



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.

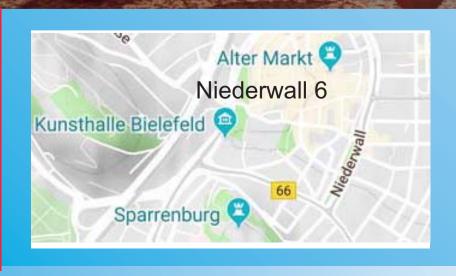
Bei uns bekommst Du alle wichtigen Informationen für das perfekte Lauferlebnis.

#### Öffnungszeiten Bielefeld

Montag - Freitag 10:00 - 18:30

Samstag 10:00 - 17:00

**4** +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)

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

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

Lauftreff
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
Sabine Lünstroth
dpl.luenstroth@t-online.de

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







01.11. Melanie Bunte Oliver Damme 01.11. 02.11. Erik Bossow

03.11. Hans-Dieter Wierum

04.11. Ilona Pfeiffer

06.11.

Thomas Vogt 06 11 Thomas Steiner 07.11.

08.11. Dietrich Schröter 08.11. Farina Jording

Wojciech Halabis 10.11. 11.11. Antje Strothmann

Katrin Schlie 11.11.

Carolin Dickob 12 11

13.11. Christine Diekhaus

14.11. Michael Kranzmann 15.11. Nick Joel Engelhardt

Richard Schürmann

Frank John 26.11. 26.11. Sebastian Grandt

27.11. Ilka Grabau

29.11. Bernhard Kreft 29.11. Andreas Becker

30.11. Karl-Friedrich Anwander

Michael Schlie

Liv Kempmann

Dieter Hotmar

Wilfried Möller

Renate Willsch

Christine Glück

Günter Schillings

Karolina Kessler

Insa Franke

Claudia Rohde-Wulf

Martin Hirschfeld

**Detlef May** 

Holger Ihlenfeld

Christian Bandemer

Andreas Kindermann

Heike Furtmann-Schauties 50 Jahre

75 Jahre

80 Jahre

10 Jahre

16.11.

16.11.

18.11.

18.11.

19.11.

19.11.

20.11.

20.11.

20.11.

22.11.

23.11.

24.11.

24.11.

24.11.

25.11.

25.11.



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: 671

#### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Kerstin Vahrenhorst Jürgen Steinblock Maximilian Morgan André Stieghorst

Leichtathletik Leichtathletik Leichtathletik Leichtathletik

50 Jahre

Austritte:

Henry Stahnke **Eheleute Bollmann**  Leichtathletik Walking

**GERRY WEBER WORLD** 

#### **GERRY WEBER SPORTPARK**





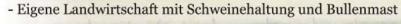


TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEBURTSTAGE INDOOR SOCCER und vieles mehr...

info@sportpark-halle.de · **www.sportpark-halle.de** 

Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

#### LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



- 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 Dezember

am 25. November

**A**lle 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: info@lcsolbad.de Wir bedanken uns beim Haller Kreisblatt und beim Westfalen-Blatt für Berichte und Fotos. Wanderung am 03.Oktober durch den Barenberg mit Andrea als Wandercoach



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

lermannswe

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer Belastungsdiagnose













seit 2009

Schuhe + Sport
Reichelt

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle Tel. 05201-2356 mail@schuhsport-reichelt.de

Täglich von 9 - 19 Uhr durchgehend, Samstag bis 14 Uhr und den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.



#### "Aktiv-Osterferien" auf Texel 2019

von Antje Strothmann

Wir möchten die Tradition der Texel-Fahrten fortsetzen und hoffen, dass sich auch 2019 einige sportliche Familien finden, die mitmachen. In der ersten Woche der Osterferien 2019 (Freitag 12.April bis Freitag 19.April) soll es wieder auf die holländische Nordseeinsel gehen, die für Läufer (aber auch für Radfahrer, Triathleten und Inline-Skater) prima Trainingsmöglichkeiten bietet.

Der Termin in den Osterferien ist besonders für Familien geeignet, denn wer nicht auf schulpflichtige Angehörige Rücksicht nehmen muss, findet auf Texel außerhalb der Ferien meist deutlich günstigere Unterkünfte bei gleichem Komfort. Für Familien können wir den "Kustpark Texel" nahe De Koog empfehlen, der vom günstigen Chalet für 4 Personen (45 qm) bis hin zu komfortablen 130 qm-Ferienhäusern (für 4 bis 6 Personen mit 2 bis 3 Schlafzimmern, z.T. sogar mit Sauna) 13 verschiedene Unterkunftstypen bietet. https://www.roompot.de/ferienparks/niederlande/nordseeinseln/kustpark-texel



Bei der günstigsten Variante (4 Personen in einem Chalet) muss man pro Person für eine Woche ungefähr 120 € für die Unterkunft im Chalet (bei Selbstverpflegung ohne Nahrungsmittel) veranschlagen – für ein 4-Personen-Haus mit 130 qm (und zwei Badezimmern) etwa das Doppelte. In einigen Häusern sind auch Haustiere willkommen, andere sind "Haustier frei" bzw. "Nichtraucher"-Häuser.

Die Fährfahrt von Den Helder nach Texel kostet für einen PKW 37,00 € für Hin- und Rückfahrt (Stand: Oktober 2018 / Di bis Do 25 €). Da alle Chalets und Häuser mit Kochgelegenheiten ausgestattet sind, bietet sich natürlich Selbstverpflegung an; Lebensmittel kann man in De Koog und Den Burg einkaufen und an der Park-Rezeption gibt es auch noch einen Shop. In allen Unterkünften des Kustparks haben die Gäste des Parks freien Eintritt ins "Schwimmparadies Calluna" (25m-Sportbecken, Wellenbad, Whirl-Pools & 80m-Rutsche), was bei dem nicht immer konstant sonnigen Wetter im Frühjahr seine Vorteile haben kann. Kostet der Tageseintritt doch sonst 9,50 € für Erwachsene und 6,50 € für Kinder. Baden in der Nordsee ist im Frühjahr oft noch ein "eiskaltes Vergnügen" ... ;-)

WLAN ist bei den Ferienhäusern inbegriffen und kann bei den Chalets für 15 € pro Woche hinzu gebucht werden. Direkt vom Park aus kann man auf vielfältige Laufstrecken durch den Wald, die Dünenlandschaft oder auch zum Strand starten. Der Wald bietet Windschutz und ist von einem Wegenetz aus Naturpfaden und asphaltierten Wegen durchzogen. Hier gibt es außerdem eine abwechslungsreiche Mountainbike-Runde, die schon etwas Konzentration und Kondition erfordert. Aber auch für ganz "normale" Fahrräder gibt es auf Texel viele interessante Routen über die Insel bis hinauf zum Leuchtturm im Norden der Insel. Leihräder kann man im Kustpark mieten, wenn man nicht die eigenen Räder mitbringt. Und die asphaltierten Radwege eignen sich natürlich auch für die Skater.

Ganz gleich, ob wir das ganze "Aktiv-Urlaub" oder "Trainingslager" nennen, sollten sich die Texel-Fahrer zu "Wohngemeinschaften" zusammenfinden, die ihr Quartier selbst buchen und ihre Verpflegung und die Anreise gemeinsam organisieren. Zur besseren Absprache und Vorbereitung der Trainingsangebote sollten sich alle Texel-Reisenden mit Antje Strothmann (antje@sspin.de) in Verbindung setzen und "anmelden" (bis zum 31.März 2019).



Die Trainings- und Sportangebote werden wir so koordinieren, dass sowohl die Kinder und Jugendlichen als auch die Erwachsenen auf ihre Kosten kommen können. Aber: alles kann, nichts muss! (Wer mal eine Pause braucht, sollte sie sich nehmen dürfen – es sind schließlich Ferien.)

Für den sportlichen Nachwuchs gibt es ein vielfältiges Programm mit Laufen, Springen, Werfen, Radfahren, Spielen (z.B. Hockey), Schwimmen und Rutschen (80m-Rutsche im Calluna). Es gibt sogar einen Kletterpark auf Texel, den wir ibereits getestet und für gut befunden haben. Und für jüngere Kinder haben wir noch Tipps, wo man die schönsten Spielplätze auf Texel findet.

#### Programmablauf für den 12. bis 19. April 2019:

Datum	Angedachtes Programm
12.04.18	Anreise / Bezug der Unterkünfte ab 15 Uhr möglich; noch kein offizielles Training.
Sa 13.04. bis Do 18.04	(Lauf-) Training am Vormittag; ein gemeinsames Aktiv-Angebot am Nachmittag => 6 Tage mit offiziellen Trainings- angeboten in Gruppen, differenziert nach individueller Zielsetzung.
19.04.19	Rückreise / Verlassen der Unterkunft bis 10 Uhr; auf Texel kann man natürlich noch länger bleiben ;-)

#### Sportliche Texel-Tops:

- Leuchtturm-Lauf (oder Radtour) Strandläufer können bei Niedrigwasser den "Slufter" durchqueren (aber *NUR* bei Niedrigwasser); Radfahrer sollten den Radweg hinter den Dünen bevorzugen
  - Orientierungslauf bzw. "Schatzsuche" ab Waldpavillion (Aussichtsdüne)
  - Bergan- bzw. Tempoläufe oder Fahrtspiel auf der "Cross-Runde" im Wald
    - (mindestens) eine Runde über die MTB-Strecke fahren
    - Dauerläufe durch Wald und Dünengebiete, Strandläufe
      - Schwimmen und Rutschen im Calluna
        - Inselrunde mit dem Fahrrad

#### Was man sonst noch auf Texel machen kann:

- Pommes essen die besten Pommes gibt's beim "Bospavillion" neben der Aussichtsdüne ;-)
  - am Strand spazieren gehen, buddeln und/oder Sandskulpturen bauen,
  - Lenkdrachen steigen lassen und in einem der Strandpavillions einkehren
- eine Kutterfahrt zu den Seehundsbänken oder eine Seehundsfütterung im "Ecomare" besuchen
  - montags auf den Markt in Den Burg gehen, Lämmer streicheln, Pony reiten, Klettern...



www.bartling-verpackungen.de



# Hereinspazient

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
  - ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhafte 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

# Getranke 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 Kistenschleppen haben: Kein Problem, Steiner bringt's! Wir transportieren Ihre Getränke einfach und schnell nach Hause oder ins Büro.

#### Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, 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











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

# Niehoff Ammeriatt 2 - Borgholzhausen





Laufbericht 12. Sparkasse 3-Länder-Marathon 2018 in Lindau am 07. Oktober 2018

v. Bernd Lüdemann



Bei sehr guten Wetterverhältnissen und strahlendem Sonnenschein ging der 12. Sparkasse 3 Länder-Marathon in Lindau am 07. Oktober 2018 über die Bühne. Es war ein Fest für alle Läuferinnen und Läufer. Von Jung bis Alt, von Leistungs- bis Hobbysportlern waren Laufbegeisterte am Start. Insgesamt genossen mehr als 6.000 Teil nehmerinnen und Teilnehmer die tolle Kulisse in Lindau Insel am Bodensee. und ließen sich von den vielen Zuschauern begeistert mit Jubel und Applaus ins Ziel tragen. Egal ob im Viertel- oder im Halbmarathon, in der Königsdisziplin, dem Marathon der Spaß, die Freude und der Stolz zeichneten die Gesichter der Aktiven aus. Der Zieleinlauf Casinostadion unweit der berühmten Seebühne im österreichischen Bregenz garantierten Gänsehautfeeling und ließ die erfolgreichen Läuferinnen und Läuferden Erfolg gebühren genießen. Der Solbad Ravensberg hatte mit Peter Rostek einen Starter und mit Marion Stolpmann eine Läuferin über die Marathondistanz am Start.

Peter Rostek finishte in 4:11:24 Std. und belegte Platz 412, AK M45 Platz 74. Marion Stolpmann erreichte überglücklich in 4:46:41 Std. das Ziel und wurde bei Frauen mit Gesamtplatz 207, in der AK M45 im Platz 51 belohnt

Im Halbmarathon finishte Altmeister Dieter Wierum am schnellsten in guten 1:50:18 Std und erreichten einen ausgezeichtewn 5. Platz in der M 65. (Hier irrt der Autor, Wolfgang Neugrewe war 9 Sek. schneller und belegte den 4. Platz.) Bernd Lüdemann belegte in der M 60 den Platz 21 in einer Zeit von 1:52:24 Stunden. Die Borgholzhausenerin Christiane Meier-Flottmann erzielte eine Zeit von 2:57:04 Std, die für Platz 108 in der AK 50 reichten.

Der Sieg im Marathon bei den Herren ging an den Schweizer Armin Flückiger mit einer neiuen persönlichen Bestzeit von 2:22:41 Stunden. Bei den Damen gewann Sandra Urach aus der Schweiz in 2:47:54 Stunden.



MIT - DSL / Festnetz / Mobilfunk

- mobiles Internet **VORORT-**

Freisprecheinrichtungen

SERVICE - PC-Service

Partner

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

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

### Restaurant Haus Hagemeyer

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS







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



#### Lauftraining in der dunklen Jahreszeit

Spätestens nach der Zeitumstellung von Sommer- auf Winterzeit ist es zur für viele gewohnten Laufzeit am Abend nun dunkel. Nicht unbedingt das motivierendste Szenario, um sich (allein) noch auf den Weg an die frische Luft zu machen und eine Trainingsrunde zu laufen. Natürlich gibt es inzwischen gute Stirnlampen, mit denen man auch im ländlichen Außenbereich sieht, wo man hin tritt und von Autofahrern auf den Nebenstraßen gut gesehen wird. Was auch hilft, um den inneren Schweinehund zu überwinden, ist natürlich eine Verabredung mit einem Trainingspartner oder ein Lauf-Treff, bei dem man Gleichgesinnte trifft und nicht allein in der Dunkelheit unterwegs ist. Und manchmal ist es durchaus sinnvoll, eine "Trainingspause" einzulegen, um danach ausgeruht und mit neuem Elan wieder seine persönlichen Ziele in Angriff zu nehmen.

In der "Off-Season" kann man durchaus auch mal auf Alternativsportarten (Wandern, Schwimmen, Radfahren, Gymnastik etc.) ausweichen oder das Trainingspensum reduzieren. Schließlich braucht jeder Körper auch mal Erholungszeit. Je intensiver zuvor auf ein persönliches Saison-Highlight trainiert wurde, umso wichtiger ist es, sich auch genügend Erholungszeit zu gönnen. Wer im Herbst und Winter "durchläuft" tut gut daran, den Kilometerumfang und die Intensität zwischenzeitlich runter zu schrauben und eine Weile auf Tempotraining zu verzichten. Langsamere Dauerläufe sind schon aufgrund möglicherweise schlechter Sichtverhältnisse notwendig, gerade im ländlichen Raum, wo nicht alle Straßen mit Laternen ausgeleuchtet sind.

Läufe im Gelände sind vor allem am Wochenende möglich, wo es einfacher ist, bei Tageslicht zu laufen, wenn keine beruflichen Termine anstehen. Und in profiliertem Gelände bieten "Wald- oder Crossläufe" die Möglichkeit, auf weicherem Untergrund zu laufen, während unter der Woche bei vielen dann doch eine asphaltierte Strecke bevorzugt wird. Das wechselnde Gelände bietet zudem Reize hinsichtlich der Laufkoordination und Kraft, wenn man bergauf und bergab die Schrittlänge variiert und die Arme zur Unterstützung der Bewegung einsetzt.

Je weiter das nächste (Wettkampf-)Ziel entfernt ist, umso unspezifischer können die Belastungen sein. Die ersten Wochen eines Trainingsaufbaus gelten immer der Ausprägung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Schaffung von Belastungsverträglichkeit. Wenn also im Winter Schnee liegt oder die Seen zugefroren sind, spricht nichts dagegen, auf die Langlauf-Ski oder in die Schlittschuhe zu steigen, anstatt in die Laufschuhe zu schlüpfen. Wann immer es möglich ist, tut Bewegung an der frischen Luft einfach gut. Wenn es allerdings ganz garstig stürmt und schneit, können auch Schwimmen, Aqua Joggen oder andere Indoor-Trainings gute Alternativen sein. Radfahren auf der Rolle oder Spinning sind nicht jedermanns Sache, aber mitunter echte Geheimtipps, um auch mal neue Trainingsreize zu setzen und extremen äußeren Bedingungen auszuweichen. Da muss jeder seine eigenen Trainings-Mix herausfinden.







#### 7.

#### offenes Hallensportfest der Spvg Versmold

Leichtathletik einmal anders



#### Nikolaus - Olympiade

am Samstag, dem 01.Dezember 2018 in der Dreifachsporthalle an der Hauptschule in Versmold

Beginn Kinder U12, U10 und U8: 14.30 Uhr (Einlass 14.00 Uhr)

Ende Kinder U12, U10 und U8: ca. 17.00 Uhr

Anfahrt: In Versmold Richtung Hauptschule – Dreifachsporthalle

Schulstraße 14 – hinter dem Gelände der Feuerwehr

Mannschaften: männl. und weibl. U12, U10 und U8 mit jeweils 10 Mitgliedern

Sollten Mannschaften nicht genug oder zu viele Starter haben, lässt sich das problemlos ausgleichen, so dass besonders bei weniger als der vorgesehenen Mannschaftsgröße dennoch alle mitmachen können.

Auszeichnungen: Urkunden für alle

Startgeld: 20,00 Euro pro Mannschaft; diese sind am

Wettkampftag bitte in bar zu entrichten. Nachmeldungen bis 29.11.2018 = 5,00 €









#### Starkes Finale zum Ende der Bahnsaison

v. Antje Strothmann

Zum Ende der Bahnsaison konnten etliche Nachwuchsathleten des LC Solbad Ravensberg ihre Leistungen noch weiter verbessern. Allen voran der 17jährige Aaron Thieß. In Oelde steigerte der Mehrkämpfer den Kreisrekord im Stabhochsprung auf 4,21 Meter. Sein "kleiner" Bruder, Till Heienbrok (10 Jahre) überquerte in Oelde mit 2,01 Metern erstmals die 2-Meter-Marke.

Beim OWL-Schüler-Vergleichskampf in Paderborn waren Till Heienbrok, Kornelius Köhler (beide MU12), Bjarne Heidner (MU14, leider krank und damit nicht am Start) sowie Maxine Schley, Sarah Strothmann (beide WU14) und Malin Bruhns (WU16) für die Bielefelder Kreisauswahl nominiert. Als sichere Punktelieferantinnen erwiesen sich vor allem die 800-Meter-Läuferinnen Malin Bruhns (1.WU16), Maxine Schley (1.WU14) in persönlicher Bestzeit von 2:36,34 Minuten und die auf 2:41,11 Minuten verbesserte Sarah Strothmann (2.WU14). Sarah steuerte beim Ballwerfen (36,5 Meter) und Kugelstoßen (7,25 Meter) Punkte für die Bielefelder Auswahl bei. Till Heienbrok (MU12) musste neben den 800 Metern, wo er sich auf 2:51 Minuten verbesserte, auch noch beim Hochsprung und in der 4x50-Meter-Staffel ran. Kornelius Köhler war über 800 Meter dabei. In Paderborn reichte es für das "LA-Team Bielefeld", das einige kurzfristige Ausfälle verkraften musste, diesmal zu einem guten 3.Platz.

800-Meter-Kreismeisterschaften in Brackwede setzten den Schlusspunkt der Bahnsaison und wurden vor allem von unseren jüngeren Nachwuchsläufern als Startgelegenheit genutzt. In der U12 überzeugten zwei LC-Talente vom jüngeren Jahrgang 2008 mit persönlichen Bestzeiten: Till Heienbrok (2:44,95 Minuten) musste sich nur knapp geschlagen geben, verbesserte seine eigene Bestmarke dabei um 7 Sekunden. Sein Teamkollege Fionn Wolff hatte bei seinem ersten Rennen für sehr hohes Anfangstempo gesorgt und musste dann kämpfen, war in 3:03,45 Minuten schließlich drittbester Läufer seines Jahrgangs. Stark auch Fabio Mende (Jg. 2009/ 3:01,59 Minuten), der erst



in diesem Sommer mit dem Training begonnen hat. Madita Gola unterbot erstmals in einem Einzelrennen die 3-Minuten-Marke und kam in 2:57,95 Minuten auf den 3.Platz in der WU12. Einen packenden Endspurt lieferten sich Marlena Knemeyer (3:13,32) und Henrieke Wacker (3:13,38) um den 4.Platz. Auch Insa Franke (3:27,41) und Emma Hotmar (3:32,62) konnten sich über persönliche Bestmarken freuen. In der WU14 holte sich Sarah Strothmann (2:47,87) von der Spitze weg den Kreismeister-Titel. Inline-Skater Ian Constabell (U18) erzielte außer Konkurrenz laufend 2:31,14 Minuten.

Tags darauf hatten sich in Brockhagen die etwas älteren Nachwuchsläufer formiert, um im 5km-Straßenlauf ein gutes Teamergebnis für den NRW-Straßenlauf-Nachwuchscup zu erlaufen. Hier werden 4 Läuferinnen und Läufer eines Vereins der Altersklassen U16/U14 zusammen gewertet. Der 13jährige Bjarne Heidner (MU14) lieferte mit 18:16 Minuten bei sommerlicher Hitze ein Spitzenergebnis ab, rangiert damit in seinem Jahrgang an zweiter Stelle in Westfalen. Malin Bruhns

i(WU16) kam in 21:35 Minuten als erste Läuferin ins Ziel, gefolgt von der Gesamtdritten Julia Speckmann (1.WU14/ 22:23 min) und Lara Schieke (2.WU14/22:40 min). Als Gesamt-ergebnis stehen für das LC-Quartett nun 1:24:51 Stunden zu Buche. Damit können sie sich berechtigte Hoffnungen auf einen Top10-Rang im NRW-Straßenlauf-Nachwuchscup 2018 machen. Die besten Teams werden Anfang 2019 bei einer Feierstunde in der Sportschule Kaiserau geehrt. Weitere Ergebnisse aus Brockhagen: 3. WJU14 Sarah Strothmann 24:13 min, 1. WJU18 Lisa Strothmann 24:39 min, 4. WJU14 Lina Speckmann 26 min und MJU16 Paul Gerling 26 min.





# Arbeitsbühnen Schneiker ( 05201 668570







#### Nachwuchstermine im November und Dezember

So 04.11.2018 Meller Crosslauf (ab 10 Uhr Mittelstrecke 15+, 10.30 Uhr U10, 10.45 Uhr U12, 11 Uhr U14),
Sportplatz Waldstraße, Melle

Haller Stadtmeisterschaft (ab 14 Uhr), bis 12 Jahre:
2,5km (Start 14 Uhr), ab 13 Jahre 5km (14.30 Uhr)
Storck-Parkplatz.

Sport-Gala des Stadtsportverbandes mit Vorführung der LA-Kinder-/Schülergruppen (unser Programmpunkt ist für 17.05 Uhr angesetzt; Treffen um 16.30 Uhr) anschließend werden die Sportabzeichen-Absolventen vom Sportabzeichen-Camp geehrt

So 18.11.2018 Bissendorfer Crosslauf (ab 10 Uhr)

Nikolaus-Olympiade in Versmold - Teamwettkampf für U10
(Jg. 2009 und jünger) und U12 (Jg. 2007/2008) ab 14 Uhr
Schüler-Hallensportfest in Bielefeld ab 11 Uhr
(Startmöglichkeit, aber kein ÜL vor Ort)
Kessellauf bei ewy - 14 Uhr Trainingslauf für alle,
Mittelstraße, Borgholzhausen

So 02.12.2018 Crosslauf in Bad Iburg (ab 10 Uhr)

Fr 14.12.2018 Hallentraining in der Turnhalle Nord (15 bis 16 Uhr)
mit anschließendem Plätzchen Backen
in der Schulküche der PAB - 16.30 bis 18.30 Uhr

So 16.12.2018 Weihnachtscrosslauf in Borgholzhausen 5 km (U16/U14/U12)





#### **November**

04.11.2018	Halle bewegt sich	2,5 km / 5 km / 10 km
04.11.2018	6. Gütersloher DJK-Halbmarathon	2 km/5 km/10 km/21 km
04.11.2018	Meller Crosslauf 2 . Lauf Osnabrücker Cross-Cup	1.125 m/2.05 km /3,1 km /7,4 km
11.11.2018	Steinhart 500 in Steinfurt	14 km / 28 km / 42 km / 56 km
18.11.2018	3. Lauf Osnabrücker Cross-Cup	0,63 km / 1,3 km / 2,3 km /6,7 km

#### Dezember

01.12.	17. Volksbank Nikolauf, Everswinkel	5/10 km, amtlich vermessen
02.12.	43. Oelder Nikolauslauf	3/ 11,5 km
07.12.	Wiedenbrücker Christkindlauf	10 km
16.12.	Weihnachtscross Borgholzhausen	16/ 10/ 5 km

#### Silvesterläufe am 31, 12, 2018

Silvesterlauf Altenrheine	0,6 km / 5 km / 10 km
Gütersloher Silvesterlauf	5 km / 10 km
Galeria Kaufhof Silvesterlauf in Münster	3 km / 5 km / 10 km
OTB Silvesterlauf in Osnabrück	5,6 km / 10 km
Silvesterlauf in Rödinghausen	5,5 km / 11 km
Int. Silvesterlauf von Werl nach Soest	5 km / 15 km

#### Ohne Gewähr



JEDEN ERSTEN MITTWOCH IM MONAT

AB 20:00 UHR IM BISTRO LIBAN

#### ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!





#### Ausgewählte Startgelegenheiten und Meisterschaften bis Ende 2018

Auch nach den Sommerferien bieten sich noch zahlreiche Startgelegenheiten. Im Oktober finden noch einige Bahn- und Straßenveranstaltungen statt und spätestens im November ist dann Cross-Saison.

Hier findet ihr eine Auswahl von Startgelegenheiten, darunter einige in der Nähe stattfindende Meisterschaften, bei denen wir auch in den Mannschaftswertungen der Seniorenklassen aussichtsreiche Teams bilden können.

Die Marathonläufe bleiben bei dieser Aufstellung unberücksichtigt. Wer im Herbst einen Marathon laufen möchte, sollte schon jetzt wissen wann und wo, denn diese Strecke sollte man nur mit langfristiger Vorbereitung angehen. ;-)

Datum	Ort	Veranstaltung	
02.11.18	Lüchtringen	OWL-Crosslauf-Meisterschaft (alle Klassen von U12 bis M80)	
04.11.18	Gütersloh	NRW-Senioren-Meisterschaft 21,1km (ab M/W30/35 bis M80) und Straßenläufe 10 & 5km (Active-TRC 2018/19)	
04.11.18	Melle	Ossen-Cross-Serie (2.Lauf)	
11.11.18	Paderborn	Westfälische Crosslauf-Meisterschaft (U16 und älter)	
18.11.18	Bissendorf	Ossen-Cross-Serie (3.Lauf)	
02.12.18	Bad Iburg	Ossen-Cross-Serie (4.Lauf)	
07.12.18	Wiedenrück	Christkindllauf 10km	
16.12.18	Borgholzhausen	Weihnachtscross 16km, 10km, 5km (Active-TRC 2018/19)	
23.12.18	Lipperreihe	Weihnachtslauf	
31.12.18	diverse Silvesterläufe (Rödinghausen, Gütersloh, Osnabrück, Werl-Soest, etc.)		

Für die **gefetteten Meisterschaften** ist unbedingt der Besitz eines Startpasses erforderlich. Dieser sollte ggf. rechtzeitig zuvor über die Geschäftsstelle beantragt werden. Das zugehörige Formular findet ihr auf der Internet-Seite des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (www.flvw.de). Die Meisterschafts-Meldungen übernimmt Antje Strothmann (antje@sspin.de). Benachrichtigt sie bitte bis zwei Wochen vor der jeweiligen Meisterschaft, damit die Meldung frist- und formgerecht erfolgen kann.





**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 I/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9;  $CO_2$ -Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



#### **Autohaus Brinker GmbH**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111 info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de



#### LC Solbad Ravensberg - Leichtathletik Trainingszeiten ab 2.November 2018

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 17- 19 Uhr	Bahntraining Jugend U14-U20; Ravensberger Stadion (nach Absprache: Seidenstickerhalle 18-20 Uhr)	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Bahntraining / Intervalltraining im Ravensberger Stadion pausiert im November/Dezember (ggf. Seidenstickerhalle 18.30 bis 20.30 Uhr)	Franz Dammann- Kölsch
Mittwoch 19 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Donnerstag 16.30 - 18 Uhr	Leichtathletik-Hallentraining für Schülerinnen und Schüler U10 bis U16	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Donnerstag, 19 - 20.15 Uhr	Stabilisation & Athletik-Training für Jugend & Erwachsene in der Turnhalle Süd	Martina Kölsch & Team *
Freitag 15 -16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U12 in der Turnhalle Nord	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 16 - 18 Uhr	Leichtathletik-Training Jugend U14 bis U20: 16 Uhr Lauf-Training ab Turnhalle Nord, 16.30 bis 18 Uhr Hallentraining	Igor Rebkalo
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,
 Michael und Conny Schlie, Andrea Kahl und Ilona Pfeiffer.

#### Schwimmzeiten der Triathlon-Abteilung:

Dienstag 19 bis 20.30 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold
Donnerstag 18.30 bis 20 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold



#### Das Finnenbahn-Meeting wird abgesagt



Wir haben es uns ganz und gar nicht leicht gemacht, aber letztlich mussten wir uns den bedauerlichen Realitäten beugen: Die Meldesituation beim Finnenbahn-Meeting liegt in diesem Herbst weit unter dem, was wir seit Bestehend dieses außergewöhnlichen Staffellaufes bisher erlebt haben. Dieses Außergewöhnliche unseres Finnenbahn-Meetings war zweifellos die ganz besondere Atmosphäre, die sich nur aus der Action heraus entwickeln konnte, welche viele Teams erzeugen. Mit nur wenigen Mannschaften kann aber eine solche Atmosphäre einfach nicht aufkommen; der Staffellauf würde zu einem, langweiligen Rundendrehen verkümmern.

Leidtragende dieses Teufelskreises würdet

Ihr, die Läuferinnen und Läufer sein, die das Finnenbahn-Meeting über viele Jahre gestaltet und geliebt haben. Ein langsames, ernüchterndes Dahinsiechen wollen wir Euch nicht antun: Auch für uns, die wir inzwischen 24 Jahre lang die Organisation mit viel Herzblut über die Bühne gebracht haben, wäre ein immer "dröger" werdendes Finnenbahn-Meeting ein zunehmender Frust.

Kurz: Eine Sache, die über Jahre richtig gut war, darf nicht mit einem bitteren Beigeschmack enden.

Es sind sicherlich vielerlei Gründe, die zu dem überraschend plötzlichen Melderückgang geführt haben. Die Laufszene im Land verändert sich, so wie auch unser gesellschaftliches Leben fortlaufenden Veränderungen unterworfen ist. Was heute noch "super" erscheint, kann morgen bereits "out" sein.

Wie gesagt: Der Teufelskreis hat begonnensehr drastisch. Wir haben mit allen uns ehrenamtlichen Mitteln versucht, den Rückgang zu verhindern. Die Ergebnisse waren an allen Fronten, an die wir uns für den Erhalt unseres Finnenbahn- Meetings begeben haben, eher ernüchternd. Wir haben erkennen müssen, dass der ehrenamtlichen Situation eines Sportvereins offenbar immer engere Grenzen gesetzt werden. Wir bitten Euch, die Ihr bereits gemeldet habt, um Verständnis. Natürlich werden Euch Eure Startgebühren rückerstattet.

Wir danken Euch, den Läuferinnen und Läufern und dabei vor allem den "treuen Seelen", die über viele Jahre das Rundenspektakel auf der Finnenbahn geprägt haben, für die schönen Erlebnisse, die wir gemeinsam erfahren durften.

Es war schöne Zeit; wir bedauern, dass sie jetzt vorbei ist.

Quelle: ASG Teutoburger Wald













#### "Halle bewegt sich"

17. Haller Stadtmeisterschaften 2018

**LAUF & WALKING** 

in Kooperation mit dem LC Solbad Ravensberg

Auskünfte: GERRY WEBER Sportpark
Thereton Liebieh / Meille Beet

Thorsten Liebich/ Maike Pech

Gausekampweg 2, 33790 Halle Westfalen Tel: 05201/818890 Fax: 05201/665714

Anmeldung: m.pech@gerryweber-world.de

Strecken: 2,5 km / 5 km / 10 km Laufen // 5 km Walking

durch den schönen Tatenhausener Herbstwald

Wertung: 10 Km Lauf m/w Stadtmeister

Lauf m/w 5 km Walken m/w 5 km

\*Jugendliche U18/U20 5 /10 km \*Schüler-/innen U14/U16 5 km \*Schüler-/innen U10/U12 2.5 km

Start und Ziel: Sonntag, 04.11.2018 Großer Storck-Parkplatz , Paulinenweg

14.00 Uhr Schülerlauf 2,5 km 14.30 Uhr alle anderen Distanzen

Startgeld: 4,00 € für Erwachsene

2,50 € für Schüler/Jugendliche

Startnummernausgabe: Sa 03.11.18 von 10.00-15.00 Uhr im Sportpark

So 04.11.18 von 13.00 Uhr bis 30 Min. vor Start am Storck-Parkplatz

Duschen / Umkleiden: GERRY WEBER Sportpark, Gausekampweg 2

Getränke / Verpflegung: Gratisgetränke und Verpflegung im Zielbereich

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

Siegerehrung Stadtmeister: Sonntag, 04.11.2018 ab 17.00 Uhr im Sportpark

Pokalübergabe Hauptlauf 10 km / 5 km / walken m/w

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

Für Unfälle aller Art sowie für verlorengegangene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Die Veranstaltung findet bei iedem Wetter statt.











#### 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





Öffnungszeiten:

http://www.liban-borgholzhausen.de

Falafel - Shawarma frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen/

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802 Bistro · Bar · Restaurant



#### Titel für Willcox-Heidner und Engels

Straßenlauf: Der LC Solbad Ravensberg mischt bei den NRW- Straßenlauf: Der LC Solbad Ravensberg mischt bei den NRW-Meisterschaften in Brockhagen erfolgreich mit. Jan Geisemeier und Katharina Kloppe (beide U 23) platzieren sich in den Top Ten der Gesamtwertung Brockhagen. Bei strahlendem Sonnenschein freuten sich Eckhard Kleine-Tebbe und sein Orgateam vom LAC Steinhagen über Volksfeststimmung entlang der Strecke.

Zugleich verdarben die hochsommerlichen Temperaturen in Brockhagen so manche Hoffnung auf eine schnelle 10-Kilometer-Zeit. Den überlegen siegenden Favoriten dieser NRW-Titelkämpfe, Maximilian Thorwirth aus Düsseldorf, hinderten sie nicht daran, mit 31:01 Min. Ingmar Lundströms Streckenrekord aus dem Jahr 2002 zu löschen. Die Kandidatin für einen neuen Frauenrekord, Michelle Rannacher (DJK Gütersloh), hatte sich erkältet und verfolgte das Rennen nur als Zuschauerin. "Dann eben im nächsten Jahr, blickt sie schon voraus. Ihre Chance nutzte Daniela Wurm (SG Wenden), die mit 37:04 Min. Ilona Pfeiffers 2012 aufgestellte Rekordzeit egalisierte. Auch Pfeiffer war wieder am Start, mit 42:26 Min. wurde sie W 40-Klassendritte.

Direkt vor ihr liefen zwei Vereinskolleginnen vom LC Solbad Ravensberg ins Ziel, beide sicherten sich einen NRW-Titel. In der W 45 verwies Victoria Willcox-Heidner (41:37 Min.) die Wuppertalerin Corinna Mertens (43:57) klar auf den 2. Platz. "Ich habe ja moderat begonnen und spater viele Läuferinnen überholt", berichtete sie. Beteiligt war sie auch am Titel des konkurrenzlosen Solbader W 40/45-Teams.

Sabine Engels (42:25 Min.) setzte sich in der W 50 gegen starke Konkurrentinnen wie Katjana Quest-Altrogge (Ex-Hermannslaufsiegerin) und Claudia Reimering (DM-Vize 2018) durch. "Die Zeit ist bei einer Meisterschaft unwichtig", meint sie. Schnellste Solbaderin war eine U 23-Juniorin: Katharina Kloppe (41:07) platzierte sich als Neunte einstellig.

Einen Achtungserfolg erreichte auch der gleichaltrige Jan Geisemeier: Mit 35:37 Min. lief er in die Top Ten. Als Zwölfter und M 35-Vizemeister überraschte Ingo Assmann (36:17). "Mit meiner Zeit bin ich sehr zufrieden", erklärte er. M 45-Senior Arnd Bruhns blieb erstmals unter 39 Minuten. In der M 65 gab sich Vize Reiner Vemmer (42:38) nur dem 25 Sekunden schnelleren Kölner Heinz Lorsbach geschlagen. Den offenen 1 0-km-Volkslauf beendete der Wertheraner Leon Steinböhmer (37:54) als Zweiter.

Ein starkes Debüt gelang dem jungen LC-Talent Bjarne Heidner (M 13) im 5-Kilometer-Lauf: Als Gesamtfünfter und Klassenbester lieferte er 18:16 Min. ab und trug sich auch auf dieser Strecke schon in die westfälische M 1 4-Bestenliste ein.

Malin Bruhns (21:35 Min.) lag in der W 14, Julia Speckmann (22:25) in der W 12







# 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.

3:04,30

2:47,87

2:31,14



#### Ergebnisse Oktober zusammengestellt von Sabine Lünstroth

Unser Ergebnissucher, **Peter Polomsky**, ist in den Ruhestand getreten. Peter, an dieser Stelle, **vielen Dank** für deine jahrelange Unterstützung, nicht nur bei den Ergebnissen, sondern auch bei den Terminen, warst du eine große Hilfe. Liebe Läufer, falls ihr in Zukunft manches Ergebnis vermisst, nicht meckern, sondern unterstützen. Bitte Ergebnis mit Namen und Datum der Veranstaltung melden. Wer hat denn Lust die Arbeit von Peter zu übernehmen?

3.10. Beeler	er Volkslauf, Halbmarathon	
7. M50	Uwe Graf	1:50:42 Std.
1. W50	Christiane Scheele	1:59:29 Std.
10 km		
1. M35	Ingo Assmann	36:45 Min.
2. M55	Jürgen Bischof	44:11 Min.
1. W45	Ilka Grabau	49:17 Min.
2. W30	Katharina Kemper	51:43 Min.
11. M55	Fritz Geisemeier	54:04 Min.
1. W55	Andrea Kampmann	54:04 Min.
13. M50	Hubert Kaiser	57:24 Min.
6. M60	Siegfried Kemper	59:53 Min.
5 km		
1. M45	Arnd Bruhns	19:01 Min.
1. W50	Sabine Engels	20:27 Min.
3. M20	Jan Geisemeier	21:51 Min.
1. W20	Janna Geisemeier	21:51 Min.
2. M55	Daniel Glück	22:16 Min.
2. M40	Sascha Ellerbrock	22:39 Min.
1. M60	Reinhard Stricker	22:52 Min.
2. W45	Nicole Micheel	23:33 Min.
3. W45	Mechthild Böhme	23:42 Min.
6. M45	Uwe Lachnitt	25:30 Min.
1. W55	Martina Kölsch	25:57 Min.
1. W30	Esther Riesel	30:58 Min.
3. W55	Ellen Schmidt	30:58 Min.
8. M55	Franz Dammann Kölsch	31:41 Min.
Hamburg, Köhlbrandbrückenlauf, 12,3 km		
43. M55	Carsten Völz	1:02:39 Std.
7. W55	Christine Diekhaus	1:07:13 Std.
137.	Freddy Hegemann	1:16:22 Std.

EGE Citylauf Verl, 10 km			
2. M55	Udo Kerwien	43:15 Min.	
24. M50	Ralf Niemann	51:41 Min.	
17. M55	Reimund Diekmann	51:51 Min.	
19. M55	Olaf Sorge	55:52 Min.	
7.10. Bodens	see, Halbmarathon		
4. M65	Wolfgang Neugrewe	1:49:28 Std.	
5. M65	Hans-Dieter Wierum	1:50:18 Std.	
21. M60	Bernd Lüdemann	1:54:11 Std.	
Marathon			
75. M45	Peter Rostek	4:11:24 Std.	
51. W45	Marion Stolpmann	4:46:41 Std.	
Herforder Wa	ällelauf, 10 km		
1. M65	Reiner Vemmer	41:43 Min.	
3. W40	Ilona Pfeiffer	40:52 Min.	
119.	Britta Ewert	1:02 Std.	
12.10. Kreisn	neisterschaften 800m U12-U16		
3. WU12	Madita Gola	2:57,95	
4. WU12	Marlena Knemeyer	3:13,32	
5. W U12	Henrieke Wacker	3:13,38	
9. WU12	Emma Hotmar	3:32,62	
2. MU12	Till Heienbrok	2:44,95	
7. MU12	Fabio Mende	3:01,59	
8. MU12	Fionn Wolff	3:03,45	

Kornelius Köhler

Sarah Strothmann

Ian Constabel

13.10. Van Aaken Gedenklauf, Brockhagen 10 km Meisterschaft

9 .MU12

1. WU14

10 M Jan Geisemeier 12 M35 Ingo Assmann 41 M45 Arnd Bruhns	35:37 Min. 36:17 Min. 38:59 Min.
gov.aa	
41 M45 Arnd Bruhns	38:59 Min.
	00.00 141111
64 M65 Reiner Vemmer	42:38 Min.
79 M55 Udo Kerwien	46:00 Min.
84 M55 Gunnar Feicht	47:23 Min.
9 W Katharina Kloppe	41:07 Min.
11 W45 Victoria Willcox-Heidner	41:37 Min.
12 W50 Sabine Engels	42:25 Min.
13 W40 Ilona Pfeiffer	42:26 Min.
24 W50 Antje Strothmann	45:47 Min.
25 W35 Ellen Knoeke	45:55 Min.
26 W Janna Geisemeier	46:19 Min.

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

Laufend gut beraten!

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



8:51 Min. 8:23 Min. 2:45 Min. 8:14 Min.
2:45 Min.
2:45 Min.
8:14 Min.
8:14 Min.
2:09 Min.
9:54 Min.
8:16 Min.
1:35 Min.
2:15 Min.
2:23 Min.
2:40 Min.
2:53 Min.
4:18 Min.
4:37 Min.
4:40 Min.
6:18 Min.
6:24 Min.
7:35 Min.

10 1100	Wartina Holoon	27.00 11	
14.10. Rund um den Baldeneysee, Marathon			
32. M55	Thomas Steiner	4:37:50 Std.	
Seerunde	17,4 km		
10. M65	Wolfgang Neugrewe	1:49:27 Std.	
12. W55	Gabi Ortner	1:49:28 Std.	

20.10. Teutolauf Hohne, 12,2 km				
1. M45	Jörn Strothmann	48:43 Min.		
14. M50	Ralf Niemann	1:00:08 Std.		
36. M55	Reimund Diekmann	1:09:13 Std.		
20. M60	Kalle Hümer	1:16:17 Std.		
34. M30	Christopher Wolf	1:17:31 Std.		
67. M50	Jens Meyer	1:18:45 Std.		
3. W45	Mechthild Böhme	1:04:22 Std.		
8. W30	Katharina Kemper	1:06:25 Std.		
13. W55	Ellen Schmidt	1:12:25 Std.		
42. W50	Andrea Kahl	1:20:11 Std.		
45. W50	Conny Schlie	1:23:50 Std.		
Marathon				
52. M55	Olaf Sorge	3:05:07 Std.		
6 km Jedermannlauf				
6. MU14	Cedric Czerny	29:31 Min.		
21.10. Ossen-Cross-Serie 1. Lauf, 7400 m				
1 W50	Antje Strothmann	36:5 Min.		
1. M35	Daniel Knoepke	29:2 Min.		
3. M50	Jörg Hinrichs	34:4 Min.		
6. M45	Lutz Barkey	38:4 Min.		
4200m				
1. W35	Ellen Knoepke	18:5 Min.		
1500 m				
3. WU14	Sarah Strothmann	7:1 Min.		
28.10. Frankfurt-Marathon				
112. M35	Ingo Assmann	2:50:13 Std.		
507. M40	Benedikt Brockmann	3:27:41 Std.		
66. W40	Ilona Pfeiffer	3:41:44 Std.		
182. W50	Bea Akkerman-Mohns	4:39:41 Std.		
Schieder-Seelauf, 10 km				
1. W14	Sarah Strothmann	45:58 Min.		
1. W50	45:58 Min.			
Brüssel Airport Halbmarathon				

2:13:46 Std.

20 10 Toutolouf Hobbs 12 2 kg





Freddy Hegemann

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



#### NN EGMOND HALVE MARATHON / NL am 13. JANUAR 2019



# NN Halve-Marathon 2019 nach Egmond aan Zee / NL vom 12. bis 13. Januar 2019

Noch kein Sportler, Spitzenathlet oder Freizeitsportler ist der Herausforderung in Egmond aan Zee aus dem Weg gegangen, oder? Der NN Egmond Halbmarathon hat in den vergangenen Jahren einen hervorragenden Ruf erworben. 2018 waren über 16.000 Läufer, davon über 14.000 (!) beim Halbmarathon, bei dieser supertollen Veranstaltung am Start! Das Wetter, der Wind und der Strand bestimmen das Bild des NN Egmond Halbmarathons. Sturm, Kälte, Eis und Wind liegen vielen Teilnehmern immer noch in frischer Erinnerung. Natürlich gibt es auch sonnige, fast frühlingshafte Läufe wie 2018. Aber immer sorgte der Strand für den Kampf. Auch beim 47. NN Egmond Halbmarathon wird es wieder der Fall sein. Der Start und das Ziel befinden sich auf dem Boulevard-Zuid. Der Traditionslauf wird begleitet von tausenden von Zuschauern. Alle Teilnehmer erhalten eine spezielle Erinnerung.

Termin: 13. Januar 2019 Strecken: 21.1 km und 10.5 km

Der LC Solbad Ravensberg fährt wieder – wie früher und 2018 – zu diesem beliebten Großevent in Egmond aan Zee an der niederländischen Nordseeküste an. Der LC Solbad organisiert die Busreise ab Borgholzhausen und Münster vom 12.-13. Januar 2019.

Leistungen: Busfahrt mit einem modernen Reisebus der Firma Leeker aus Borgholzhausen. Wir wohnen im Vier Sterne - Hotel Zuiderduin, nicht weit vom Meer und dem Strand entfernt. Bis zum Start- und Zielbereich auf dem Boulevard sind es nur ca. 1.000 m. Übernachtung inklusive Abendessen und Frühstück. Die Zimmer können am Sonntag bis um 17:00 Uhr (!!) genutzt werden, so das nach dem Zieleinlauf noch genug Zeit zum Duschen ist. Es stehen 2-Bettzimmer und 3-Bettzimmer zur Verfügung.

**Der Reisepreis** beträgt für Busfahrt (ab/bis Borgholzhausen/Münster) nach Egmond, **Vier-Sterne-Hotel mit Abendessen u. Frühstück** pro Person im Doppelzimmer oder Dreibettzimmer (sehr groß) **155,- € bis zum 15. Oktober 2018**, danach 165,- €!

Neu: Alle Läuferinnen und Läufer melden sich selbst für den Lauf an unter:



Die Laufreise findet bei einer Mindestteilnehmerzahl von 26 zahlenden Mitreisenden statt. Frühzeitiges Anmelden ist erwünscht. Anmeldeschluss: 23. November 2018 (Fristende: Hotelreservierung & Bus)!!

Als Reisebegleiter werden Hans-Dieter Wierum und Bernd Lüdemann vom LC Solbad Ravensberg die Reisegruppe auf dem Weg nach, vor Ort und auf der Rückfahrt von Egmond aan Zee begleiten und den gewohnten Service leisten.

Bestätigungen mit weiteren Hinweisen über den Ablauf der Reise, werden ab Mitte November den Reiseteilnehmern zugesandt.

Anmeldung für Laufreise zum HH - Halve Marathon vom 12. – 13.01.2019 nach Egmond aan Zee:

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

1. Name:	Vorname:
2. Name:	Vorname:
Verein:	
2-Bettzimmer:	3-Bettzimmer:
Mailadresse:	
Anschrift:	
Telefonnummer:	
Unterschrift:	

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

Bernd Lüdemann, LC Solbad Ravensberg/BSV Ostbevern Lichtenberg-Weg 1a, 48346 Ostbevern oder per Mail: <a href="mailto:bernd-luedemann@t-online.de">bernd-luedemann@t-online.de</a>





Infos/Auschreibungen:

Sabine Lünstroth (0 54 25) 71 35 - INTERNET: www.lcsolbad.de

Hans-Dieter Wierum (05 21) 48 82 71 oder Bernd-Lüdemann (01 77) 8 16 40 16





Ab dem 06. Januar geht's endlich los!

Wir starten direkt durch und wer auf jahrzehntelange Lauferfahrung erfahrener Langstreckler nicht verzichten will der kommt ab dem 06.01.2019, mit anschließendem Neujahrsempfang des LC-Solbad im Bürgerhaus, zum

## Solbad's Hermannslauf Lauftreff 2019

ins Borgholzhausener Stadion, sonntags um 09.30 h.

Die Läufe finden jeden Sonntag um 9:30 Uhr ab dem Borgholzhausener Stadion in 4 Gruppen mit folgenden Zielzeiten statt.

Hermannslauf-Zielzei
2:20 h - 2:40 h
2:50 h - 3:00 h
3:00 h - 3:20 h
3:20 h - 3:40 h

Ausnahmen sind wegen Lauf-Veranstaltungen der 03. März (Luisenturm Lauf), 07.04. (Halbmarathon Berlin), 21.04 (Ostersonntag evtl. Ostermontag alternativ)

#### Das erwartet die Teilnehmer:

- 13x abwechslungsreiche Trainingsläufe im Teutoburger Wald mit Betreuung
- 1 Freistart für den Luisenturmlauf (12,5 km oder 21 km nach Wahl)
- 1 Busfahrt nach Hilter, Wellendorf (Lauf zurück nach Borgholzhausen)
- Trainingsplan nach Wunsch
- Getränkeversorgung während des Trainings (ab dem 13.01. ungefähr zur Hälfte der gelaufenden Strecke)
- 🯂 Getränke im Rennstall mit abschließender Besprechung und Duschen nach dem Laufen

Kosten: Nichtmitglieder 50,00 EUR Solbad Mitglieder 25,00 EUR



Wir beginnen mit Laufzeiten um ca. 1.30 Std. und moderaten Anstiegen und enden bei ca. 2.30 Std. im hügeligen Gelände des Teutos.

Um euch besser kennen zu lernen, und dementsprechend im Januar in die Gruppen einzuteilen, laden wir alle Teilnehmer gerne dazu ein, ab November an unseren Trainingsläufen teilzunehmen. Die Lauftreffs des LC-Solbad finden jeweils mittwochs 19:00 Uhr, freitags um 18:30 Uhr und am Sonntag 9:30 Uhr im Stadion statt.

Dort habt Ihr ausreichend Gelegenheit die Gruppen-Betreuer anzusprechen und Pläne für den "Hermann" zu schmieden.

Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung Online und weitere Infos auf der Homepage des LC-Solbad Ravensberg www.lcsolbad.de

Info-Tel: 0160 93827522 - Carsten Völz

0170 9036394 - Franz Dammann-Kölsch

#### **Termine**

	Datum	Uhrzeit	Treffpunkt	Anmerkung
So	06.01.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	Neujahrsempfang LC Solbad Ravensberg
So	13.01.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	20.01.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	27.01.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	03.02.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	10.02.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	17.02.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	24.02.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	03.03.2019			kein Hermannslauf Lauftreff, Luisenturm Lauf
So	10.03.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	17.03.2019	8:50	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	Busfahrt nach Hilter, Wellendorf
So	24.03.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	31.03.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	07.04.2019			kein Hermannslauf Lauftreff
So	14.04.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
So	21.04.2019			kein Hermannslauf Lauftreff, Ostersonntag
So	28.04.2019	8:15	Ratsgymnasium in Bielefeld, Abfahrt zum Hermann	Hermannslauf





#### Es ist wieder soweit! Der LC Lauftreff feiert in die Weihnachtszeit

30.11.2018





#### wir sind bei Campo in Pium um 19.30 h / Buffet mit leckerer Auswahl wie immer ! Unsere Höhepunkte des Abends sind:

- Unverzichtbar unser beliebtes SCHROTTWICHTELN!
   Sucht in euren Kellern/Dachböden/Regalen alles was skurril,
   schräg' oder auch schön ist
  - · Tombola mit wertvollen Preisen
  - Preise für die fleißigsten ,Lauftreffler
  - Ehrungen



Eurer Kostenbeitrag für das Essen beträgt pro Person 15,- Euro/ Getränke sind exclusiv Eure Überweisung auf u.g. Konto gilt als erfreuliche Zusage/Anmeldung

Martina Kölsch Volksbank Halle/W

iBAN: DE61 4806 2051 0211 1150 03

Stichwort: ,Weihnachtsfeier Stadion'
Gäste/Angehörige sind uns sehr willkommen!









# Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere persönliche Beratung in Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

