Solbad Nachrichten

LC Solbad Ravensberg

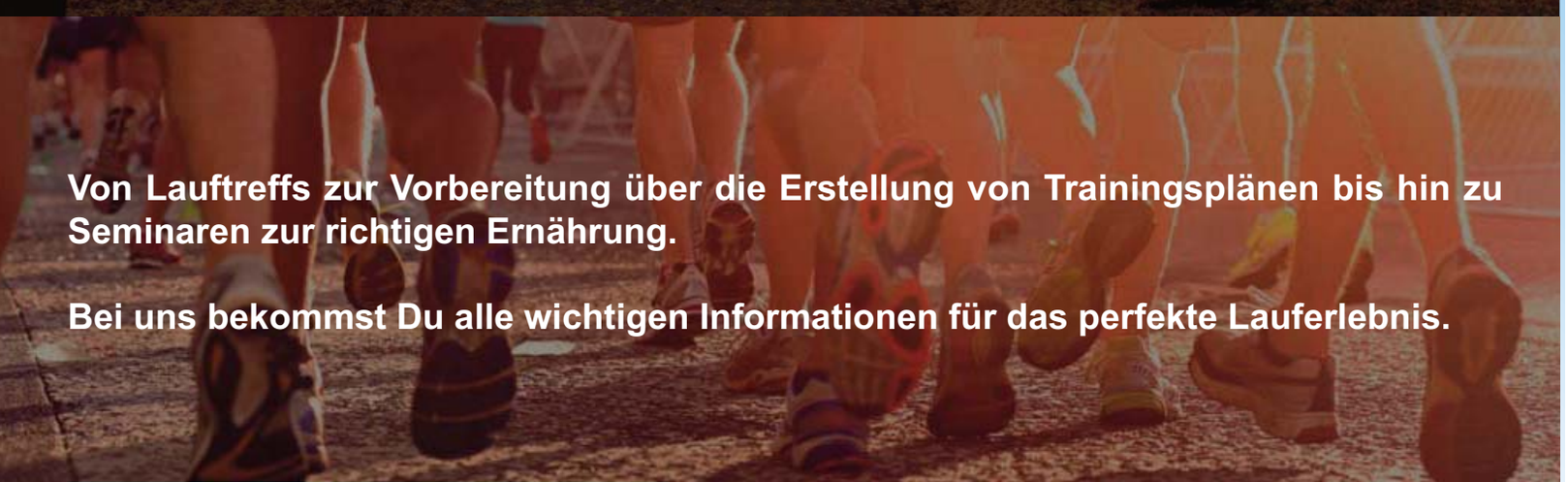
Dezember 2018
Nr. 408

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@sspin.de

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

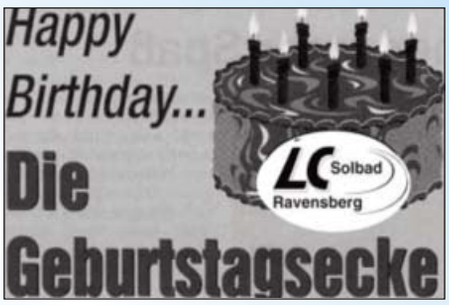
Triathlon
Udo Lange
(05423/5628)
U.L.BO@gmx.de)

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

LC Solbad Ravensberg



02.12.	Andreas Wend	
02.12.	Charlotte Rieger	
03.12.	Bernd Schmidt	
03.12.	Detlev Beune	
05.12.	Eckhard Kleine-Tebbe	
05.12.	Britta Uthmann	
05.12.	Emma Hotmar	
06.12.	Joachim Möller	
06.12.	Gabriele Ortner	
06.12.	Lars Speckmann	
06.12.	Anja Siebert	
07.12.	Martina Kölsch	
09.12.	Nicole Lucas	
09.12.	Karl-Heinz Mormann	
09.12.	Henning Roos	
09.12.	Neilan Kempmann	
10.12.	Gabriele Licher-Eversmann	
10.12.	Nils Ole Seidel	
10.12.	Friederike Hegemann	
11.12.	Werner Ahlemeyer	**70 Jahre**
11.12.	Esther Riesel-Seyer	
12.12.	Florian Holtkämper	**30 Jahre**
12.12.	Lilly Eberhardt	**11 Jahre**
13.12.	Horst Hammer	
13.12.	Jörg Lange	
13.12.	Matthias Haase	
13.12.	Dominik Walter	
14.12.	Peter Knaust	**65 Jahre**
14.12.	Sina Unger	
15.12.	Ute Florenz	
16.12.	Björn Justus	
17.12.	Stefan Wöhle	
18.12.	Horst-Günther Brune	
18.12.	Sabine Engels	**50 Jahre**
19.12.	Ulrike Suchomel	**60 Jahre**
19.12.	Anton Weßling	
20.12.	Christian Hotmar	
21.12.	Gertrud Schulte	
21.12.	Karin Brodt	
24.12.	Tobias Limberg	
25.12.	Zora Husmann	
25.12.	Jörg Hinrichs	**50 Jahre**
25.12.	Markus Peperkorn	
27.12.	Günter Schwab	**80 Jahre**
29.12.	Katja Bielefeld	
30.12.	Annemarie Bluhm-Weinhold	
30.12.	Claus-Werner Kreft	
30.12.	Karl-Heinz Hümer	
30.12.	Nicole Gerschewski	
31.12.	Kirsten Genieser	

Frohe Weihnachten!

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: 674

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Ralf Hülswedde	Leichtathletik
Finn-Lasse Rückwardt	Leichtathletik
Katja Bielefeld	Leichtathletik

Austritte:

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

Januar

am 22. Dezember

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

LC Solbad Ravensberg
...immer wieder gut!

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.*

Nachruf

Wir nehmen Abschied von unserem langjährigen Mitglied

Herta Mormann

Anfang November ist sie nach schwerer Erkrankung verstorben.

Herta Mormann hinterläßt eine große Lücke im LC Solbad.

Als aktives Mitglied hatte sie zunächst als Läuferin am Lauftreff Tatenhausen teilgenommen und sich später in der Walkinggruppe engagiert.
Sie brannte für das Walken und hatte so manches Mal ihre Mitwalker im Laufschritt eingeholt.

Trotz ihrer schweren Erkrankung und der damit verbundenen kräftezerrenden Therapie fand Herta immer noch die Kraft mit uns weiterhin zu walken. Den Kontakt zur Walkinggruppe hielt Herta auch noch, als die Therapie sie so schwächte, dass sie nicht mehr mitwalken konnte. Die „Trainingsnachbesprechungen“ bei Welpinghus waren ihr immer noch wichtig.

Das große Engagement von Herta zeigte sich auch in ihrer Eigenschaft als helfende Hand bei den unterschiedlichsten Veranstaltungen. Fehlten Helfer sprangen Herta und ihr Mann immer wieder ohne zu zögern ein.

Ihrem Mann Karl-Heinz sowie ihren Angehörigen gilt unser tiefstes Mitgefühl. Wir werden sie stets in dankbarer Erinnerung behalten.

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.

„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...

bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.

Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

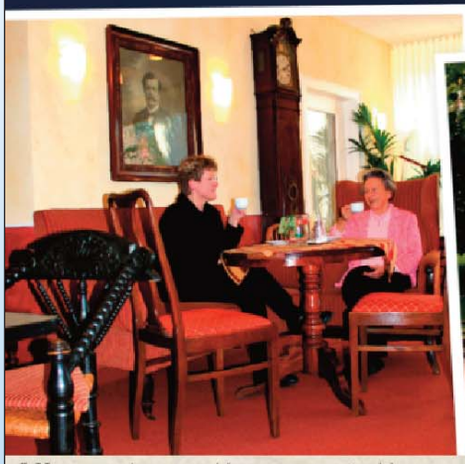
www.bartling-verpackungen.de

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

Hereinspaziert

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

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 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

Wir stellen vor:
Till Heienbrok

Till Heienbrok, 10 Jahre, Wohnort: Werther, Schule: EGW

Seit wann betreibst du Leichtathletik?

Till: Seit ich mich erinnern kann habe ich meinen Bruder Aaron auf den Sportplatz begleitet. Das war zu langweilig, so dass ich mit vierJahren mein erstes Rennen gelaufen bin.

Wie bist zum LC gekommen?

Till: Na, das ist doch klar, durch meinen Bruder Aaron Thieß

Was ist deine Lieblingsdisziplin?

Till: 800 m und Stab

Wie oft hast duTraining?

Till: Am Donnerstag bei Antje und Werner, Stab bei Otto einmal pro Woche und manchmal noch als Sparringspartner für Aaron.

Hast du sportliche Ziele und Träume?

Till: Aarons Kreisrekorde knacken

Bleibt noch Zeit für sonstige Hobbys?

Till: Ja, zum Flöte spielen, im Sommer Triathlon, im Winter Ski fahren

Lieblingsessen:

Till: Pfannkuchen, Kürbissuppe

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

Wechselbörse

Borgholzhausen (cwk). Es ist jeweils ein Mannschaftsaspekt, der die Wechselbörse zum Jahresende beeinflusst. So verlässt der 17-jährige Aaron Thieß den LC, um das Zehnkampfteam des TV Löhne-Bahnhof zu verstärken. Dessen Top-TalentJoshua Fadire wurde 2018 Deutscher U 1 8-Jugendmeister im Stabhochsprung (Bestleistung 4,70 m). ist aber auch ein hervorragender Mehrkämpfer. Für den Wertheraner Aaron Thieß, der unter seinem Bielefelder Trainer Otto Puhlmann schon seit längerem ein gemeinsames Stabhochsprungtraining mit Padire in der Seidensticker Halle absolviert, bringt der Wechsel die Chance, sich im Team für die 2018 als Einzelathlet knapp verpasste Mehrkampf-DM zu qualifizieren und dort sogar nach einer Mannschaftsmedaille zu greifen. LC-Abteilungsleiterin Antje Strothmann findet seinen Schritt nachvollziehbar: Wir wünschen Aaron in seinem neuen Team alles Gute und bleiben in Kontakt.“ Lauftalent Carla Habighorst geht dagegen den umgekehrten Weg und kommt nach einjähriger, von Verletzungen begleiteten Mitgliedschaft im SC Melle 03 zum LC Solbad zurück. Im Frühjahr hat sie ihr Abitur abgelegt und inzwischen ein Studium in Höxter begonnen. Ob und wie sich das mit leistungssportlichen Ambitionen verbinden lässt, bleibt abzuwarten. Jedenfalls ist die 1 9-Jährige, die vor ihrer ersten Saison in der U 23 steht, eine willkommene Verstärkung für die junge LC-Garde um Katharina Kloppe.

Nach einjährigem Intermezzo bei den Laufsportfreunden (LSF) Münster streift auch der jetzt 4O-jhrige Elmar Remus wieder das Solbad-Trikot über. Der frühere westfälische Vizemeister über 10.000 Meter kann 2019 mit den Nachrückern Ingo Assmann und Tobias Limberg ein aussichtsreiches M 40-Seniorentrio bilden. Die W 40/45-Mannschaft um Victoria Willcox-Heidner und Ilona Pfeiffer wird künftig durch Katja Bielefeld (W 40, bisher TuS Bramsche) verstärkt.

Wir machen Kommunikation komfortabel !
telecomfort GmbH
MIT VORORT-SERVICE
– DSL / Festnetz / Mobilfunk
– mobiles Internet
– Freisprecheinrichtungen
– PC-Service
Partner
Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0
Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth
Tanztee
Live mit der Tanzband SUNNYS
Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingenstroth.de

Weihnachten ...

.. Es ist bald wieder soweit!

Unsere letzten Trainingstermine in 2018 sind :

Dienstag, 18.12. (9.30 Uhr ab Stadion) und
Mittwoch 19.12. (19.00 Uhr ab Stadion)

Am **Dienstag, 11.12. 2018** wollen wir uns zu einem gemeinsamen Frühstück um 9.00 Uhr im Ladencafé Knaust treffen.

Anmeldung für das Frühstück bitte bis 6.12.2018 bei Birgitt Lange

Entweder unter Tel. : 05203 / 88 48 23 oder E-Mail : adi.lange@t-online.de

oder wie immer mündlich !

Das regelmäßige Training beginnt für die Dienstagsgruppe am 8.Jan. 2019

Das Mittwochstraining findet erst wieder ab 6.Febr. 2019 statt.

Wir wünschen allen Walkerinnen und Walkern ein frohes Weihnachtsfest und ein Guten Rutsch.

Birgitt Lange *Elke Kahmann*

Weihnachten kommt schneller, als man denkt.
Wir haben das passende Geschenk in unserem Clubshop!
LC Solbad Ravensberg
ACTIVE SPORTSHOP
von Ravensberg
Graf Metternich

Like us on
Facebook + Instagram

ewy® sports

Laufshop running – walking
www.ewy.de

Gutschein
ewy sports
€ 5,-
Der Gutschein kann bei jedem Kauf bei ewy sports eingesetzt werden.
Es kann nur ein Gutschein pro Einkauf eingelöst werden.

E-Mail post@ewy.de | **Phone** 05425 7228
Shop Mittelstraße 3 · 3829 Borgholzhausen

Leichtathletik-Nachwuchs in Aktion

Der November steht einerseits im Zeichen der Crosslauf-Saison, andererseits beginnt nach den Herbstferien das Hallentraining für den Nachwuchs. Neben den Hallenzeiten donnerstags (ÜL Antje Strothmann / Werner Ahlemeyer) und freitags (15 bis 16.30 Uhr Antje Strothmann / Werner Ahlemeyer; 16 bis 18 Uhr Igor Rebkalo) treffen sich die laufbegeisterten Schüler und Jugendlichen noch dienstags von 17 bis 19 Uhr zum Training mit **Igor Rebkalo** im Stadion.

Zu Monatsbeginn stand mit den OWL-Cross-Meisterschaften in Lüchtringen bei Höxter ein ganz besonderes Cross-Erlebnis auf dem Programm. Die OWL-Titel wurden im Rahmen des Flutlicht-Crosslaufs vergeben, weil die für Februar angesetzten Meisterschaften den Sturmfolgen zum Opfer gefallen waren. Jetzt war die Crossrunde, die oberhalb des Sollingstadions durch den Wald führt, mit 30 Laternen besser beleuchtet als das Ravensberger Stadion...

In Lüchtringen gab es qualitativ hochwertige Wettbewerbe mit einigen sehr starken Nachwuchsläufern der LG Braunschweig. So wurde beispielsweise **Bjarne Heidner** OWL-Meister in der M13, mußte sich aber einem gleichaltrigen Konkurrenten aus Braunschweig geschlagen geben, traf dabei aber auch auf einen der allerbesten M13-Läufer Deutschlands.

Die U14-Mädchen **Sarah Strothmann** (2.W13), **Julia** (3.W12) und **Lina Speckmann** (4.W12) kamen in der Teamwertung nach Punkten knapp hinter dem HLC Höxter auf den 2.Platz und wurden OWL-Vizemeister, waren in der Addition der Laufzeiten aber 10 Sekunden schneller als die Girls vom HLC. Als jüngster LC-Starter belegte **Till Heienbrok** in der M10 den 5.Platz.

Bereits zwei Tage später ging es beim Meller Crosslauf um Wertungspunkte der L&T Ossencross-Serie. Hier behauptete sich in der WJU14 **Lara Schieke** (1.W12) vor der auf den letzten Metern noch heran stürmenden **Sarah Strothmann** (1.W13) und den **Speckmann-Sisters**. Bei den MKU12 waren **Till Heienbrok** und **Kornelius Köhler** dabei und sammelten Punkte für die Serienwertung. Am gleichen Tag fanden auch die Haller Stadtmeisterschaften statt, wo sich **Jan Caris** (M11) den Titel bei den Schülern über 2,5km sicherte und der 9jährige Fabio Mende vor seinem Teamkollegen **Fion Wolff** Dritter wurde. **Insa Franke** (W10) platzierte sich bei den Mädchen und **Linnea Haschke** (W14) wagte sich als Walkerin auf die 5km-Strecke. In Gütersloh verbesserte **Malin Bruhns** ihre 5km-Straßenlauf-Bestzeit auf 20:36 Minuten und sicherte sich damit Platzierungen in der Westfälischen und der DLV-Besternliste der W14.

Bei den Westfälische Crosslauf-Meisterschaften in Paderborn Schloß-Neuhaus überzeugten vom LC Solbad Ravensberg **Bjarne Heidner** und **Malin Bruhns**. Während Bjarne im Rahmenwettbewerb der U14 als Dritter ins Ziel kam, freute sich Malin als Fünfte der Meisterschaftswertung W14. Sie ließ dabei einige höher eingeschätze Konkurrentinnen hinter sich. Für beide stand nach einer starken Wettkampfphase im Herbst mit erstklassigen 5km-Straßenlauf-Ergebnissen erstmal eine vom Trainer verordnete zwei- bis dreiwöchige Laufpause auf dem Plan. Bei der Sport-Gala des Stadtsportverbandes präsentierten sich unsere Schüler-Gruppen einem interessierten Publikum in der Borgholzhauser Sporthalle.

Der dritte von vier Wertungsläufen der Ossencross-Serie fand für die LC-Youngster in Bissendorf statt. Auch hier trumpften die U14-Girls stark auf und liefen in der Reihenfolge **Lara Schieke, Sarah Strothmann** und **Julia Speckmann** auf den Rängen 1 bis 3 ins Ziel und auch **Lina Speckmann** war im Vorderfeld dabei. Bei den Jungen waren vom LC Solbad wieder **Till Heienbrok** (M10) und **Kornelius Köhler** (M11) am Start.

Da bei den Crossläufen der Ossencross-Serie in Gretesch, Melle und Bissendorf neben diesen Nachwuchsläufern auch noch einige Erwachsene in ihren Altersklassen überzeugen konnten, liegt der LC Solbad Ravensberg in der Vereins-Teamwertung der Cross-Serie noch aussichtsreich im Rennen. Vielleicht gelingt es den Serienstartern **Jan** und **Janna Geisemeier** (Mittelstrecke HK), **Lars Flaschel-Steiniger** (Mittelstrecke M50), **Fritz Geisemeier** (Mittelstrecke M55), **Ellen** und **Daniel Knoepke** (Langstrecke AK35), **Antje Strothmann** (Langstrecke W50) und **Lutz Barkey** (Langstrecke M45) beim vierten Wertungslauf in Bad Iburg am 2.Dezember noch an dem momentan drittplatzierten Team von Olympia Bünde vorbei zu ziehen. In Bissendorf war zudem **Ellen Schmidt** (1.W55) auf der Langstrecke vertreten.

Neben Crossläufen bestritt **Till Heienbrok** in den vergangenen Wochen auch noch seine ersten Stabhochsprung-Wettkämpfe. Dabei überquerte der zehnjährige schon mehrfach die 2-Meter-Marke. Er mußte allerdings außer der Wertung gegen ältere Konkurrenz antreten, da diese Disziplin erst ab der M12 offiziell auf dem Programm steht. Till nimmt bereits regelmäßig am Stützpunkt-Training mit **Otto Puhlmann** in Bielefeld teil und dies trägt Früchte. **Aaron Thieß** bestritt zwei Springen im NRW-Stabhochsprung-Cup mit 4,00 Metern als bester Höhe in Dortmund. Für die kommende Saison drücken wir Aaron und seinen neuen Teamkollegen vom Zehnkampf-Team des TV Löhne-Bahnhof die Daumen, dass es mit einer Mannschafts-medaille bei der Deutschen Mehrkampf-Meisterschaft klappt.

Als Team-Event steht für die Mädchen und Jungen der Altersklassen U10 und U12 am 1.Dezember die Nikolaus-Olympiade in Versmold auf dem Programm. Auch hierfür wurde im Training fleißig geübt.

Zwei Tage vor dem Weihnachtscross steht am 14.Dezember 2018 mit dem „Plätzchen backen“ in der Schulküche der PAB ein außersportliches Highlight auf dem Programm. Zunächst wird freitags von 15 bis 16 Uhr in der Turnhalle trainiert, ab 16.30 Uhr bis ca. 19 Uhr dann gebacken.

Wettkampf- bzw. Meisterschaftstermine der Hallensaison 2019

Datum	*Veranstaltung*	*Ort*
19.01.19	Westfälische Hallenmeisterschaft U18, M/F	Dortmund
25.01.19	Mittelstreckentag der Schulen – 800m (VB-Schüler-Cup)	Bielefeld
26.01.19	Schüler-Hallensportfest (U16/U14/U12)	Bielefeld
02.02.19	NRW-Hallenmeisterschaft	Leverkusen
10.02.19	Westfälische Hallenmeisterschaft U20	Bielefeld
03.03.19	Westfälische Hallenmeisterschaft U16	Paderborn
Die Termine der OWL-Hallenmeisterschaften waren uns bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.		

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
09.12.	Hamm Nikolauslauf	5/10 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

Januar

05.01.	Brakel, Jahreswechsellauf	4/11 km
06.01.	LC Solbad Neujahrsempfang	Bürgerhaus
12.01.	Oelde-Stromberg, Crosslauf	1400m/2075m/4150m/8300
27.01.	Hamm Laufserie	10 km

JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT

AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN

ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

Kompetenz · Beratung · Service · Marken
12 JAHRE
2005 – 2017
Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.
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

42,2 Kilometer von Staten Island in den Central Park: unser Traum von New York

v. Annemarie Bluhm-Weinhold

New York, New York – ein ganzes Jahr lang haben wir diesem sportlichen Reiseziel entgegengesehen, haben uns zusammen vorbereitet, haben Pläne für das außersportliche Programm geschmiedet. Und dann waren wir plötzlich tatsächlich da in Big Apple, in der Stadt, die niemals schläft. New York ist geschäftig, laut und einfach aufregend. Und der Marathon erst…

Er ist wirklich einer der schönsten der Welt, aber überhaupt nicht einfach zu laufen. 42,2 Kilometer – 26,2 Meilen – durch fünf Stadtbezirke der 8,5-Millionen-Metropole und über fünf Brücken. Der Kurs ist wellig, und selbst kurz vorm Ziel im Central Park geht es noch einmal leicht bergauf. Das Wetter an diesem 4. November 2018 ist top: blauer Himmel, Sonnenschein, elf Grad Celsius beim Start. Wir sind fünf Mitglieder vom LC Solbad Ravensberg: **Christine Diekhaus**, **Carsten Völz, Christiane Scheele, Uwe Graf** und ich – und natürlich unser Unterstützer, Supporter, Cheerleader **Thorsten Weinhold.**

Als wir frühmorgens mit dem Bus nach Staten Island hinausgefahren werden, ist es noch dunkel. Auf Fort Wadsworth erwarten

uns zunächst mehrere Stunden des Wartens, die dank mitgebrachter warmer Kleidung, Kissen und Planen, kostenlosem Kaffee, Tee und Bagels und netter Bekanntschaften ganz angenehm und kurzweilig verbracht werden können.

Wir sind glücklicherweise gleich in der zweiten Startwelle hinter den Profis und der Elite. Punkt 10.15 Uhr ertönt nach der Nationalhymne – die muss offenbar sein bei den Amis – der Startschuss. Und mit Frank Sinatras „New York, New York“ geht es auf die Strecke. Ich laufe gemeinsam mit Chrissi.

Carsten und Christine haben wir lange noch auf Sichtweite vor uns. Und Uwe will es bei seinem Marathon-Debut gleich wissen und peilt eine Endzeit unter vier Stunden an – was ihm auch gelingt. Gleich nach dem Start: der erste Anstieg, denn es geht hoch auf die Verrazzano-Narrows Bridge, die längste Hängebrücke in Amerika.

Ein atemberaubender Blick bietet sich von hier aus auf die Freiheitsstatue und die Südspitze von Manhattan. Aber die Skyline ist noch sooo weit entfernt. Immerhin: Am Ende

der Brücke haben wir schon gut drei Kilometer auf der Uhr. Es läuft. Wir haben einen ganz ordentlichen Schnitt um 5:40/5:50 pro Kilometer. Die lange Fourth Avenue durch Brooklyn verkürzen die New Yorker den Läufern mit jeder Menge Stimmung und Musik vom Straßenrand aus. Der Marathon ist ein Fest für die Zuschauer, und die ganze Stadt feiert mit. Nur in Williamsburg ist es für ein, zwei Meilen etwas ruhiger - dann, wenn man durchs Judenviertel läuft. Aber schon eine Ecke weiter dröhnen wieder die Bässe und die Rufe der Cheerleaders.

Mittlerweile haben wir den Halbmarathonpunkt passiert. Jetzt geht es hoch zur Pulaski-Bridge - und der Läufer aus dem Teuto wundert sich, warum hier so viele gehen... So schlimm ist der Anstieg doch überhaupt nicht. Uns kostet das Umkurven und Überholen von langsamen Läufern (nicht nur an Anstiegen, sondern auf der gesamten Strecke) Zeit und Kraft. Das ist neben dem Profil eine weitere Herausforderung des NYC-Marathons. Offenbar sind die Startwellen keineswegs nach erwarteten Zielzeiten sortiert...

Indes: kein Grund, sich damit zu befassen. Dafür ist die Strecke viel zu schön, dafür gibt es viel zu viel zu sehen. Als nächstes zum Beispiel die Queensboro Bridge. Man läuft auf dem unteren Deck dieser zweistöckigen Brücke wie in einem Tunnel und überquert so den East River und Roosevelt Island. Am Ende eine enge Kurve, gepolstert mit Heuballen, damit es die schnellen Profis nicht von der Strecke trägt - - und schon sind wir mitten drin in Manhattan auf der First Avenue. Die Gefahr, dass wir an dieser Stelle zu viel Speed haben könnten, besteht nicht. Wir sind bei Meile 16, etwa 26 Kilometern, und nun beginnt der Marathon ein Marathon zu werden.

Bisher war alles recht easy, aber nun müssen Chrissi und ich tempomäßig ein bisschen Federn lassen. Das ist nicht so schlimm, wir sind mit knapp über einem 6er-Schnitt nach wie vor ganz zufrieden und überholen immer noch jede Menge Läufer. Ich habe jetzt die Schweizer Berge vor meinem inneren Auge: Beim Jungfrau-Marathon acht Wochen zuvor durfte (!!!) ich bei km 26 wandern --- auch wenn es steil bergauf nach Wengen ging. Aber hier sehe ich auf fünf Kilometer voraus ein Meer von Läufern - die First Avenue zieht sich schnurgerade Richtung Bronx und ist dabei so profiliert, dass man immer wieder weit nach vorne blicken kann. Grausig. Mental ist das bestimmt das haarigste Stück dieses Marathons. Aber zu zweit und mit so viel Unterstützung vom Straßenrand ist auch die First Avenue irgendwannn zu Ende - nämlich am Fuße der Willis Avenue Bridge. Endlich mal wieder ein Berg. Die Beine freuen sich über die Abwechslung.

Inzwischen halten wir an jedem Getränkestand an. Und es gibt gefühlt alle drei, vier Kilometer einen. Nicht nur bei der Verpflegung, auch beim Transfer, bei der Startnummernausgabe und und und: Die New Yorker bieten eine vorbildliche Organisation der gesamten Veranstaltung, das sei an dieser Stelle einmal betont. Ja natürlich, dafür zahlt man auch ein horrendes Startgeld.

Doch zurück auf die Strecke: Mit dem tröstlichen Gedanken, dass es von der Bronx aus "nur" noch die Fifth Avenue hinab, ein Stück durch den Central Park, dann noch einmal um die Ecke Richtung Columbus Circle und noch einmal kurz hinein in den Central Park geht, nehmen wir die letzten sieben Kilometer in Angriff. Nur noch sechs, nur noch fünf, nur noch vier - nimmt das denn kein Ende? An der Grand Army Plaza entdecken wir in der Zuschauermenge meinen Mann. Das gibt mir noch einmal Kraft für die letzten anderthalb Kilometer. Und dann sind wir tatsächlich im Ziel - überglücklich, die schwere Medaille um den Hals. 4:19:06/4:19:07 ist unsere Endzeit. Wow, was für ein Erlebnis. Und das bei dem Wetter. Und dazu noch zu zweit. Wir sind happy.

Doch so ganz zu Ende ist dieser Marathon noch nicht. Erst einmal latscht man ein ganzes Stück bis zur Kleiderbeutelausgabe. Und dann dauert der Heimweg auch noch ewig: Mehr als 30 Blocks und zwei Avenues liegen zwischen unserem Ausgang aus dem Central Park und unserem Hotel. Darauf hat man eigentlich keinen Bock mehr... Aber meinen Beinen hat es gut getan. Die sind durch den langen Spaziergang wieder schön locker geworden.

Und wie ist es den anderen ergangen? Im Hotel treffen wir uns alle wieder. Alle mit der Medaille um den Hals. Das ist das wichtigste: Alle haben gefinisht. Uwe ist mit 3:57:20 der Schnellste von uns. Er schwört, nie wieder einen Marathon zu laufen - was er am nächsten Tag glücklicherweise schon wieder anders sieht. Christine betont, nie leichtere Beine gehabt zu haben wie auf den Straßen New Yorks. Die Meilen sind so an ihr vorbeigeflogen - da hat sie nicht einmal die Heuballenkurve wahrgenommen. Gemeinsam mit Carsten macht sie das Rennen, gemeinsam erreichen sie das Ziel in 4:17:02/4:17:03. Super Zeit, die aber eine ganze Ecke schneller hätte sein können - wenn Carsten nicht in Brooklyn von einem Zwillingskinderwagen gerammt und am Knie verletzt worden wäre. Er konnte zwar weiter laufen, lange auch das Tempo halten, musste aber auf den letzten Kilometern dem sich entwickelnden Bluterguss Tribut zollen und die Geschwindigkeit drosseln. Und natürlich ist Christine trotz ihrer guten Beine auch nicht alleine weitergelaufen.

Letztlich: Wir alle sind superstolz auf unseren New York City Marathon 2018. Und vielleicht kommen wir ja noch einmal wieder: Diese 42,2 Kilometer gehören auf jeden Fall zu den schönsten der Welt. Und New York ist immer ein Traum.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

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

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO_2-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).

Autohaus BRINKER

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

SPEED LIMIT 45
NYPD
29375
28526
24498
26054

Liebe Leichtathletik-Schüler & Eltern!

Weihnachten steht vor der Tür und damit das „Plätzchen backen“ der Leichtahletik-Schüler. Am Freitag, **14.Dezember 2018**, steht uns von **16.30 bis 19 Uhr** die Lehrküche der PAB-Gesamtschule (oben in der Sporthalle) zur Verfügung, wo wir in mehreren Backöfen gleichzeitig unsere Plätzchen backen können. **Von 15 bis 16 Uhr** können wir uns noch in der Turnhalle Nord sportlich betätigen.

Bringt bitte eine Portion vorbereiteten Teig* (Rezept unten! außerdem Schürze, Nudelholz und Förmchen) mit, so dass wir nur noch ausrollen, ausstechen und backen brauchen. Erfahrungsgemäß brauchen wir etwa zwei Stunden zum Backen und dann noch etwas Zeit zum Aufräumen.

Die Plätzchen werden anlässlich des Weihnachtscross am **16.Dezember 2018** in Borgholzhausen verkauft zugunsten des Fördervereins, der auch unsere Aktivitäten immer wieder unterstützt. Einige von euch werden in diesem Jahr (wieder) beim Weihnachtscross die 5km-Strecke mitlaufen.
In der Woche vor den Weihnachtsferien wird am **Donnerstag, 20.Dezember**, und am **Freitag, 21.Dezember** 2018, noch Training zu den gewohnten Zeiten stattfinden. Während der Ferien ist dann Pause.

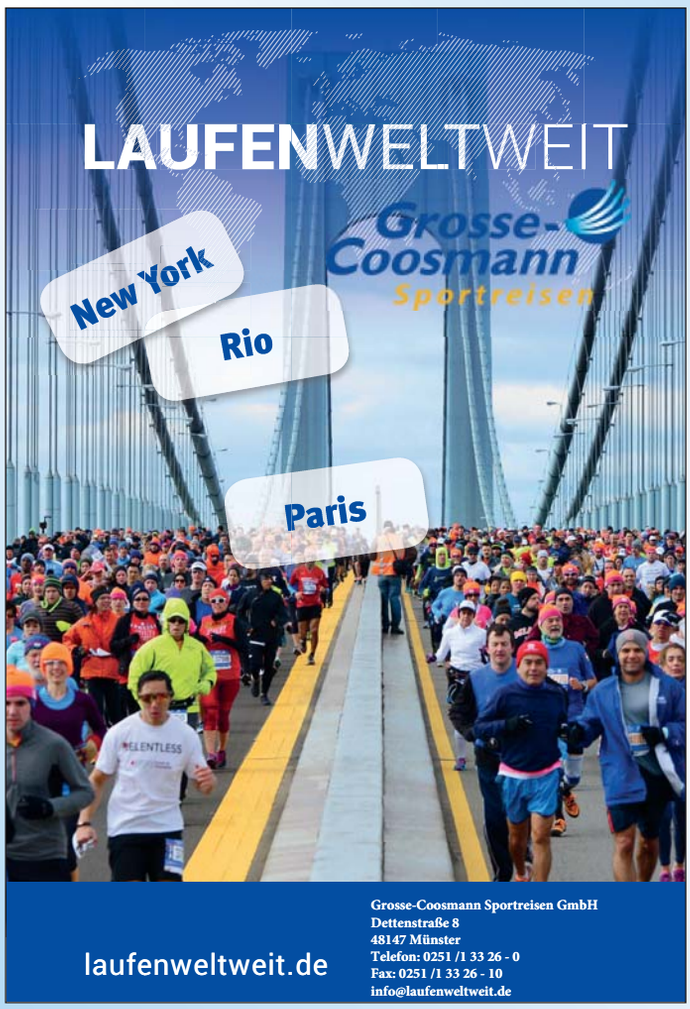
Das neue Jahr startet mit dem Neujahrsempfang am Sonntag, **6.Januar 2019**, im Bürgerhaus. Zuvor starten wir mit einem Lauf-Treff ins Neue Jahr. Um 10 Uhr wird auch eine 5km-Runde für Schüler angeboten, anschließend gibt es im Bürgerhaus eine kleine Stärkung und die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein.

Zwei Wettkampftermine stehen für den Januar 2019 auch schon auf dem Plan:
• Am Freitag, **25.Januar 2019**, ist der Mittelstreckentag der SV Brackwede mit 800-Meter-Läufen für alle Altersklassen. Haltet euch diese Termine möglichst frei!
• Am Samstag, **26.Januar 2019**, veranstaltet Fichte Bielefeld ein Schüler-Hallensportfest (Sprints, Hürden und Sprünge).

Ich wünsche Euch eine schöne Adventszeit und bedanke mich auf diesem Wege bei allen, die uns in diesem Jahr so hervorragend unterstützt haben (als Fahrer, Betreuer, Helfer, „Fans“ etc.)!

Antje Strothmann

*Rezept für den Plätzchen-Teig: 500g Mehl, 250g Butter, 125g Zucker, 2 Eier, 1 Päckchen Backpulver



Backe, Backe, Kuchen!

Weihnachtscross am 16.12.

DieKuchenspenden werden am 16. Dezember ab 9:00 Uhr m Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank!

Gerne nehmen wir Torten, Obst- und Blechkuchen aller Art.Ganz besonders möchten wir darauf hinweisen, dass wir jede Menge Kuchen benötigen. Es reisen immer mehr Zuschauer und Angehörige mit an, die ebenfalls von uns beköstigt werden möchten und sollen.

Plakette (ge)fällig?

GTÜ

Ingenieurbüro für Fahrzeugtechnik

Breidenbach & Krone GbR

Kfz Sachverständige für Unfallgutachten

Haupt-und Abgasuntersuchungen

Bielefelder Str. 63 · Halle (an der B68)
www.kfz-pruefstelle-halle.de
Tel. 0 52 01/85 99 580

Westheider Weg 4 · Versmold
www.kfz-pruefstelle-versmold.de
Tel. 0 54 23/43 98 636

Elbracht

Muldenservice & Baustoffe

➠ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
➠ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen
➠ Baustoffe aller Art
➠ zuverlässig und preiswert

Telefon 0 54 25/18 56
www.elbracht-muldenservice.de

Öffnungszeiten:

http://www.liban-borgholzhausen.de

Falafel – Shawarma –

frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

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

Liban
Bistro · Bar · Restaurant

Schnatlauf mit den Sender Lauffreunden (von Ellen auf Gourmetlauf umgetauft)

v. Petra Pegel

Jedes Jahr am letzten Sonntag im Oktober und am zweiten Sonntag im November gibt es den Schnatlauf. Die erste Etappe beträgt 22 km, die zweite 19 km. Das Besondere daran ist, dass ca. nach jeweils 5 km viele Helfer mit einem Gourmetisch aufwarten. Tee, Wasser, Cola, Apfelbrot, Schmalbrote, Kekse, Obst, um nur einige Köstlichkeiten zu nennen werden angeboten. Mit dem Bus macht sich das Versorgungsteam dann wieder auf zum nächsten Haltepunkt. Außerdem hat man die Möglichkeit, in den Bus einzusteigen, falls die Beine nicht mehr tragen wollen. Für jeden, der so eine Distanz noch nicht gelaufen ist und sie mal ausprobieren möchte, ideal. Es wird in 2 Gruppen gelaufen. Eine schnellere Gruppe und eine etwas langsamere. Es wird in moderatem Tempo gelaufen und bleibt als Gruppe zusammen.

Dieses Jahr haben sich 10 Läufer vom LC am 28.10. nach Sende aufgemacht, um diesen besonderen Lauf auszuprobieren (einige kannten ihn schon und waren begeistert). Die nette Stimmung, die gute Betreuung und Organisation hat uns so gut gefallen, dass sich einige erneut entschlossen, auch die zweite Etappe mit zu laufen. Es war einfach.....schööööön!!!

Ergebnisse November zusammengestellt von Sabine Lünstroth

02.11. Lüchtringen, 2700 m

6. M10	Till Heienbrok	13:21 Min.
2. W13	Sarah Strothmann	12:36 Min.
2. M13	Bjarne Heidner	10:40 Min.
5. W12	Julia Speckmann	12:39 Min.
6. W12	Lina Speckmann	14:13 Min.

4000 m

1. W50	Antje Strothmann	19:38 Min.

04.11. Halle bewegt sich
2,5 km Schülerlauf

1. M11	Jan Kevin Caris	10:51:09 Min.
2. M09	Fabio Mende	11:10:43 Min.
1. M10	Fionn Wolff	13:16:24 Min.
2. W10	Insa Franke	14:16:24 Min.

5 km

1. U18	Lasse Buschmaas	20:36:07 Min.
1. M60	Reinhard Stricker	27:22:33 Min.
3. M50	Jens Meyer	27:50: 65 Min.
2. M55	Olaf Sorge	28:23:06 Min.
3. M55	Michael Schlie	31:48: 96 Min.
1. M80	Hermann Mußgnug	38:18:12 Min.

10 km

2. M30	Christopher Wolf	57:15: 67
1. W50	Cornelia Schlie	64:05:22

Walking, 5 km

1. W40	Petra Middendorf	33:30:12
1. W14	Linnea Haschke	42:24:11

DJK Gütersloh Halbmarathon

6.M35	Ingo Assmann	01:18:56	Std.
7.M45	Arnd Bruhns	01:26:01	Std.
1.M65	Reiner Vemmer	01:32:40	Std.
1.W50	Sabine Engels	01:32:46	Std.
11.M55	Udo Kerwien	01:36:04	Std.
1.W65	Marianne Niemann	01:42:25	Std.
42.M50	Ralf Niemann	01:42:42	Std.
9.M65	Hans-Dieter Wierum	01:43:07	Std.
16.M60	Reinhard Stricker	01:43:43	Std.
39.M40	Sascha Ellerbrock	01:43:40	Std.
45.M45	Jörg Geesmann	01:43:48	Std.
5.W45	Nicole Micheel	01:45:45	Std.
7.W45	Mechthild Böhme	01:47:08	Std.
27.M55	Thomas Steiner	01:49:27	Std.
1.M75	Karl-Friedrich Anwander	01:50:54	Std.
6.W55	Andrea Kampmann	01:55:41	Std.
15.W50	Heike Furtmann-Schauties	01:56:01	Std.
37.M55	Olaf Sorge	02:04:03	Std.

10 km

1. W45	Victoria Willcox-Heidner	39:52:00	Min.
4.M55	Gunnar Feicht	44:21:00	Min.
1. W60	Anne Calder	47:09:00	Min.
16.M55	Detlef May	53:22:00	Min.
4.W55	Ellen Schmidt	54:19:00	Min.

5 km

4.WJU16	Malin Bruhns	20:36	Min.

New York Marathon

M 50	Uwe Graf	3:57:20 Std.
W 55	Christine Diekhaus	4:17:02 Std.
M 55	Carsten Völz	4:17:03 Std.
W 45	Annemarie Bluhm-Weinhold	4:19:06 Std.
W 50	Christiane Scheele	4:19:07 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!

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

9.11 NRW Stabhochsprung-Cup

Aaron Thieß		3,95 m
Till Heienbrok		1,95 m

Paderborner Martinslauf, 6 km

10. M40	Mike Budde	29:52 M

10 km

34. M50	Jens Meyer	58:31 M
20. W35	Freddy Hegemann	58:52 M

Meller Crosslauf

3100 m

2. Männer	Jan Geisemeier	10:04,9 Min.
2. Frauen	Janna Geisemeier	13:08,9 Min.
2. M 50	Lars Flaschel	12:25,5 Min.
4. M 55	Fritz Geisemeier	15:45,7 Min.

7400 m

1. W 35	Ellen Knoepke	33:58,7 Min.
4. M 35	Daniel Knoepke	29:21,8 Min.
8. M 45	Lutz Barkey	37:22,7 Min.

1125 m

10. U 12	Till Heienbrok	04:44,8 Min.
16. U 12	Kornelius Köhler	04:57,6 Min.

2050 m

1. U 14	Lara Schieke	08:11,0 Min.
2. U 14	Sarah Strothmann	08:11,2 Min.
6. U 14	Julia Speckmann	08:45,6 Min.
7. U 14	Lina Speckmann	09:14,5 Min.

11.11. Crossmeisterschaften Schloß Neuhaus, 5,2 km

15. W45	Victoria Willcox-Heidner	22:06 Min.
18. W 50	Sabine Engels	22:24 Min.
33. W50	Antje Strothmann	24:43 Min.

2,2 km

3. M 13	Bjarne Heidner	08:09 Min.

3,3 km

5. W14	Malin Bruhns	13:31 Min.

17.11. Dortmund

Aaron Thieß	4 m
Till Heienbrok	2 m

18.11. Bissendorfer Crosslauf, 1300 m

9. MU12	Till Heienbrok	5:28,5 Min.
14. MU 12	Kornelius Köhler	5:52,8 Min.

2300 m, F/M

2. M50	Lasse Flaschel-Steiniger	9:20,9 Min.
1. WHK	Janna Geisemeier	9:48,7 Min.
1. M55	Fritz Geisemeier	11:59,2 Min.

2300 m U14

1. WU14	Lara Schieke	9:34,0 Min.
2. WU14	Sarah Strothmann	10:01,4 Min.

6700 m

2. M35	Daniel Knoepke	24:59,2 Min.
1. W50	Antje Strothmann	32:19,0 Min.
8. M45	Lutz Barkey	32:36,2 Min.
1. W55	Ellen Schmidt	39:53,7 Min.

24.11. Blumensaatlauf, Halbmarathon

3. M55	Gunnar Feicht	1:37:08 Std.

Ihr Malermeister
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ
sehr gut
Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht
www.malertest.de

Damme
Malerfachbetrieb
Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

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

Erfolreich bei den Westfalen Meisterschaften!

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

Ein Frühlings Angebot für 2019

Es hat sich in der Vergangenheit gezeigt, dass eine Vorbereitung für einen bestimmten Wettkampf, den man zusammen mit einer Gruppe trainiert und vorbereitet hat, zu einem guten Wettkampf führt. Dazu gehören individuelle Vorgaben, die ein optimales Ergebnis fördern.

Deshalb möchte ich dieses Angebot, für einen 'Frühlingswettkampf wiederholen.
Start ist der **2. Januar 2019 um 18:30 im RennstaWStadion Borgholzhausen .** Das Angebot ist unabhängig vom Hermannslauf Treff, bzw. kann damit verbunden werden.

Um sich besser abzustimmen, sind dazu einige Fragen vorab zu klären:

...wie viele Trainingseinheiten kann ich in einer Woche laufen, ohne dass es stressig wird? 2- 3-4-5 mal? an einigen Tagen der Woche ist es evtl. nicht möglich zu laufen, z.B. dienstags, donnerstags oder samstags?

...in der Zeit von - bis habe ich 1 Woche Urlaub und kann täglich laufen, oder aber ich möchte nicht laufen.....!

...den Volkslauf in z.B. Bad Salzuflen, Dalkelauf usw möchte ich gerne laufen, bin auch schon gemeldet.
...höchste Priorität hat aber der Hermann, ein 10-er Wettkampf, ein Halbmarathon oder Marathon?

meine Zielsetzung für den Wettkampf am: ... in ...ist ..... min/ Stunden ....
zum Beginn des Trainings habe ich keine gesundheitlichen Probleme, meine letzte sportärztliche Untersuchung war vor..... Wochen/ Monaten ?

Da wir auch außerhalb des Stadions laufen, möchte ich euch bitten an Leuchtmittel zu denken!
Nun ist es so, dass wir mitten im Winter * laufen, da kann das Wetter dazu führen, dass die Bahn nicht zu belaufen ist, die Straßen vereist sind, usw... Das heißt, man muss immer mal kurzfristig das Trainings Programm ändern, oder aber es fällt komplett aus. Für Mittwochs besteht die Möglichkeit in die Seidensticker Halle nach Bielefeld zu fahren. Dieses ist zwar ein zeitlicher Aufwand, aber es lohnt sich. Das werden wir auf jeden Fall mit einplanen.
Ich werde für die Zeit vom 15. Dezember bis 30. April eine **WhatsApp Gruppe,** unter dem Namen **„ Frühlings Flitzer '** einrichten. Dort gibt es sämtliche Informationen über Training, Verabredungen und Wettkämpfe.
Allen eine schöne Zeit bis dahin, meldet euch bis zum 15.12.2018, sofern ihr dabei sein möchtet.
Liebe Grüße Franz

Astrid Schütze
IMMOBILIEN
www.astrid-schuetze-immobilien.de

Mit dem LC Solbad zum ‚Hermann' durchstarten !!

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.

Gruppe	***Hermannslauf-Zielzeit***
„Luisenturmlauf"	2:20 h - 2:40 h
„Die Nacht"	2:50 h - 3:00 h
„Böckstiegellauf"	3:00 h - 3:20 h
„Weihnachtscross"	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

Willkommen beim Neujahrsempfang am 6. Januar

Trainingslauf für die ganze Familie.

Alle Lauf- und Walking-Treffs sind eingeladen.
Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und dabei sein.
Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen sportlichen Anfang.

Ohne Zeitmessung – keine Sieger – keine Verlierer.

Wir treffen uns:

9.00 Uhr die Halbmarathon-Runde des Luisenturm-Laufes
- rund um „Pium“ mit Besuch des Luisenturmes

9.30 Uhr die 10 km Runde des Weihnachts-Crosslaufes durch Barenberg und Teuto - auch mit Walking –
die 5 km Jedermann-Runde entlang des Barenberges
besonders geeignet für Schüler/innen, Anfänger.

Anschließend treffen wir uns, jedermann, ob Vereinsmitglied oder nicht, zum gemütlichen Beisammensein bei Schnittchen, Sekt und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen. Besonders herzlich würden wir die Mitglieder begrüßen, die nicht mehr aktiv am Trainingsbetrieb teilnehmen können.

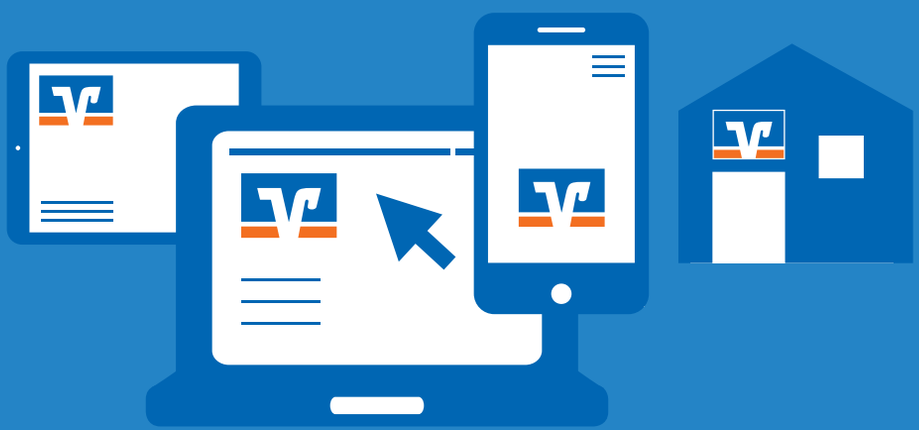
Graf Metternich QUELLEN
Natürlich-GLASklarer Genuss!
Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung
viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs
viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs
Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel.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

AOK
Die Gesundheitskasse.
Gesundheit #vorbessern
Auch die Abwehrkräfte
Wir sind da, damit Sie „vorbessern" können: vorsorgen und verbessern – z.B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.
AOK NordWest –
Gesundheit in besten Händen
aok-vorbessern.de
Jetzt zur AOK wechseln!

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

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.

Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen: Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in einer unserer Filialen oder auf **vb-halle.de**

Volksbank Halle/Westf. eG