	36. Gütersloher Dalkelauf	5,4 km / 10 km / 21,1 km
31.03.2018	72. Paderborner Osterlauf	5 km / 10 km / 21,1 km

April

08.04.2018	50. Volkslauf Harsewinkel	2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
22.04.2018	35. Int. Volkslauf "Rund um den Allwetterzoo"	5 km / 10 km / 21,1 km
29.04.2018	47. Hermannslauf	- ausgebucht -

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/>



JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT

AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN

ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

carpesol Highlights im März

Samstag, 10. März: Sauna-Event: „James Bond - Agent 007“
Eventprogramm der Extraklasse ab 19.00 Uhr.
Tickets sind ab 44,- € an der carpesol Kasse oder
im Webshop unter www.carpesol.de erhältlich.

12. bis 16. März: Gesundheitswoche: „Fit und vital in den Frühling“
Genießen Sie zahlreiche Wohlfühl- und
Mitmachangebote im Römisch-Irischen SPA
und in der Thermen- und Saunawelt.

Karfreitag, 30. März: Oster-Fisch-Bufferet im Restaurant osning
17.30 - 21.30 Uhr
Genießen Sie leckere Fischvariationen vom Buffet.
18,90 € pro Person.



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



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

LAUFENWELTWEIT
Grosse-Coosmann Sportreisen
New York
Rio
Paris
laufenweltweit.de

Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH
Dettnerstraße 8
48147 Münster
Telefon: 0251 / 1 33 26-0
Fax: 0251 / 1 33 26-10
info@laufenweltweit.de

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

- Schnelle Hilfe
- 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

Leichtathletik-Abteilungsversammlung

18 engagierte Mitglieder haben sich zur Jahresversammlung der Leichtathletik-Abteilung am 16. Februar 2018 im Bürgerhaus eingefunden, eine kurze Rückschau auf das vergangene Jahr gehalten und Pläne für 2018 geschmiedet.

Die Ehrungen erfolgreicher Sportler sollen wieder im Rahmen der JHV des Gesamtvereins am 9. März 2018 stattfinden. Dort werden dann die DLV-Bestennadeln 2017 an **Carla Habighorst** (Gold für Top30 Platzierungen über 3000m und 5000m der WJU20) und **Aaron Thieß** (Bronze für eine Top30 Platzierung im Stabhochsprung der MJU18) überreicht, **Heiko Redecker** als „Leichtathlet des Jahres“ sowie die Nachwuchstalente **Bjarne Heidner** und **Sarah Strothmann** ausgezeichnet.

Das Sportjahr 2017 brachte einige beachtliche Erfolge: so war der LC Solbad Ravensberg bei Deutschen Meisterschaften in den Stadionwettbewerben durch Aaron Thieß (Hallenmehrkampf) und Carla Habighorst (3000m, 5000m) vertreten, bei der Cross-DM erreichte das Seniorinnen-Team W40/45 (**Victoria Willcox-Heidner**, **Sabine Engels**, **Antje Strothmann**) sogar den Bronze-Rang.

Neben Meisterschaften und Rekorden gab es viele erfreuliche Leistungen und Entwicklungen in allen Altersgruppen von den Schülern bis zu den „Oldies“. Die Trainingstermine werden gut angenommen und in den verschiedenen Trainingsgruppen herrscht eine gute Atmosphäre. Das gilt gleichermaßen für den Nachwuchs- als auch für den Lauf-Treff-Bereich.

Durch den Anfänger-Kurs im Sommer konnten neue Mitglieder gewonnen werden und auch der Hermannslauf-Lauftreff findet eine hervorragende Resonanz. Es zeigt sich, dass das Training mit Gleichgesinnten ein sehr gutes Motivationsrezept ist. An dieser Stelle ein ganz herzlicher Dank an alle Lauf-Treff-Betreuer, Übungsleiter, Helfer und alle engagierten Menschen, die dieses Vereinsangebot mit Leben füllen.

Nach den Osterferien startet im April dann wieder das Training nach dem Sommerplan, d.h. auch die Schülergruppen trainieren dann wieder draußen im Ravensberger Stadion, das in diesem Jahr seinen 20. Geburtstag feiert. Der LC Solbad Ravensberg veranstaltet angesichts des Stadion-Jubiläums am 16. Mai 2018 einen Stundenlauf. Im Programm sind außerdem 2000m-Läufe für den Nachwuchs (bis M/W14) sowie 3000m (M/W15 und älter). Bis zum „Jubiläumssportfest“ sollten allerdings einige Mängel im Stadion behoben werden. Michael Schlie zeigte hierzu eine Fotodokumentation. An der einen oder anderen Stelle können wir selbst tätig werden, aber an anderen Stellen sind wir auf eine Zusammenarbeit mit bzw. Unterstützung durch die Stadt Borgholzhausen angewiesen.

In Borgholzhausen richtet der LC Solbad Ravensberg 2018 folgende Veranstaltungen aus:

- 04. März - Luisenturmlauf (12,5 und 21,1 km),
- 16. Mai - Stundenlauf und Bahn-Langstrecken,
- 16. Juni „Nacht von Borgholzhausen“ (1,6 km/ 3 km/ 5km / 10km),
- 06. Juli 5000-Meter-Bahnmeeting und Mittelstrecken und den
- 16. Dezember Weihnachtscrosslauf (16km / 10km / 5km).

Zudem beteiligt sich der LC am Sportabzeichen-Aktionstag und dem Sportabzeichen-Camp, die am 7./8.7.2018 unter Federführung des Stadt-sportverbundes unter Mitwirkung der Pümer Sportvereine im Ravensberger Stadion stattfinden. Wir wollen versuchen, die Zahl der absolvierten Sportabzeichen wieder zu steigern und hoffen auf rege Beteiligung aus unseren Reihen an dieser Aktion.

Der Böckstiegeellauf in Werther wird nun in Kooperation mit Eventmanager Robert Becker durchgeführt. Für die Läufer ändert sich dadurch nichts, was den Organisationsaufwand angeht, soll der Verein dadurch entlastet werden.

Die Nachwuchstalente beteiligen sich 2018 an Wettkämpfen auf verschiedenen Ebenen. Auch für die Erwachsenen und Senioren finden einige interessante Meisterschaften in der Umgebung statt: so werden mehrere LC-(Senioren-)Teams in Hannover bei der Halbmarathon-DM am 8. April antreten. Natürlich sind der Hermannslauf am 29. April, die Läufe des Volksbanken Night-Cups (von Mai bis Juli) und etliche weitere Volksläufe in nah und fern auf dem Programm. Weitere Höhepunkte könnten der Staffelmaraathon in Wiedenbrück (24. Juni 2018) und der „Women's Run“ in Köln (4. August 2018) werden. In diesem Jahr fährt eine große Gruppe mit dem Bus nach Köln. **Britta Meyer** organisiert diese Fahrt. Nachdem die Egmond-Busreise im Januar so guten Anklang fand, ist eine Wiederholung in 2019 geplant.

Da mit Elisabeth Winter die 3. Abteilungsleiterin aus persönlichen Gründen ausgeschieden ist, wurde außerhalb des üblichen Turnus eine Wahl erforderlich. Einstimmig wurde **Franz Dammann Kölsch** zum Nachfolger gewählt. Er bildet nun zusammen mit **Antje Strothmann** und **Martina Kölsch** den Vorstand der Leichtathletik-Abteilung.



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



Die Freitagsgruppe stellte beim Sturm auf den Mattenberg Teamgeist unter Beweis und freute sich, dass alle Kinder in einer halben Minuten oben waren.

●●●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



Sarah Strothmann nutzte das Angebot am 23. Februar, beim Jedermann-Springen im Werrepark in Bad Oeynhausen, unter Anleitung einer Springerin vom SC Potsdam Sprungerfahrungen mit Stab zu sammeln. Anschließend war im Wettkampf der Damen noch genug Gelegenheit zum Anschauungsunterricht, denn hier waren 12 Springerinnen der nationalen und teils sogar internationalen Spitze am Start. Aaron Thieß übrigens startete am folgenden Tag beim MJU20-Jugend-Wettbewerb auf der inzwischen zum 16. Mal im Einkaufszentrum aufgebauten Stabhochsprung-Anlage. (3,86)

In der ersten Osterferienwoche (23. bis 30.3.) ist wieder eine Gruppe vom LC Solbad Ravensberg auf Texel. Die idealen Laufbedingungen mit abwechslungsreichen Strecken im Wald, durch die Dünen und am Strand sollen für den Feinschliff für die bevorstehenden Wettkämpfe genutzt werden.

Kurzentschlossene finden übrigens auch jetzt noch kurzfristig Quartiere bzw. Ferienhäuser im Kustpark Texel nahe De Koog.

Nach Ostern ist der LC am 8. April sowohl bei den Deutschen Halbmarathon Meisterschaften in Hannover als auch beim Berliner Halbmarathon vertreten. Und drei Wochen später, am 29. April, steht für etliche LC-Läufer mit dem "Hermann" der OWL-Klassiker auf dem Programm.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

**MIT
VORORT-
SERVICE**

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



Partner

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

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

Online-Anmeldung für den Volksbanken-Nightcup 2018 gut angelaufen / Info an die Vorjahresteilnehmer

Liebe Läuferinnen und Läufer,

zum Jahresbeginn hatten wir die Online-Anmeldung für den Volksbanken-Nightcup 2018 geöffnet. Ein Viertel der Startplätze ist bereits vergeben.

Neu ist, dass die Serie dieses Jahr mit dem Klosterlauf in Marienfeld beginnt. Neu ist ferner, dass der Volksbanken-Nightrun Harsewinkel wegen der einwöchigen Pfingstferien auf den Donnerstag vor Pfingsten, 17. Mai, ausgerichtet wird. Dort gibt es eine neue Laufrunde, die zwar weiterhin über die Fanmeile Münsterstraße/Rathaus, aber im weiteren Verlauf auch über schöne Parkwege durch das Moddenbachtal führt.

Der direkte Link zur Anmeldung: http://trisppeed.de/Anmeldungen/nightcup_anmeldung/2018/nightcup_anmeldung.php

Ansonsten setzt die "Serie mit den schönsten Nachtläufen der Region" auf Kontinuität. Es bleibt bei dem bewährten Programm: Sechs Läufe sind im Angebot, die vier besten Ergebnisse gehen in die Wertung ein. Wir freuen uns auf Euch und auf spannende und stimmungsvolle Läufe.

Die Termine 2018

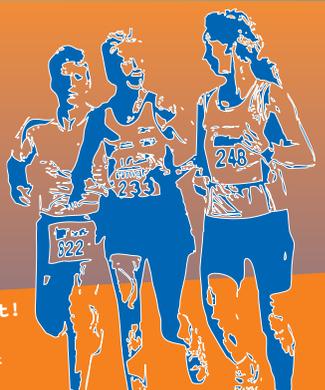
- 09. Mai Klosterlauf Marienfeld, 7,5 km – Startzeit: 19.30 Uhr
- 17. Mai Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km – Startzeit: 20.00 Uhr
- 16. Juni Nacht von Borgholzhausen, 10 km – Startzeit: 21.30 Uhr
- 22. Juni Feuerwehrlauf Oesterweg, 10 km – Startzeit 19.15 Uhr
- 23. Juni Gütersloh läuft, 9,2 km - Startzeit 18.30 Uhr
- 30. Juni Isselhorster Nacht, 9,2 km - Startzeit 21.30 Uhr.
- 21. September Siegerehrung Brauerei Hohenfelde, ab 19.30 Uhr

Volksbanken ^{cup} night

«4 aus 6»

2018 – Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

09. Mai Klosterlauf Marienfeld mit Spendenlauf	22. Juni Vermold-Oesterweg
17. Mai Volksbanken-Nightrun Harsewinkel	23. Juni Gütersloh läuft - Stadtpark
16. Juni Nacht von Borgholzhausen	30. Juni Isselhorster Nacht
	21. Sept. Siegerehrung – Brauerei Hohenfelde, Langenberg



Volksbanken im Kreis Gütersloh

WILLKOMMEN ZUM VOLKSBANKEN-NIGHTCUP 2018



Volksbanken im Kreis Gütersloh





VERANSTALTUNGEN	CUP-STARTGEBÜHR
09. Mai 2018 Klosterlauf Marienfeld, Spendenlauf, 7,5 km	Frühbucherpreis bis 28. Feb. = 44,- €
17. Mai 2018 Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km	ab 1. März: 48,- €
16. Juni 2018 Nacht von Borgholzhausen, 10 km	MELDESCHUSS
22. Juni 2018 Vermold-Oesterweg, 10 km	6. Mai 2018
23. Juni 2018 Gütersloh läuft - Stadtpark, 9,2 km	TEILNEHMERLIMIT
30. Juni 2018 Isselhorster Nacht, 9,2 km	300 Teilnehmer
21. Sept. 2018 Siegerehrung – Brauerei Hohenfelde, Langenberg	ANMELDUNGEN
	www.volksbanken-nightcup.de
NEU! – WERTUNG	SCHRIFTLICHE ANMELDUNGEN
Addition der Platzziffern. – Aus den 6 Läufen kommen 4 Ergebnisse in die Wertung (2 Streichergebnisse). Die niedrigste Punktzahl gewinnt.	rb sport- und eventmarketing Abt.-Petrus-Str. 5 33428 Marienfeld
GRUPPENWERTUNG	Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Startnummer, eine Urkunde, ein hochwertiges Funktionslaufshirt und freien Eintritt zur Siegerehrungsparty am Freitag, 15. September 2018 in der Brauhaus-Gastronomie nfelder, Beginn: 19.30 Uhr.
Die teilnehmerstärkste Gruppe (Team oder Verein) wird prämiert. Dazu werden die Einzelanmeldungen automatisch vom Veranstalter zusammengefasst.	







ANMELDUNG Meldeschluss 6. Mai 2018	ÜBERWEISUNG DES STARTGELDES
Name	Die Anmeldung ist nur gültig bei gleichzeitiger Überweisung des Startgeldes auf das Konto 180 15 201 · BLZ 478 615 18 · Volksbank Harsewinkel · IBAN: DE25478613170018015201 · BIC GENODEM33HAN
Vorname	Bitte Kopie des Überweisungsbelegs der Anmeldung beifügen.
	HAFTUNGSFREISTELLUNG
	Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Den Veranstaltungen liegen die Bestimmungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de





Kölner Karneval im Sommer!

Wir sind dabei!!!

Wir fahren am 4. August mit einem modernen Bus um 7:00 Uhr in Borgholzhausen (Ravensberger Stadion) los, machen einen Abstecher nach Schloß Holte um die Damen dort noch einzusammeln und fahren dann direkt nach Köln. Ankunft ca. 11:30 Uhr. Wir haben mindestens 9 Stunden Aufenthalt und treten so gegen 20:30 Uhr die Heimreise an.

Dieses Angebot gilt nicht nur für Läuferinnen/Walkerinnen, sondern für alle Damen (vielleicht auch Herren), die immer schon mal nach Köln wollten. Voraussetzung: Gute Laune!

Reisepreis:

Mitglieder 15.-€

Nichtmitglieder 20.-€

Mitte April wird die Online-Anmeldung unter www.lcsolbad.de für die Busfahrt geöffnet. Für die Läufe meldet sich jede Dame bitte persönlich an.

Köln 2018		
Termin	04.08.2018	EINZEL
Aktuelle Preisstufe	29,90 €	SAMMEL
5 km Walken	13:00 Uhr	BE3-TEAM
5 km Lauf	14:30 Uhr	GUTSCHEIN
8 km Lauf	17:00 Uhr	
8 km Walken	17:00 Uhr	

Ergebnisse Februar zusammengestellt von Peter Polomsky

11.02.2018 Winterlaufserie Hamm 15 km

13. M 60	Bernd Lüdemann	1:15,33 Std.
----------	----------------	--------------

Ostwestfalen-Hallenmeisterschaften in Bielefeld MJU16, WJU 16, MJU 14 und WJU14

50 m	4. M 15	Tom Hüttemann	7,99 Sek.
800 m	3. W 14	Marlin Bruhns	2:33,19 Min.
800 m	2. W 13	Sarah Strothmann	2:49,33 Min.
Hoch	5. W 13	Sarah Strothmann	1,34 m

Ostwestfalen-Hallenmeisterschaften 2018 U18/U20/M/F

Ahorn-Sportpark Paderborn, 11.02.2018

Kugel	2. U 18	Aaron Thieß	12,77 m
Stab	2. U 18	Aaron Thieß	3,90 m
Hoch	2. U 18	Aaron Thieß	1,83 m
60 m H	1. U 18	Aaron Thieß	9,17 Sek.

25.02.2018 Winterlaufserie Hamm 21,1 km

15. M 60	Bernd Lüdemann	1:49,41 Std.
7. M 65	Hans Dieter Wierum	1:51,35 Std.

22.02.2018 Stabhochmeeting Bad Oeyenhausen

2.	Aaron Thieß	3,86 m
----	-------------	--------



Die Nacht von Borgholzhausen
16. Juni 2018

Hauptlauf 10 km
mit Referees Run

Schoolrunning 1. – 13. Klasse
Einsteiger- & Firmenlauf 5 km

www.lcsolbad.de
LC Solbad Ravensberg · Freistraße 3 · 33829 Borgholzhausen

Kreissparkasse Halle (Westf.) · von Ravensberg · 77 Deller Alleenlauf im Wesseling · Die Nr. 1 Wesseling · STORCK · Glocken-Beune · ACTIVE SPORTSHOP

Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhaftes 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

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.

Wer hilft mit bei der „Nacht 2018“ ?

Das Organisationsteam der „Nacht 2018“ 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 2018“ als Helfer dabei:

Name, Vorname: _____ Telefon/Mail: _____

o Ich möchte bei der „Nacht von Borgholzhausen 2018“ mitlaufen; Strecke: _____

Was ist zu tun?	Wann fällt diese Aufgabe an?	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Vorbereitung der Startunterlagen	Freitag 15.06.2018 / 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... ;-)

Jahreshauptversammlung

09.03.2018



Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 9. März 2018,

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

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

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Vorstandswahlen

Anträge

Stand des Integrations-Projektes

Entwicklung des Projektes 2018

Veranstaltungen

Trainingsangebote- Kurse- Reiseplanungen

Aussprache/Verschiedenes

*Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 23. Februar 2018
in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.*

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKLARER
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

FOR DEUTSCHLAND
METERNICH

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

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

Glocken-Beune

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

Unser Girokonto wird noch einzigartiger.

Jetzt mitmachen und Special Girokonten im Wert von bis zu 20.000 Euro sichern.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir machen den Weg frei: für Einzigartigkeit. Sichern Sie sich bis zum 31.03.2018 das einzigartigste Konto der Welt als Special Edition mit einer Weltreise, einem E-Roller oder zum Beispiel dem neuen iPhone X. Alle Gewinne, Teilnahmebedingungen und Teilnahme auf vb-halle.de/girokontospecial

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

