

Mai 2018
Nr. 401

Solbad Nachrichten





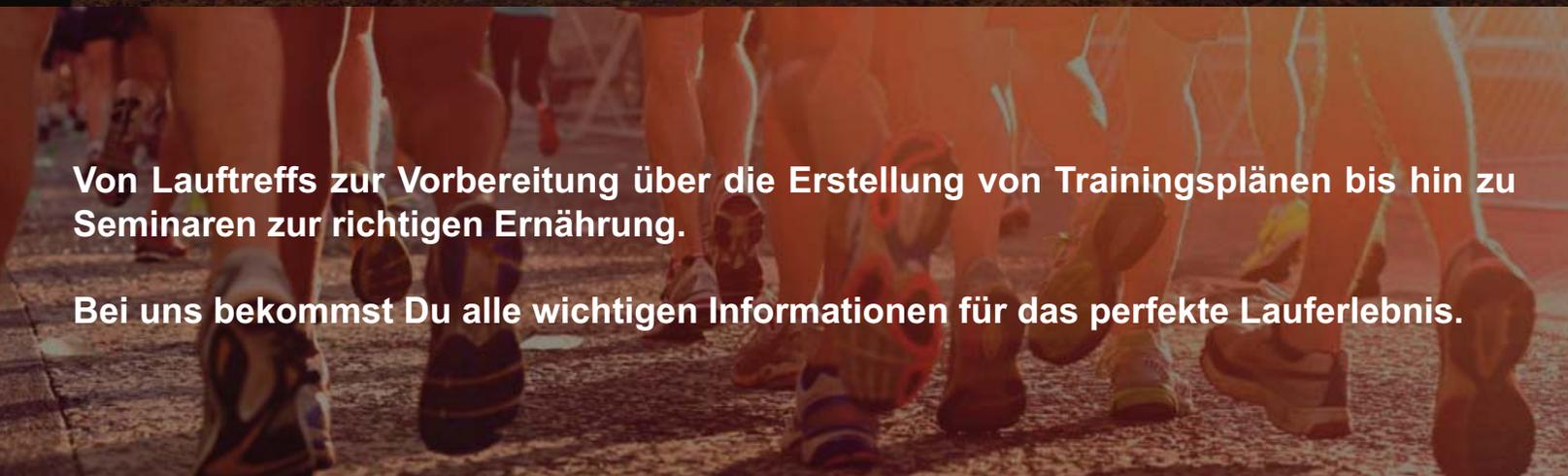
ACTIVE SPORTSHOP

Geballte Lauf- und Ausdauersportkompetenz.
Professionelle Bewegungsanalyse in allen Filialen.
Funktionelle Top-Textilien und Accessoires.



ACTIVE Trail & Road Cup 2018/19

Natur- und Laufgenuss für alle!



Von Lauftreffs zur Vorbereitung über die Erstellung von Trainingsplänen bis hin zu Seminaren zur richtigen Ernährung.

Bei uns bekommst Du alle wichtigen Informationen für das perfekte Lauferlebnis.

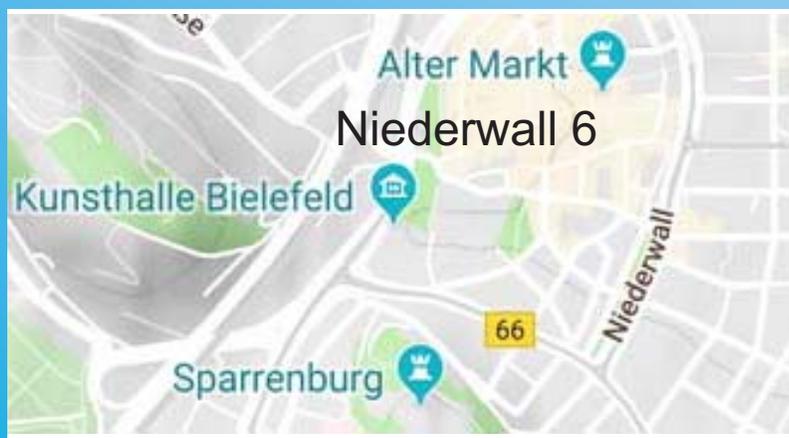
🕒 Öffnungszeiten Bielefeld

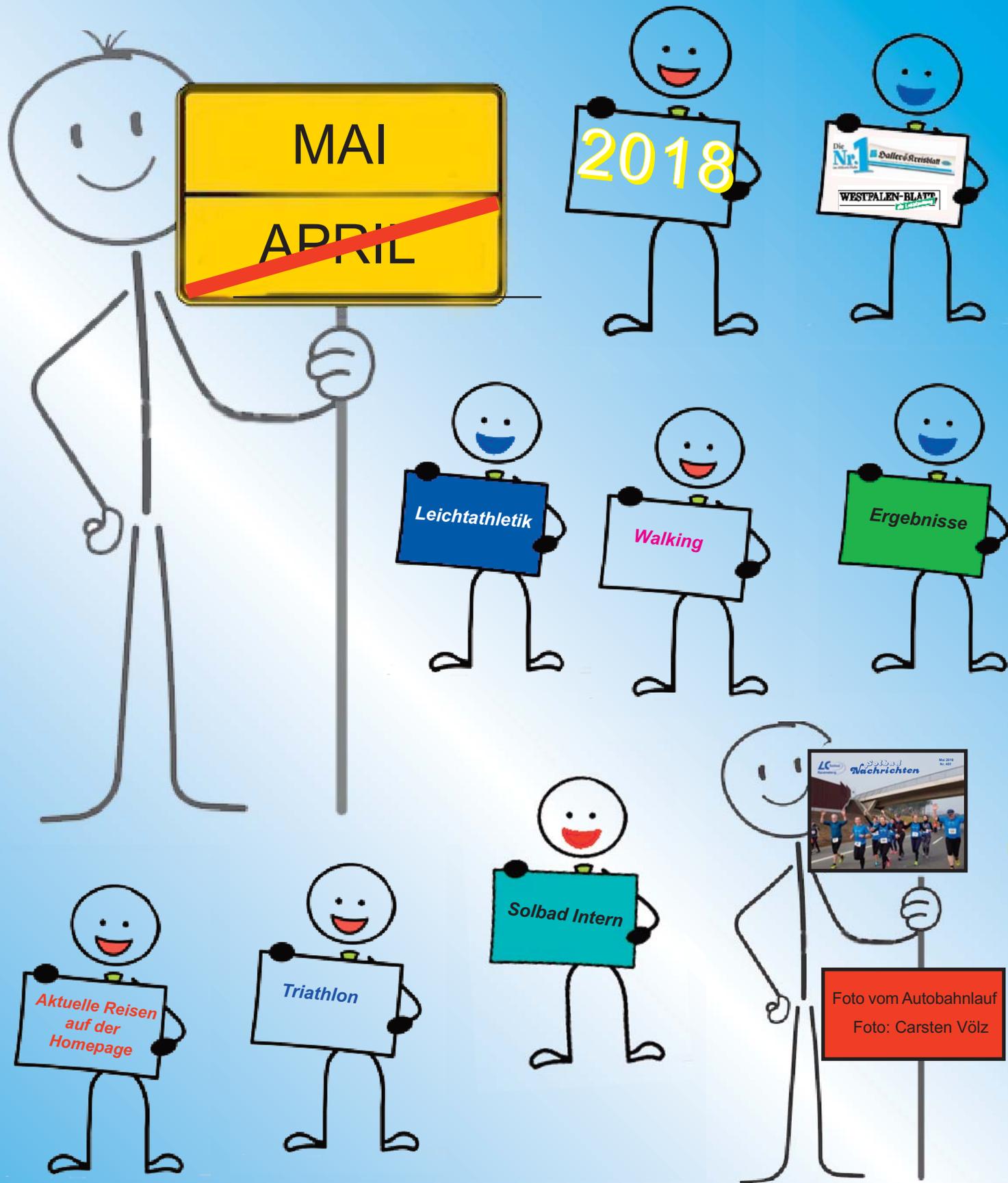
Montag – Freitag 10:00 – 18:30

Samstag 10:00 – 17:00

☎ +49(0)521 – 17 11 16

bielefeld@active-sportshop.de





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





- 01.05. Irmhild Holste **75 Jahre**
- 01.05. Ulrike Lindhorst
- 01.05. Regine Hartke
- 02.05. Torsten Baltrusch
- 02.05. Birgit Vogt
- 04.05. Peter Rostek
- 06.05. Kristin Grippentrog **30 Jahre**
- 06.05. Maik Lünstroth
- 07.05. Niklas Brand
- 07.05. Michael Hotmar
- 07.05. Lutz von der Heydt
- 07.05. Sascha Skarupke
- 08.05. Udo Niermann
- 09.05. Emely Unzicker **10 Jahre**
- 10.05. Jürgen Hellfeld
- 10.05. Dominik Kinner
- 11.05. Diedrich van Rüschen

- 14.05. Andreas Mohns
- 14.05. Kim-Jule Brinkmann
- 14.05. Christopher Wolf
- 15.05. Marion Heptner **60 Jahre**
- 16.05. Renate Mittelberg
- 17.05. Marion Schimmel
- 17.05. Katharina Unger
- 18.05. Ilona Schwager
- 19.05. Moni Stratbücker
- 20.05. Sebastian Flörkemeier **30 Jahre**
- 20.05. Manfred Pape
- 20.05. Ulrich Welpinghus
- 23.05. Christian Bossow
- 24.05. Ludger Toben
- 25.05. Louis Zwaan
- 26.05. Andreas Ewert
- 26.05. Elke Kahmann
- 26.05. Wilfried Krüger
- 26.05. Bjarne Heidner
- 26.05. Dirk Speckmann
- 28.05. Harry Bunte
- 28.05. Fritz Geisemeier



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

Mitgliederstand: 671

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

keine

Austritte:

Sandra Blume Leichtathletik
Katrin Schneider 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
Juni
am 24. Mai**

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.: 05201/8578825

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05201/8578825)

Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05201/8578825
Amshausener Weg 4, 33790 Halle

Anzeigen:
Sabine Lünstroth (05201/8578825)
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.

DM-Bronze für Senior Vemmer



Borgholzhausen (cwk). **Reiner Vemmer** sorgte dafür, dass der LC Solbad Ravensberg gestern mit einer Medaille von der Halbmarathon-DM aus Hannover zurückkehrte. In seiner neuen Altersklasse M 65 nutzte er die

Chance optimal und gewann als bester westfälischer Teilnehmer mit 1:33:31 Stunden Bronze. „Darüber freue ich mich riesig“, sagte er.

Dirk Strothmann hatte in der Vorschau gefehlt, weil er irrtümlich dem Landesverband Niedersachsen zugeordnet worden war. Gestern trat er an und wurde nach elf Kilometern fehlgeleitet. Trotz seiner Oberschenkelprobleme, verursacht durch die ruckartige Kurskorrektur, erreichte er mit 1:21:39 Std. noch den 8. Platz unter 50 Läufern der Klasse M 45.

Hier waren auch sein Bruder **Jörn** (1:29:42/21.) und **Dr. Arnd Bruhns** (1:31:39/26.) am Start, sie ergänzten das auf Rang sieben platzierte Solbader M 40/45-Team. Die schnellste LC-Zeit erzielte **Ingo Assmann**: Er blieb mit 1:19:15 unter 1:20 Stunden und belegte den 15. Platz in der M 35 (50 Finisher).

Siebzehn in der W 45 wurde **Victoria Willcox-Heidner**, die mit 1:30:18 das 1:30-er Limit knapp verfehlte. „Ich hatte auf eine Zeit von etwa 1:28 gehofft“, verriet sie, „aber dann habe ich gemerkt, dass mir dazu an diesem warmen Tag die Frische fehlte. Vielleicht waren das Training auf Texel und der Autobahnlauf insgesamt doch zu viel. Die LC-Ergebnisse in der W 55: 16. **Doris Potthoff** 1:49:10 Std., 25. **Andrea Kampmann** 2:04:35.

**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.



Altersklassen und Wettbewerbe:

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

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

Meldungen: Voranmeldungen bis Dienstag, 4.Juli 2018, an antje! sspin.de

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;

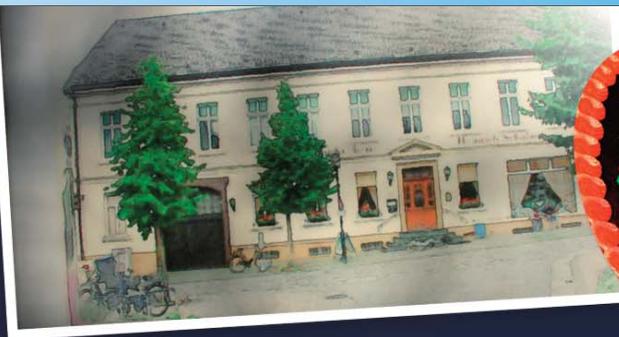
Sachpreise für die schnellsten drei Läuferinnen und Läufer im Stundenlauf bzw. im 5000 Meter-Lauf.



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

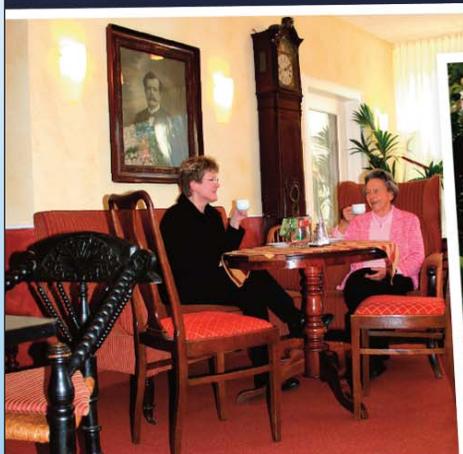
Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Hereinspaziert

- in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
 - ausgesuchte Torten
 - herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
 - besondere Angebote für Gruppen bis 50 Personen



Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 08:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Sa. 08:30 bis 18:00 Uhr, So. 14:00 bis 18:00 Uhr
Tel. 05425 - 4455, Internet: www.schulze-ladencafe.de, Heinrich Schulze Ladencafé GmbH

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

Texel – Osterferien 2018

Traditionell ist die erste Osterferienwoche Zeit für einen Familien-Aktivurlaub auf Texel. Im Vergleich zur Woche davor war es einigermaßen „windstill“ und „warm“. Einquartiert hatten wir (die Familien **Limberg**, **Willcox-Heidner** und **Strothmann**) uns wieder im „Kustpark“, von wo es nicht weit ist zu den schönsten Laufstrecken durch den Wald, die Dünen und am Strand entlang. Zudem gibt es hier weitere Sportmöglichkeiten wie Schwimmen (im Hallen-Wellenbad „Calluna“), Radfahren, Inline Skaten, Reiten, Fußball und Tennis.

So stand neben mindestens einer täglichen Laufeinheit zumeist auch noch mindestens eine weitere Sportart auf dem Programm. Und fast jeden Tag ging es auch für einige Zeit an den Strand, wo nicht nur Sand-Skulpturen entstanden, sondern auch mal ein Diskus, andere Wurfgeräte oder eine Drohne durch die Gegend flogen. Und an der Wasserkante entlang lässt es sich prima barfuß laufen oder springen, auch wenn das Wasser sonst schon mal wärmer war. Auf das Baden im Meer haben wir daher tatsächlich verzichtet. Mit dem Mountainbike ging es auf die abwechslungsreichen „Terreinfiets-Trails“ im Wald oder auch mal auf die „große Inselrunde“ am Deich entlang und bis zum Leuchtturm.

Als Saisonvorbereitung eignet sich der Texel-Aufenthalt prima, um in aller Ruhe und ohne die Belastungen des Alltags den Umfang noch einmal etwas hochzuschrauben und ein paar gezielte Intensitäten einzubauen. Ende April/Anfang Mai stehen mit dem Hermannslauf, der Duathlon-DM bzw. den 25km in Berlin (Sparkassen-Meisterschaften) erste Wettkampf-Höhepunkte auf dem Plan.

Das Lauftraining haben wir meist in kleinen Gruppen absolviert, einzelne Intensitäten individuell abgestimmt und für eine Tempo-Ein-

v. Antje Strothmann/Fotos: Willcoc-Heidner



Einheit im Wald haben wir uns Susanne Hahn angeschlossen, die mit ihrer Familie im gleichen Ferienpark wohnte und trainierte. Sie hat ihre leistungssportliche Karriere Ende 2014 beendet, doch als „ambitionierte Hobbyläuferin“ ist die frisch in die W40 aufgerückte dreifache Mutter noch flott unterwegs (Mitte März „36“ über 10km). Bjarne hat auf Texel voll motiviert sogar das komplette Tempolauf-Programm 2x (200m-300m-300m-200m) mit der Marathon-Olympia-Teilnehmerin (2008 in Peking und 2012 in London) durchgezogen.



Liebe Walkerinnen und Walker der Dienstagsgruppe, und plötzlich ist es Sommer!



Nun könnte und sollte unser Sommerprogramm wieder starten.

Elke und ich haben uns überlegt, dass wir das Programm etwas verändern wollen, damit es allen Teilnehmern gerecht wird.

An folgenden Terminen treffen wir uns bereits um

Beginn : 9.00 Uhr am Stadion
Termine : 8.5. / 5.6. / 3.7. / 7.8. und 4.9. 2018

Je nach Wetterlage werden wir dann in Fahrgemeinschaften zu unseren Zielen fahren bzw. am Stadion bleiben.

Die Ziele sind innerhalb einer Viertelstunde erreichbar und werden vor Ort entschieden.

Wer nicht mit „auf die Reise“ gehen möchte, kann mit Betreuung weiterhin sein Training am Stadion absolvieren.

Wir hoffen, damit auch die Walker(innen) anzusprechen, die in letzter Zeit nicht mehr teilnehmen konnten, aber gerne wieder mit-walken möchten.

Birgitt Lange

Elke Kahmann



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

NRW-Titel für zwei LC- Läuferinnen | Willcox-Heidner und Engels Siegen in Menden. Auch der Nachwuchs überzeugt HK v. 24.04.

Borgholzhausen|Menden (cwk). Die NRW-Langstreckenmeisterschafteri im Mendener Huckenohlstadlon brachten dem LC Solbad Ravensberg jetzt zwei Seniorinnentitel, aber auch zwei erfreuliche Leistungen junger LaufTalente. Das Programm startete mit dem 2000- m-Rennen der W 14, in dem **Malin Bruhns** unter 23 Bewerberinnen einen achtbaren 7. Platz herauslief und mit 7:09,27 Min. ihre Bestzeit aus dem Vorjahr (7:31.63) deutlich unterbot.



Auf der gleichen Distanz nutzte der ein Jahr jüngere **Bjarne Heidner** (M 13) die Chance, im M 14-Meisterschaftslauf zu starten. Gegen seine überwiegend älteren 21 Konkurrenten behauptete er sich als Zwölfter erstaunlich gut; von seinem Jahrgang war nur

ein Läufer schneller.

Und mit 6:58,07 gelang ihm bereits eine Zeit unter sieben Minuten. Die Wärme an diesem sonnigen Tag hatte noch zugenommen, als seine Mutter Victoria Willcox-Heidner um 14 Uhr zum 5000-m-Lauf antrat. Dennoch näherte sie sich mit 19:11,53 Min. dem 19er-Limit und wurde hochüberlegen NRW-Meisterin in ihrer neuen Altersklasse W 45. Auch im Gesamtfeld der 28 Seniorinnen mischte sie als Sechste hinter jüngeren Läuferinnen vorn mit

In der W 50 reichte **Sabine Engels** eine Zeit von 20:29,99, um sich mit mehr als einer Mi-

nute Vorsprung den Titel zu sichern.



Mutter u. Sohn Willcox-Heidner. Fotos: Archiv



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 • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

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



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



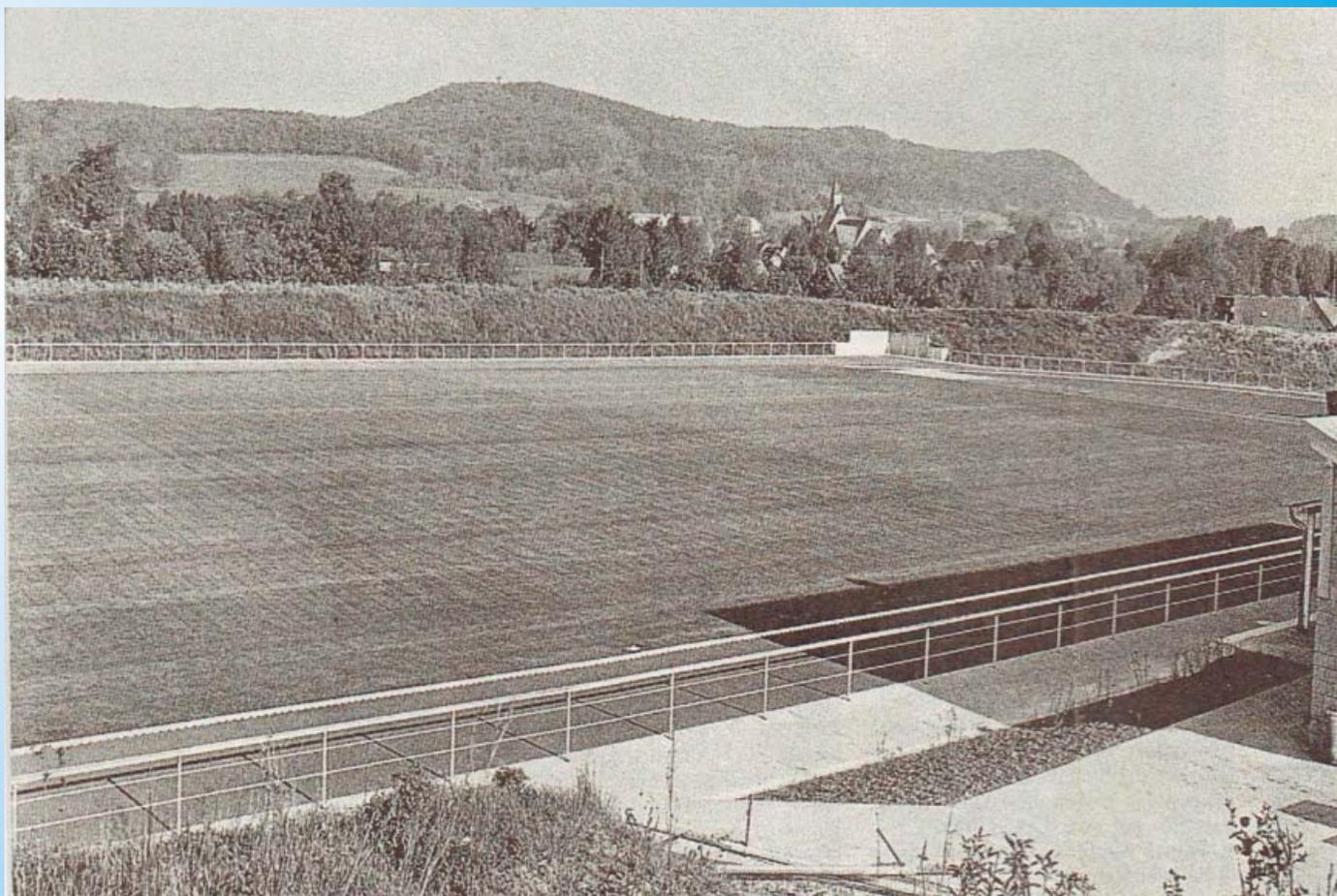
Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570



Einladung zur Laufveranstaltung des LC Solbad Ravensberg **„20 Jahre Ravensberger Stadion in Borgholzhausen“**

Stundenlauf und Langstrecken am Mittwoch, 16.Mai 2018

Altersklassen und Wettbewerbe:

U16/U14/U12	2000m (zugleich Kreismeisterschaft für den LA-Kreis Bielefeld)
M/W15	300m, 3000m
U18, U20:	3000m
M, F und AK:	3000m, 10000m und Stundenlauf

Zeitplan: (kann nach Meldeeingang aktualisiert werden)

18.00 Uhr:	300m
18.20 Uhr:	2000m
18.40 Uhr:	3000m
19.00 Uhr:	Stundenlauf (mit Zwischenzeitnahme nach 10000m)



Meldungen: Voranmeldungen bis Samstag, 12.Mai 2018, an antje@sspin.de.

**LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik
Trainingszeiten ab 09.April 2018 (Sommerplan)**

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 17- 19 Uhr	Bahntraining Jugend U14-U20; im Ravensberger Stadion	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	„Bahnzeit“ / Intervalltraining im Ravensberger Stadion	Franz Dammann- Kölsch
Mittwoch 19 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Donnerstag 16.30 - 18 Uhr	Leichtathletik-Training für Schülerinnen und Schüler U10 bis U16 im Ravensberger Stadion; bei Regen alternativ: 16.45 bis 18 Uhr in der großen Sporthalle	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 15 -16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U14 im Ravensberger Stadion; bei Regen alternativ: in der Turnhalle Nord	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 16 - 18 Uhr	Leichtathletik-Training Jugend U14 bis U20: im Ravensberger Stadion	Igor Rebkalo
Freitag 17.15 – 19 Uhr	Sportabzeichen-Training und Abnahme für alle Altersgruppen (ab 27.04.2018) im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst & Team
Freitag 18.30 – 20 Uhr	Fahrtspiel oder intensive DL im/ab Ravensberger Stadion	Franz Dammann- Kölsch
Freitag 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Sonntag 9.30 – 11.30 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,
Cornelia & Michael Schlie, Andrea Kahl, Frank Oldemeyer und Ilona Pfeiffer.

Mai

01.05.2018	35. Spexarder Volkslauf	1 km / 5 km / 10 km
09.05.2018	Klosterlauf in Marienfeld	7,5 km
12.05.2018	13. Teutoburger-Wald-Marathon	5,7 km / 10 km / 21 km / 42 km
16.05.2018	Stundenlauf	Ravensberger Stadion
17.05.2018	16. Volksbanken-Nightrun	2 km / 5 km / 10 km
18.05.2018	35. Nationaler Stadtlauf in Bad Oeynhausen	2,5 km / 10 km
21.05.2018	50. Gütersloher Pfingstlauf-Meeting	1,6 km / 5 km / 10 km
27.05.2018	3. Spatzenberglauf in Löhne	6 km / 10 km
30.05.2018	Sportfest im Mai in Melle	400 m / 3000 m
30.05.2018	9. Sternchenlauf in Schloß – Holte Stukenbrock	2,5 km / 5 km / 10 km

Juni

02.06.2018	OWL-Meisterschaften M/F U 18 und U 20 in Lage	Meldeschluss: 29.05.2018
03.06.2018	11. Klingenthal Sport Salzkotten - Marathon	5,5 km / 10 km / 21,1 km / 42,2 km / Staffelmarahton
09.06.2018	21. Int. Oelder Sparkassen-Citylauf	0,75 km / 1,5 km / 2,2 km / 5 km / 10 km
16.06.2018	Nacht von Borgholzhausen	1,6 km / 3 km / 5 km / 10 km

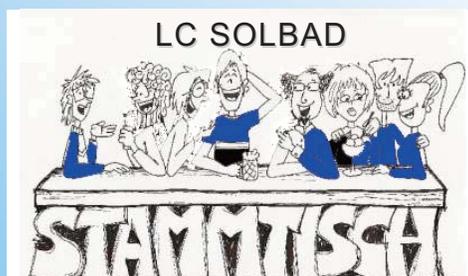
Ohne Gewähr

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/>



**JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT**

**AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN**

ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

Harmonische Sommerwochen im carpesol



„Vive la France!“

21. - 27. Mai

Durch die Provence bis an die Côte d'Azur!

Gönnen Sie sich eine Auszeit mit französischer Ambiente und genießen Sie besondere Wohlfühlangebote in der Therme, im Römisch-Irischen SPA und in der Sauna. Das Bistro bietet kulinarische Köstlichkeiten aus Frankreich.

So lässt sich der Sommer genießen!

www.carpesol.de | 05424 - 22 14 600 | Bad Rothenfelde

Laufreise zum Föhr-Marathon

v. Doris Potthoff

Wir immer gut betreut und bestens organisiert durch **Bernd Lüdemann** und **H.-Dieter Wierum** fahren wir am 24.03.2018 mit einer kleinen Läufer- Gruppe auf die schöne Insel Föhr. Übernachtet wurde im zentral gelegenen Strandhotel in Wyk, direkt am Anleger. Unsere gemischte Gruppe aus Münster/Ostbevern bzw. Borgholzhausen/Bielefeld wurde am Abend bereits von den Machern des Laufes bei der Startkartenausgabe im Ortsteil Midlum erwartet. Bernd und Dieter sind bekannt, wie der sprichwörtliche "bunte Hund".

Am Sonntagmorgen fiel pünktlich um 10 Uhr der Startschuss für den Marathon, Halbmarathon und die Marathonstaffel. Wir hatten seltenes Wetterglück: die Sonne ließ sich zwar leider nicht sehen und es war mit 4 Grad auch nicht gerade warm, aber es war fast windstill!!! Das ist schon eine absolute Seltenheit auf dieser Insel. Von den Jahren davor hörten wir wahre Schauermärchen: Sturmböen bei arktische Temperaturen wehtem so manchem Läufer die Mütze vom Kopf! Da waren wir diesmal wirklich gut bedient.

Die Strecke ist landschaftlich sehr schön, ich startete auf der HM-Distanz.

Es ging auf leicht welligem Profil durch Wiesen und Felder von Midlum aus Richtung Wyk, wo wir in der Fußgängerzone von zahlreichen Fans und Urlaubern lautstark angefeuert wurden. Vorbei am Hafen zog sich die Strecke immer am Wasser entlang über den asphaltierten Deich. Das war von Km 10 bis 15 kein Zuckerschlecken für die alten Knochen: das Laufen auf der schiefen Ebene ließ so manche Gelenke knacken und es war eine wahre Wohltat, als wir den Deich verlassen konnten und die Wege durch die Botanik wieder eben zu belaufen waren.

Das Ziel für den Halbmarathon in Midlum war dann schnell erreicht und ich beneidete keinen der Marathonläufer, die dann noch eine weitere 21 km- Runde Richtung Süderende absolvieren mussten.

Diese kleine und feine, liebevoll organisierte Veranstaltung von den Lauffreunden auf Föhr kann ich nur weiter empfehlen. Und wer je diese Insel besucht dem sei noch ein Gourmettipps verraten: Schokotorte im Cafe am Meer Klein Helgoland- einfach göttlich!

Ergebnisse Halbmarathon:

1. M45	Peter Rostek	1.42:50 Std.
1. M60	Bernd Lüdemann	1.47:34 Std.
1.M65	H. Dieter Wierum	1.48:48 Std.
1. W55	Doris Potthoff	1.49:29 Std.



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!

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback. Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO₂-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).

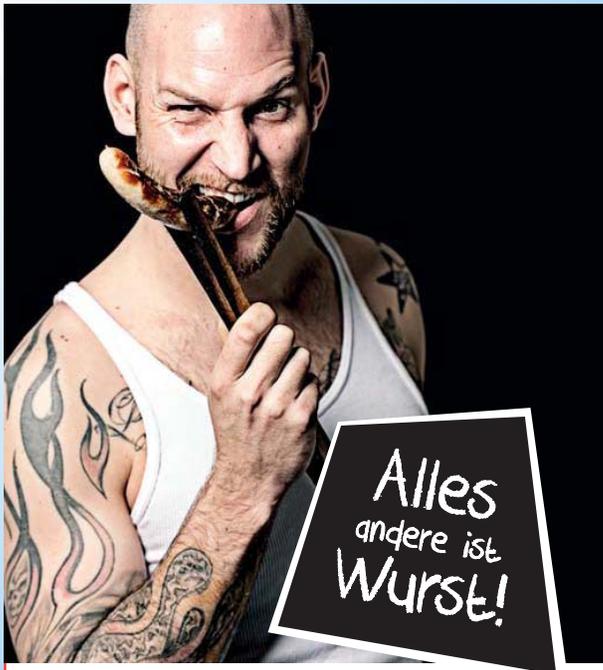


Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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



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

LAUFENWELTWEIT

Grosse-Coosmann Sportreisen

New York
Rio
Paris

laufenweltweit.de

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

Schnelle Hilfe
Volles Vertrauen
Immer für Sie da
Individuelle Lösungen
Attraktive Zusatzleistungen

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

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



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.-€

Die Online-Anmeldung unter <http://www.lcsolbad.de/category/reisen/> für die Busfahrt ist 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	

GTÜ-Prüfstellen in Halle und Versmold

„TÜV“ sagen die Meisten, doch ist es die Hauptuntersuchung, kurz HU, die verschiedene Unternehmen durchführen – u.a. der TÜV, aber auch die GTÜ-Prüfstelle-Halle an der Bielefelder Straße 63 oder in Versmold am Westheider Weg 4. Doch das Leistungsspektrum ist breit gefächert und so sind Haupt- und Abgasuntersuchungen nur ein Teilbereich, den die Kundschaft bei den netten, versierten Herren ordern kann.

Die zwei Diplom-Ingenieure **Stefan Krone**, und **Bernard Breidenbach** führen als ausgebildete Prüf-Ingenieure neben den üblichen Hauptuntersuchungen außerdem Gutachten und Bewertungen von Fahrzeugschäden durch und erstellen Wertgutachten von Fahrzeugen aller Art – wie Lkws, Motorräder, Pkws und Oldtimer.

Zertifizierter GTÜ-Oldtimer-Experte ist **Jörg von Rothenburg**, der das Team seit Jahren als Kfz-Sachverständiger für die GTÜ bereichert. Der Kraftfahrzeug-Technikermeister blickt auf eine fast 20jährige Tätigkeit in einem Bielefelder Bosch-Service-Betrieb zurück. „Mein Vorteil ist: ich habe die Oldtimer



Nehmen nicht nur Golf und Astra auf den Prüfstand, sondern auch Exoten und Oldtimer: Jörg von Rothenburg, Bernard Breidenbach, Ali Fawaz und Stefan Krone (v.l.) mit einem Oldsmobile und einem Audi 100.



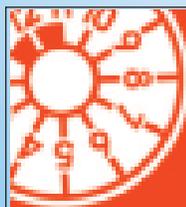
nicht nur von oben und unten sondern auch von innen gesehen.“ So sei er auch mit der handwerklichen Komponente vertraut. Eine gute Grundlage nicht nur für eine Oldtimer-HU, sondern auch für die Bewertung von Fahrzeugschäden und von Fahrzeugklassikern. „Von manchen Versicherungen wird eine Wertermittlung verlangt, um die Versicherungssumme festzulegen,“ erklärt Stefan Krone. Eine Bewertung des GTÜ-Oldtimer-Experten wird nach bestimmten, geforderten Regularien erstellt und ist deshalb allgemein anerkannt. Das Team der GTÜ-Prüfstelle-Halle empfiehlt – auch für eine übliche HU – eine Terminabsprache. „Das erspart eventuelle Wartezeiten,“ so Stefan Krone, die allerdings in der netten Kaffee-Ecke mit leckerem Kaffee gut überbrückt werden kann. Hier sitzt man auch prima, wenn das Auto geprüft wird. Unter 05201 – 85 99 580 ist das Haller Unternehmen telefonisch zu erreichen. Geprüft, bewertet und begutachtet wird montags bis freitags von 8.30 bis 17.30 Uhr sowie samstags von 9.30 bis 12.30 Uhr. Wer mehr wissen möchte, findet unter www.Kfz-Pruefstelle-Halle.de weitere Informationen. –sig-

Eckdaten:

Die Firma wurde am 01.04.2002 in Halle gegründet. Im Jahre 2007 erfolgte ein Umbau und Inbetriebnahme der Prüfstelle in Halle. 2016 entstand ein Neubau in Versmold und die Prüfstelle wurde in Betrieb genommen. Insgesamt arbeiten derzeit 9 Personen an beiden Standorten.

Anmerkung der Red.

Wann immer es ihre Zeit erlaubt, schnüren Stefan Krone und Bernard Breidenbach ihre Laufschuhe. Wer aufmerksam die Ergebnislisten liest, findet immer wieder ihre Namen. So beim „Hermann 2018“ und beim Triathlon in Versmold. Zum festen Programm der sportlichen Ingenieure gehören natürlich auch die „Nacht“ und der „Böckstiegeellauf“.



Plakette (ge)fällig?



Ingenieurbüro für Fahrzeugtechnik

Breidenbach & Krone GbR

Kfz Sachverständige für Unfallgutachten

Haupt- und Abgasuntersuchungen

Bielefelder Str. 63 · Halle (an der B68) Westheider Weg 4 · Versmold
www.kfz-pruefstelle-halle.de www.kfz-pruefstelle-versmold.de
 Tel. 0 52 01/85 99 580 Tel. 0 54 23/43 98 636



Unser "Kurz-Trainingslager" ist bestens angekommen. Wir hatten jeweils 10 bis 15 Teilnehmer an den Übungsstunden.

Mittwoch und Freitag konnte draußen trainiert werden, am Donnerstag ging es in die Sporthalle.

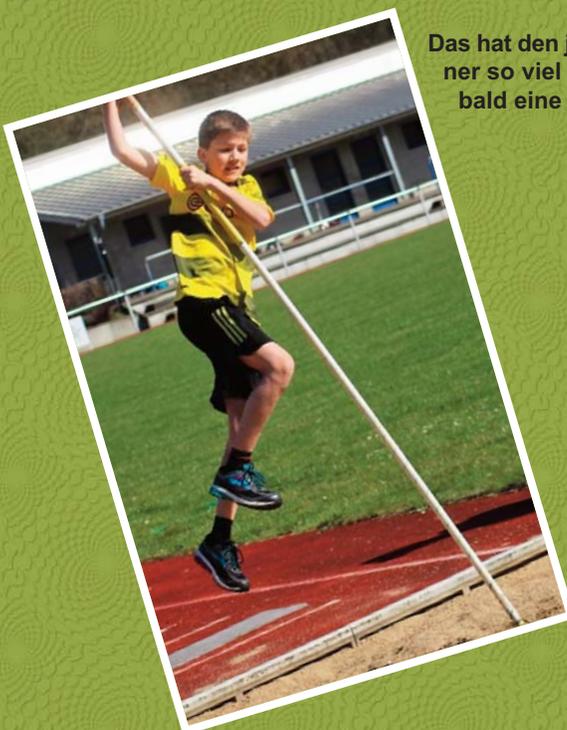
Einige LC-Nachwuchsathleten hatten schon am Montag beim Autobahnlauf in Steinhagen die 6 km unter die Füße genommen.

Sprints, Hürden- und Staffelläufe, Sprünge, Würfe und Spiele bildeten ein abwechslungsreiches Programm, das die Übungsleiter **Antje Strothmann** und **Werner Ahlemeyer** vorbereitet hatten.

Ein besonderer Höhepunkt war am Freitag der Schnellkurs im "Springen mit dem Stab". Stabhochsprung-Experte **Otto Puhmann**, der auch den Kreisrekordler **Aaron Thieß** (LC Solbad) in dieser Disziplin betreut, vermittelte den Mädchen und Jungen erste Schritte in dieser gleichermaßen faszinierenden wie komplexen Leichtathletik-Disziplin. Nach ersten Sprüngen in die Sandgrube ging es schon bald auch auf die große Matte der Stabhochsprung-Anlage im Ravensberger Stadion.



Das hat den jungen Sportlern und dem Trainer so viel Spaß gemacht, dass es schon bald eine Fortsetzung geben soll.



Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2018



Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 27.04.2018 um 17:15 Uhr

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 02.06.2018 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 07.07.2018 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 18.08.2018 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 14.09.2018 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 18.05.2018 um 17:00 Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 29.06.2018 um 17:00 Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Donnerstag, 13.09.2018 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 11.10.2018 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 09.11.2018 um 18:00 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 12. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Änderungen vorbehalten!

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

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 9289983 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



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... ;-)



Die Nacht von Borgholzhausen

SCHOOLRUNNING

16. JUNI 2018

Wer wird die lauffreudigste Schulklasse?

Für Kids, die es auch in den Beinen haben:

Das Laufereignis für alle von der 1. bis zur 13. Schulklasse

Je mehr Schüler/innen einer Klasse mitlaufen, desto größer ist die Möglichkeit
die lauffreudigste Schulklasse 2018 zu werden!

Samstag, 16. Juni 2018 in Borgholzhausen

Lauf 1: Mädchen 1. - 4. Schuljahr 1 Meile (= 1,6 km), 17.30 Uhr

Lauf 2: Jungen 1. - 4. Schuljahr 1 Meile (= 1,6 km), 18.00 Uhr

Lauf 3: für alle 5. - 13. Schuljahr 3 km, 19.15 Uhr

**Alle
Teilnehmer erhalten
eine Medaille**

Teilnahme von Kindern an Straßenläufen

Aus gegebenem Anlass weist der Verbands-Leichtathletik-Ausschuss auf die Einhaltung der Deutschen Leichtathletik-Ordnung (DLO) bezüglich der Strecken-Höchstlängen für Kinder und Jugendliche hin. Die Veranstalter haben darauf zu achten, dass Jugendliche U14 als eigene Wertungsklasse höchstens 7,5 km laufen dürfen und in der U16 mitgewertet höchstens 10 Kilometer (d.h. bei der Nacht dürfen die Jahrgänge 2005 und 2006 die 10km mitlaufen, werden aber in der U16 (mit 2003/2004) gewertet.

Für Jugendliche U16 dürfen Läufe von höchstens 10 km ausgeschrieben werden und in der U18 dürfen sie nur bei Läufen von höchstens 15 km mitgewertet werden.

Werden Jugendliche dieser Klassen für längere Wettbewerbe gemeldet, ist diese Meldung von vornherein abzulehnen – auch wenn sie in einer älteren Altersgruppe gewertet werden möchten.



Laufend Spaß haben! Wo gibt's denn sowas? Beim Firmenlauf im Rahmen der »Nacht von Borgholzhausen«. Präsentieren Sie sich und Ihre Firma, erleben Sie das einzigartige Flair der »Nacht«. Fanblöcke erwarten Sie auf der Strecke, ausgelassene Stimmung auf dem Kirchplatz, mit eigenem Meeting-Point für Firmen, nach dem Lauf. Dabei sein ist alles!



17. ACTIVE Firmenlauf

mit Walking und Nordic Walking Teamwertung
innerhalb der »Nacht von Borgholzhausen«

Samstag, 16. Juni 2018
20.15 Uhr



Wir suchen die schnellste Firma
und die Firma mit den meisten
Teilnehmern! Stellen Sie sich
Ihren Mitbewerbern! Zeigen Sie,
dass Sie den längeren Atem haben!



CITYLAUF
seit 1976

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

Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

- ✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
- ✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack

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

Anwander verteidigt seinen Titel

HK v. 30.04.2018

Altkreis Halle/Bielefeld (cwk). Auf die besten Altkreis-Finisher der vergangenen Jahre, Heiko Lewanzik (2016) und Tommy Poggenklas (2017), wartete man an der Hermanns-lauf-Zielgeraden vergeblich. Schnellster heimischer Läufer war LC Solbads Neuzugang **Ingo Assmann**, der mit 2:11:56 Std. Siebzehnter in der Altersklasse M 35 wurde und insgesamt den 60. Rang im Riesenfeld erreichte.

Zweistellig platzierte sich auch noch der Wertheraner **Chris Bossow** (2:15:53 Std./87.), dessen Ehefrau Franzi im Frauenrennen als Gesamtzweite und beste Deutsche mit 2:10:03 Std. glänzte. Chris Bossow trat für den TSVE Bielefeld an, ist aber weiterhin auch Mitglied im LC Solbad und durfte sich gestern über den zweiten Platz in der M 55 freuen. Für den einzigen LC-Klassensieg sorgte Karl- Friedrich Anwander (2:52:19) als erfolgreicher Titelverteidiger in der M 75.

Mit einer Zeit unter 2:20 Stunden zahlte der nicht mehr vereinsgebundene Borgholzhausener Karsten Grube (2:19:13/18. M 40) zur Altkreis-Spitze.

Beachtlich auch die Leistung des LC-Seniors **Gerd Strathkötter**, der 2019 in die M 55 auf-rückt und sich als 22. aus der M 50 verabschiedete. Mit 2:23:05 Std., einer Verbesserung gegenüber dem Vorjahr. lag er nur knapp hinter **Jörn Strothmann** (2:22:56/ 26. M 45). Vor diesen beiden Solbadern lief der Haller Marco Schwake (2:20:32/20. M 45) ins Ziel.

Bei den Frauen fiel die erfolgreiche LC-Seniorin und W 65-Favoritin **Marianne Niemann** aus. Der Hauptklassenläuferin Ninja Scholz, die sich schon vor zwölf Monaten als 86. zweistellig für den TV Werther platziert hatte, gelang eine Steigerung von 2:48:08 auf 2:44:00 Std. — und auf einen ebenso runden wie respektablen 50. Rang im weiblichen Gesamtfeld.

Beste Solbaderin wurde **Nicole Micheel** (2:55:57/139.), die in der W 45 den 21. Platz belegte. Das Drei-Stunden-Limit unterboten auch **Annemarie Bluhm-Weinhold** (2:58:06) und **Bettina Bremer** (2:58:52).



Die Teilnehmer kurz vor der Abfahrt

Foto: privat

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

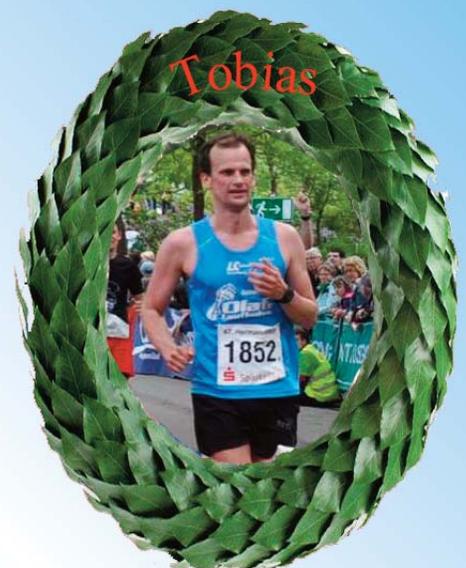
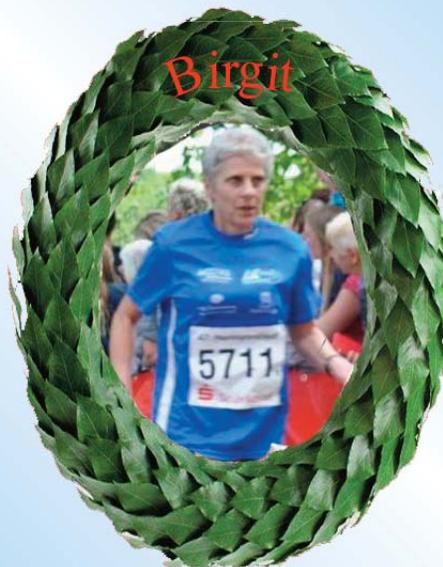
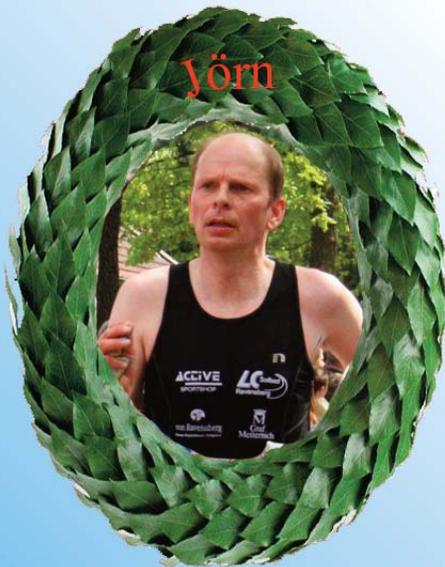
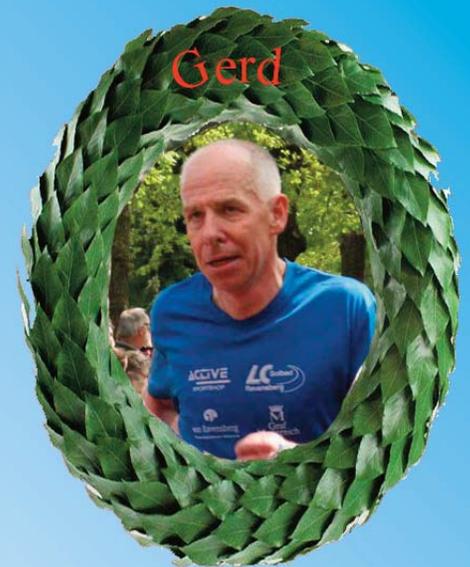
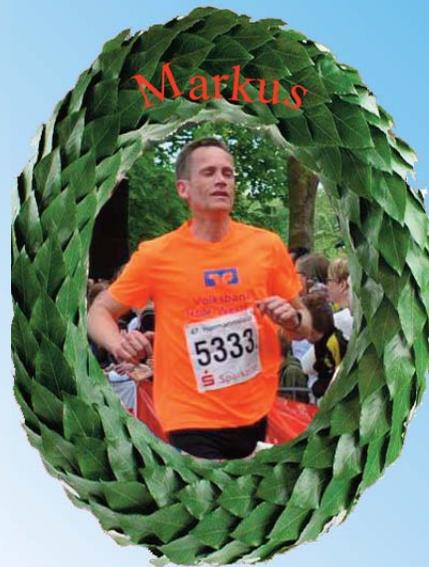
Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

Tel. 0 54 25 / 95 57 55

Meyerfeld 6a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

www.etb-elektrotechnik-baecker.de





ewy sports

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

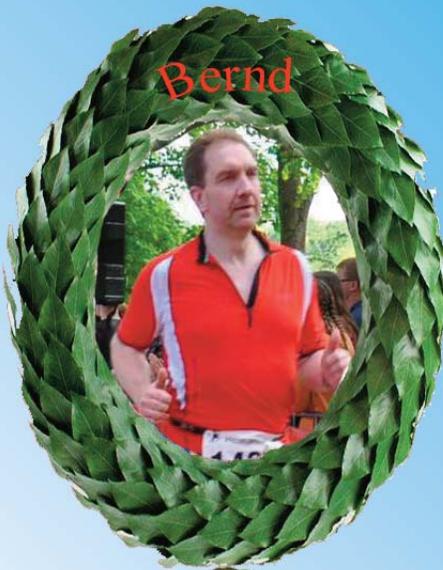


Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag: 10.00-13.00 Uhr
15.00-18.30 Uhr
Samstag: 10.00-13.00 Uhr

Annemarie



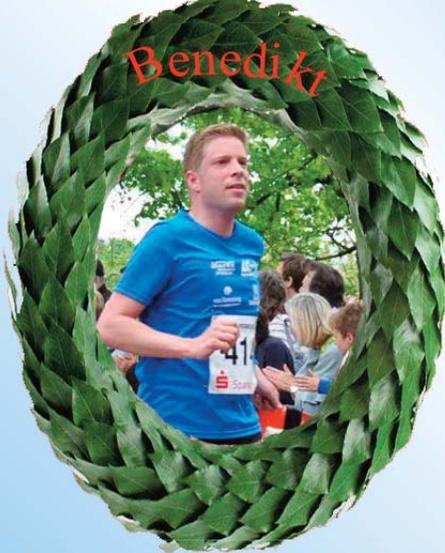
Bernd



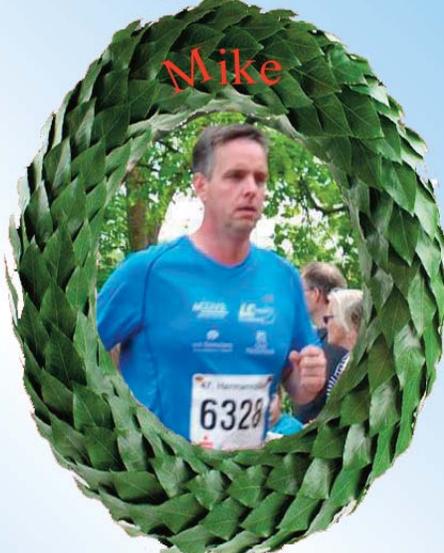
Bettina



Benedikt



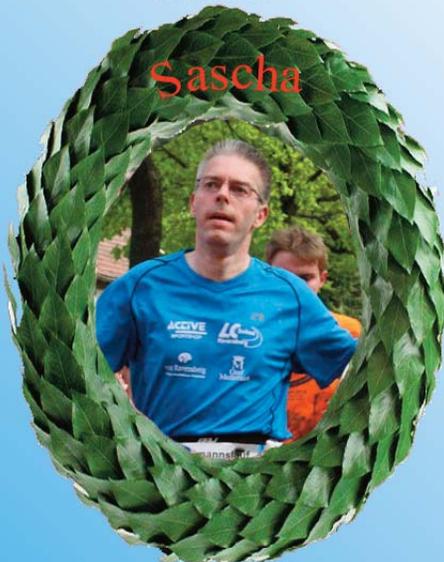
Mike



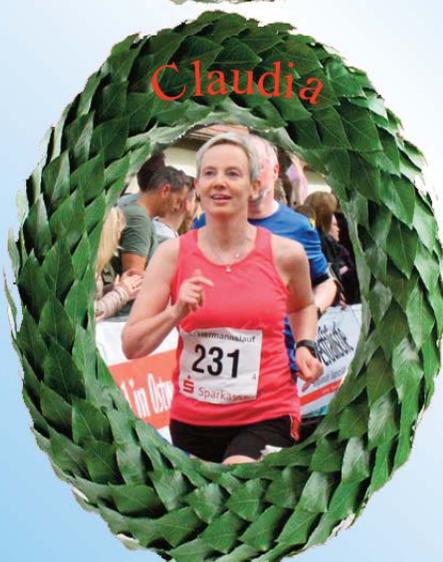
Dario



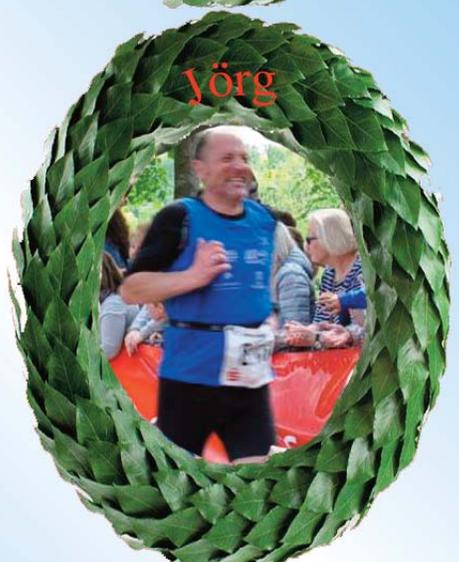
Sascha



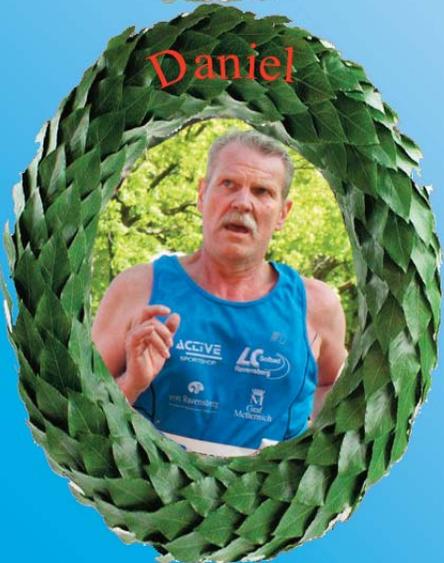
Claudia



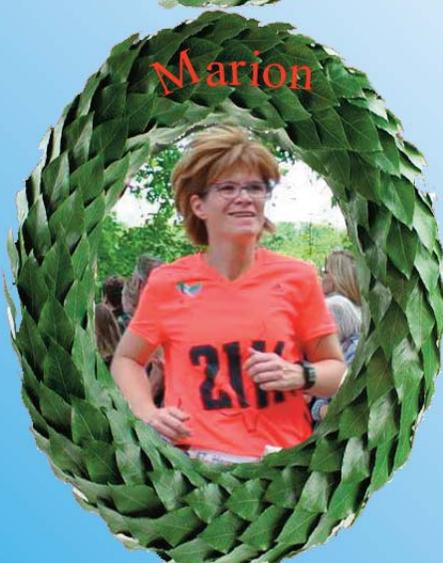
Jörg



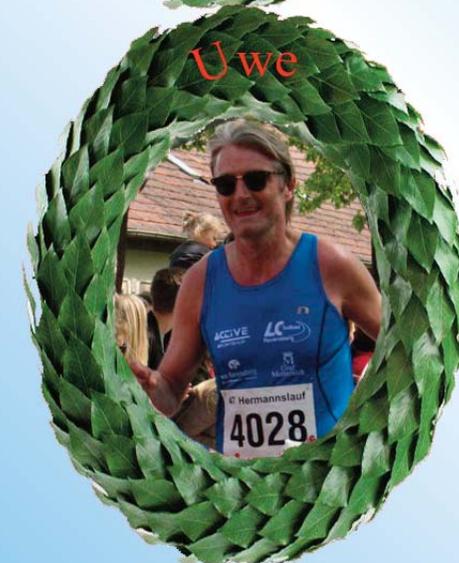
Daniel



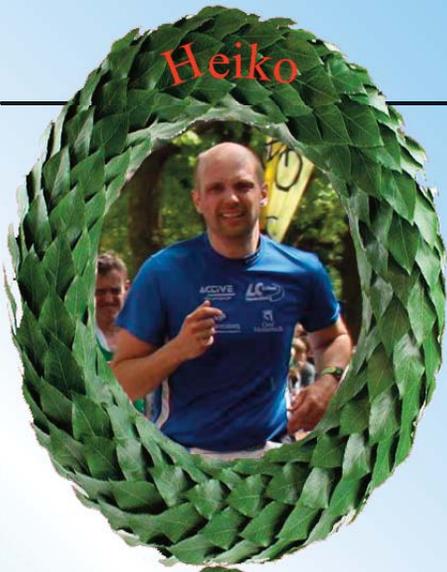
Marion



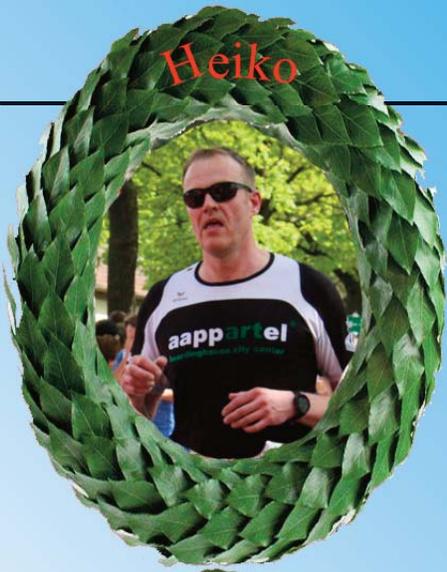
Uwe



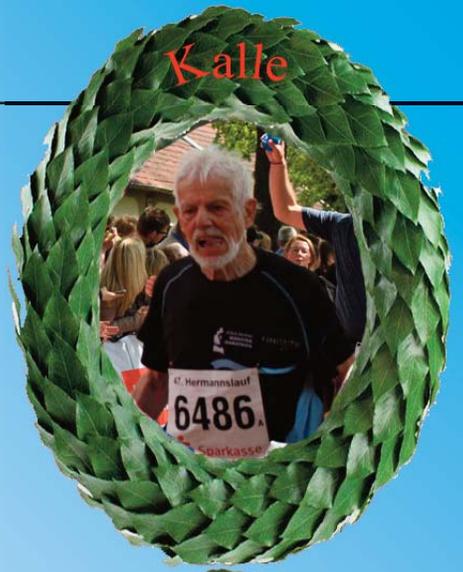
Heiko



Heiko



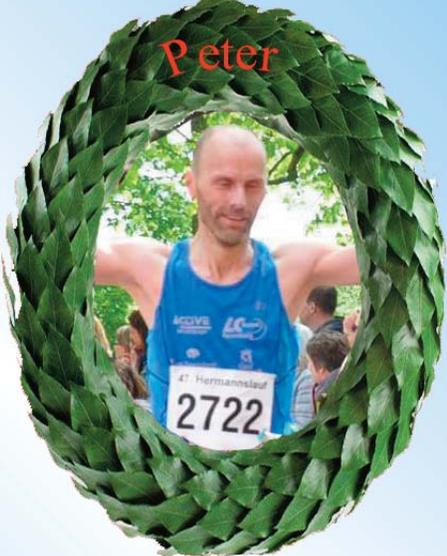
Kalle



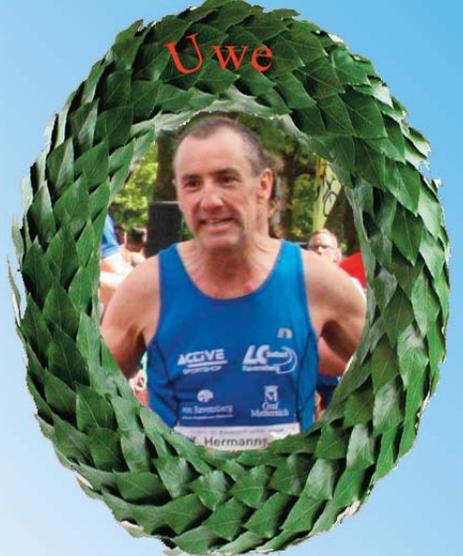
Meggy



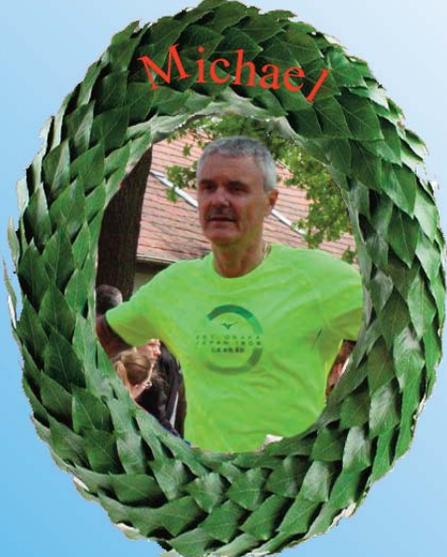
Peter



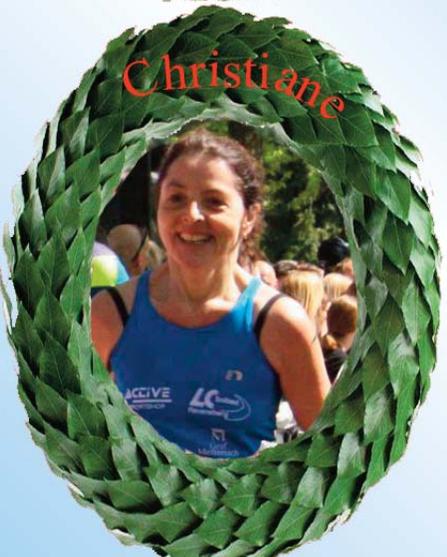
Uwe



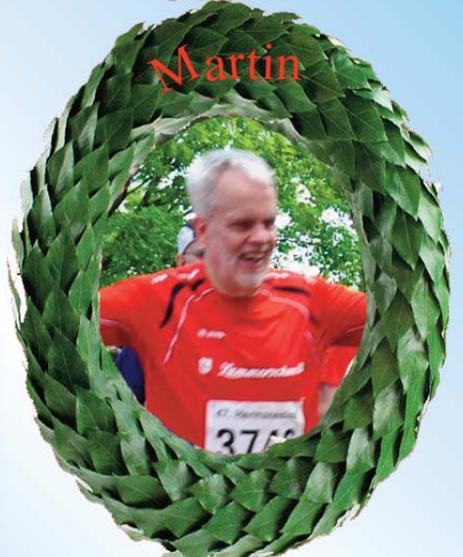
Michael



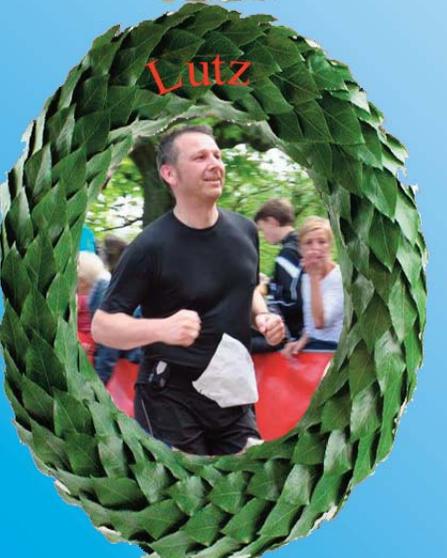
Christiane



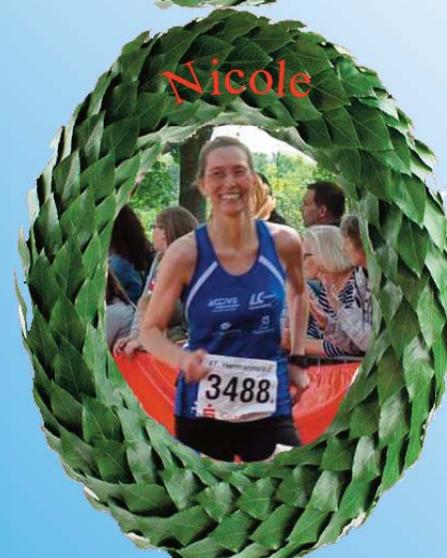
Martin



Lutz

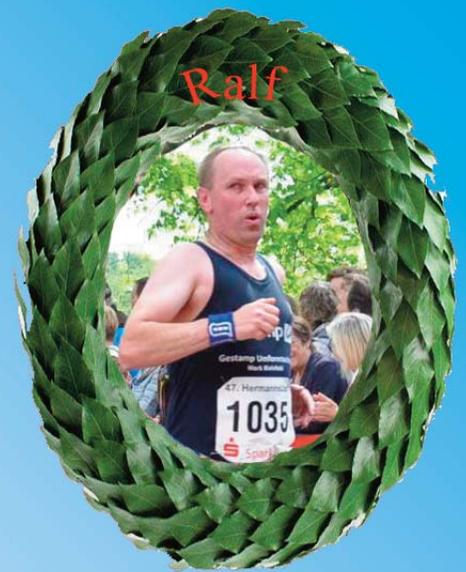
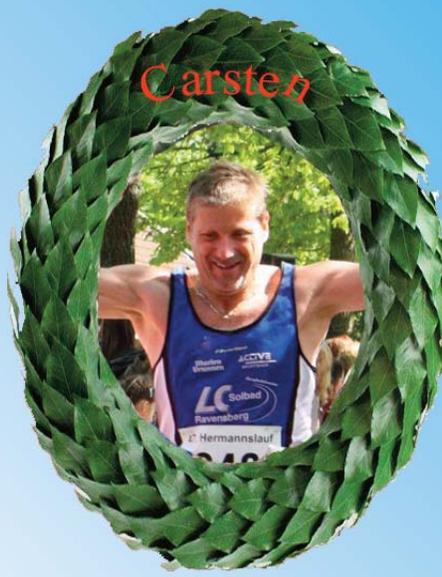
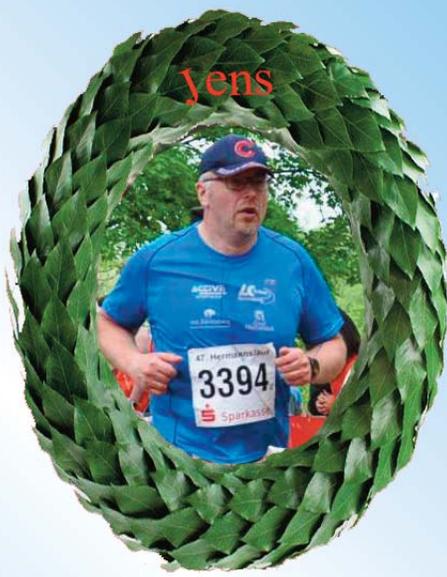


Nicole

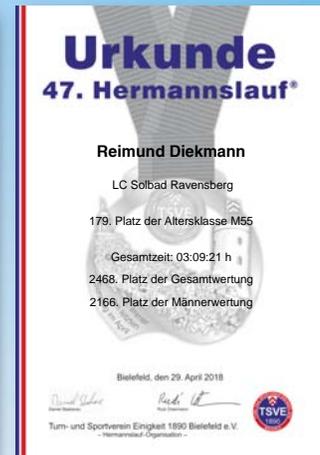


Detlef





Für diese Teilnehmer gab es leider keine verwertbaren Fotos!



...und dann wurde gefeiert!



Willcox-Heidner siegt in Emsdetten

Leichtathletik: Solbader W 45-Seniorin verbessert sich im Halbmarathon auf 1:28:22 Stunden

Victoria Willcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg), die auf den Hermannslauf verzichtet hatte, fuhr stattdessen ins Münsterland, um beim Emsdettener Teekottenlauf den Halbmarathon zu absolvieren. Dort unterbot die W 45-Seniorin vom LC Solbad Ravensberg das Limit von 1:30 Stunden und korrigierte damit ihr Ergebnis von der Halbmarathon-DM am 8. April in Hannover, wo sie mit 1:30:18 Std. noch etwas hinter den eigenen Erwartungen zurückgeblieben war.

Jetzt steigerte sie sich auf für ihre Altersklasse beachtliche 1:28:22 Std. und gewann

auch überlegen die Frauen-Gesamtwertung vor der 23 Jahre jüngeren Kira Konermann (Teuto Riesenbeck, 1:31:35).

Die westfälische W 45-Saisonbestmarke von Katja Hinze-Thüs (SG Wenden) verfehlte sie nur um 16 Sekunden. Eine noch etwas schnellere Zeit hatte die Solbaderin zuletzt in der Saison 2016 mit 1:26:48 Std. erzielt. Klassensieger in Emsdetten wurde auch ihr Vereinskollege **Hans-Dieter Wierum**, der sich mit 1:45:23 Std. in der M 65 durchsetzte. Gleich zwei LC-Gesamtsiege brachten die fünf Kilometer: **Jan Geisemeier** dominierte das Männerfeld mit 17:06 Min. und einem Vorsprung von 38 Sekunden. Weitaus schnellste Frau war **Katharina Kloppe**, die in 20:33 Min. vor ihrer Vereinskollegin **Janna Geisemeier** (22:12) gewann.



Hans Dieter Wierum (Foto: Michael Tiltmann)

Ergebnisse April zusammengestellt von Peter Polomsky

31.03.2018 Paderborner Osterlauf

21,1 km

22. M 50	Holger Steuer	1:34,47 Std.
10. M 55	Gunnar Feicht	1:37,37 Std.
86. M 40	Mike Budde	1:48,38 Std.

10 km

32. MHK	Jan Geisemeier	35:05 Min.
4. M 35	Ingo Assmann	35:15 Min.
1. M 65	Reiner Vemmer	41:25 Min.
86. M 55	Detlef May	54:08 Min.
194. M 50	Jens Meyer	57:44 Min.
272. M 35	Dirk Wannke	58:09 Min.
242. M 50	Karsten Conrad	1:03,20 Std..

5 km

1. W 50	Sabine Engels	20:12 Min.
3. M 55	Udo Kerwien	21:05 Min.
7. WHK	Jessica Geisemeier	21:13 Min.
6. M 50	Uwe Graf	21:23 Min.
5. M 55	Daniel Glück	21:50 Min.
9. WHK	Janna Geisemeier	21:54 Min.
7. M 55	Carsten Völz	22:57 Min.
3. W 55	Andrea Kampmann	24:43 Min.
4. W 55	Christine Diekhaus	24:57 Min.
8. W 45	Annemarie Bluhm - Weinhold	24:59 Min.
5. W 50	Christiane Scheele	25:05 Min.
24. M 55	Franz Dammann Kölsch	25:52 Min.

Autobahnlauf	Inliner	16 km
1. M45	Dirk Rüter	31:00 Min.
1. MJU18	Matthias Haase	31:53 Min.
1. M40	Matthias Kositzke	32:34 Min.
1. MJU14	Alexander Haase	36:02 Min.
1. M55	Reimund Diekmann	36:30 Min.
1. W35	Janine Vetter	36:30 Min.
1. M50	Ralf Niemann	37:48 Min.
1. M75	Baldur Schlingemann	39:41 Min.
2. M60	Henning Roos	45:54 Min.

5 km, Frauen		
1. W50	Sabine Engels	24:22 Min.
1. WJU16	Malin Bruhns	24:31 Min.
1. W20	Katharina Kloppe	25:22 Min.
2. W20	Jessica Geisemeier	26:02 Min.
4. W20	Nina Geisemeier	27:16 Min.
2. WJU14	Sarah Strothmann	28:03 Min.
1. W45	Mechthild Böhme	28:22 Min.
1. W55	Doris Potthoff	28:26 Min.
3. W45	Siemke Lüdorff	29:41 Min.
1. WJU18	Lisa Strothmann	30:07 Min.
5. WJU14	Maxine Schley	30:36 Min.
4. W45	Claudia Gutknecht	31:52 Min.
1. WKU12	Madita Gola	32:36 Min.
2. WKU12	Henriette Wacker	33:34 Min.
7. W35	Esther Riesel-Seyer	35:25 Min.
12. W50	Birgit Toben	37:19 Min.
31. W20	Vanessa Meyer zu Eissen	39:05 Min.
15. W50	Britta Meyer	39:54 Min.
24. W45	Annemarie Bluhm- Weinhold	39:55 Min.
9. W55	Christine Diekhaus	39:55 Min.
25. W45	Nicole Micheel	39:55 Min.
3. W60	Angelika Hümer	39:54 Min.
10. W55	Martina Kölsch	39:57 Min.
19. W30	Kristin Grippentrog	40:36 Min.
5 km, Männer		
1. M35	Tobias Limberg	22:11 Min.
1. M45	Arnd Bruhns	22:52 Min.
10. M20	Dominik Kinner	26:07 Min.
2. M55	Gerd Vornholt	27:01 Min.

1. M60	Reinhard Stricker	28:12 Min.
2. M60	Jürgen Hellfeld	29:05 Min.
1. MKU10	Cedric Czerny	30:37 Min.
4. MJU16	Paul Gerling	30:50 Min.
12. M30	Andreas Kindermann	33:08 Min.
23. M45	Heiko Redecker	35:00 Min.
4. M65	Wilfried Krüger	35:09 Min.
16. M50	Kai Drees	35:25 Min.
5. M60	Rolf Riesel	35:36 Min.
7. MKU12	Julien Schlie	36:19 Min.
1. M85	Harry Bunte	37:45 Min.
1. M70	Richard Schuermann	37:38 Min.
19. M50	Ludger Toben	38:30 Min.
22. M50	Jens Meyer	39:54 Min.
7. M60	Kalle Hümer	39:53 Min.
8. M60	Martin Pleitner	39:55 Min.
25. M55	Carsten Völz	39:56 Min.
35. M45	Uwe Lachnitt	39:56 Min.
26. M55	Franz Dammann-Kölsch	39:54 Min.
1. M80	Hermann Mussgnug	48:31 Min.
10 km, Frauen		
1. W45	Victoria Willcox-Heidner	40:50 Min.
1. W35	Ellen Knoepke	46:08 Min.
1. W20	Janna Geisemeier	46:37 Min.

07.04.2018 Osterlauf Steinbeck 10 km

3. W 30	Katharina Kemper	54:09 Min.
---------	------------------	------------

08.04. 2018 Hannover Marathon

21,1 km

15. M 35	Ingo Assmann	1:19,15 Std.
8. M 45	Dirk Strothmann	1:21,39 Std.
21. M 45	Jörn Strothmann	1:29:42 Std.
7. W 45	Victoria Willcox - Heidner	1:30,18 Std.
26. M 45	Dr. Arnd Bruhns	1:31:39 Std.
3. M 65	Reiner Vemmer	1:33,31 Std.
16. W 55	Doris Potthoff	1:49,10 Std.
223. W 45	Jörg Geesmann	1:50,00 Std.
56. W 55	Andrea Kampmann	2:04,35 Std.

10 km

211. M 30	Christopher Wolf	1:05,54 Std.
-----------	------------------	--------------

08.04.2018 Halbmarathon Berlin

5. W 50	Sabine Engels	1:35,11 Std.
107. M 55	Udo Kerwien	1:40,03 Std.
245. M 50	Uwe Graf	1:43,40 Std.
677. M 30	Timo Diekhaus	1:43,58 Std.
236. M 55	Carsten Völz	1:46,06 Std.
638. M 40	Frank Oldemeyer	1:47,35 Std.
81. M 60	Reinhard Stricker	1:48,26 Std.
302. M 55	Thomas Steiner	1:48,33 Std.
146. W 45	Annemarie Bluhm - Weinhold	1:53,55 Std.
200. W 50	Cordula Reinhardt	1:59,16 Std.
483. W 30	Heidi Ostkämper	1:59,37 Std.
670. M 55	Dr. Michael Dickob	2:01,19 Std.
234. W 50	Christiane Scheele	2:02,08 Std.

08.04.2018 Volkslauf Harsewinkel

21,1 km

5. M 45	Heiko Redecker	1:32,40 Std.
1. M 35	Benedikt Brockmann	1:36,54 Std.
3. M 30	André Kather	1:40,21 Std.

16. M 50	Ingold Klee	1:45,48 Std.
1. M 65	Hans Dieter Wierum	1:46,49 Std.
1. M 75	Karl Friedrich Anwander	1:50,32 Std.
2. W 45	Mechtild Böhme	1:51,04 Std.
2. M 65	Peter Knaust	1:53,33 Std.
15. M 55	Detlef May	2:12,36 Std.

10 km

7. M 50	Andreas Metten	49:34 Min.
8. M 50	Holger Beck	50:27 Min.

5 km

2. M 20	Jan Geisemeier	16:44 Min.
---------	----------------	------------

21.04. NRW Langstreckenmeisterschaften

5.000 m

1. W 45	Victoria Willcox - Heidner	19:11 Min.
1. W 50	Sabine Engels	20:29 Min.

2.000 m

7. W 14	Malin Bruhns	7:09,27 Min.
12. M 14	Bjarne Heidner	6:58,07 Min.

21.04.2018 Quakenbrücker Hase-Run 5 km

3. W 50	Marion Kühnel	37:26 Min.
3. M 60	Rainer Eversmann	37:28 Min.

21.04.2018 Werfertag Geseke

Kugel	1. MJU 18	Aaron Thieß	13,76 m
Diskus	2. MJU 18	Aaron Thieß	36,53 m
Speer	2. MJU 18	Aaron Thieß	54,15 m

22.04.2018 Volkslauf Allwetterzoo Münster

10 km

10. M 50	Andreas Metten	53:52 Min.
----------	----------------	------------

22.04.2018 Haster Volkslauf 10,2 km

34. M 45	Uwe Lachnitt	57:42,8 Min.
11. W 45	Claudia Gutknecht	59:36,5 Min.

21.04.2018 Leiberger Volkslauf 1.000 m

1. U 10	Cedric Czerny	4:36,6 Min.
---------	---------------	-------------

27.04.2018 Teekottenlauf Emsdetten

21,1 km

1. W 45	Victoria Willcox - Heidner	1:28,22 Std
1. W 65	Hans Dieter Wierum	1:45,23 Std.

5 km

1. M	Jan Geisemeier	17:06 Min.
1. F	Katharina Kloppe	20:33 Min.
2. F	Janna Geisemeier	22:12 Min.

27.04.2018 Oelder Frühlingslauf

8. M 50	Andreas Metten	50:07,5 Min.
---------	----------------	--------------

29.04.2018 Hamburg Marathon

437. M 55	Thomas Steiner	4:29,50 Std.
108. W 55	Andrea Kampmann	4:52,28 Std.

17. M35	Ingo Assmann	02:11,6
26. M45	Jörn Strothmann	02:22:56
22. M50	Gerd Strathkötter	02:23:05
55. M45	Markus Peperkorn	02:31:37
81. M35	Tobias Limberg	02:32:12
96. M35	Benedikt Brockmann	02:36:25
50. M55	Dario Anselmetti	02:42:38
151. M50	Ralf Niemann	02:47:56
185. M45	Peter Rostek	02:49:00
199. M45	Heiko Redecker	02:49:59
1. M75	Karl-Friedrich Anwander	02:52:19
182. M50	Ingold Klee	02:52:31
217. M50	Uwe Graf	02:55:21
21. W45	Nicole Micheel	02:55:57
24. W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	02:58:06
13. W50	Bettina Bremer	02:58:42
307. M45	Jörg Geesmann	03:01:25
35. W45	Mechthild Böhme	03:02:18
161. M55	Udo Kerwien	03:06:32
9. W55	Christine Diekhaus	03:07:07
273. M40	Frank Oldemeyer	03:07:19
173. M55	Michael Kranzmann	03:08:50
179. M55	Reimund Diekmann	03:09:21
193. M55	Carsten Voelz	03:10:49
204. M55	Daniel Glück	03:12:05
314. M40	Sascha Ellerbrock	03:14:00
31. W50	Christiane Scheele	03:14:10
457. M45	Uwe Lachnitt	03:20:57
446. M50	Bernd Gräsner	03:21:53
472. M50	Lutz von der Heydt	03:24:55
91. M60	Martin Pleitner	03:25:25
26. W55	Birgit Vogt	03:28:33
122. W45	Marion Stolpmann	03:30:41
295. M55	Olaf Sorge	03:32:58
137. W45	Claudia Gutknecht	03:34:30
461. M30	Florian Holtkämper	03:43:05
343. M55	Detlef May	03:45:16
484. M40	Mike Budde	03:59:06
644. M50	Jens Meyer	04:06:33

Hermannslauf 2018, Walking

Gaby Bredenbals 4.29 Std.
Harke-Fechner, Kordula 4.45 Std.



**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

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKLARER
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

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**

