

Solbad Nachrichten

Januar 2019
Nr. 409



ACTIVE
SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

33602 Bielefeld
Niederwall 66 · Telefon 05 21 - 17 11 16

33330 Gütersloh
Münsterstraße 5 · Telefon 0 52 41 - 21 29 94

32052 Herford
Rennstraße 26 · Telefon 0 52 21 - 12 15 50

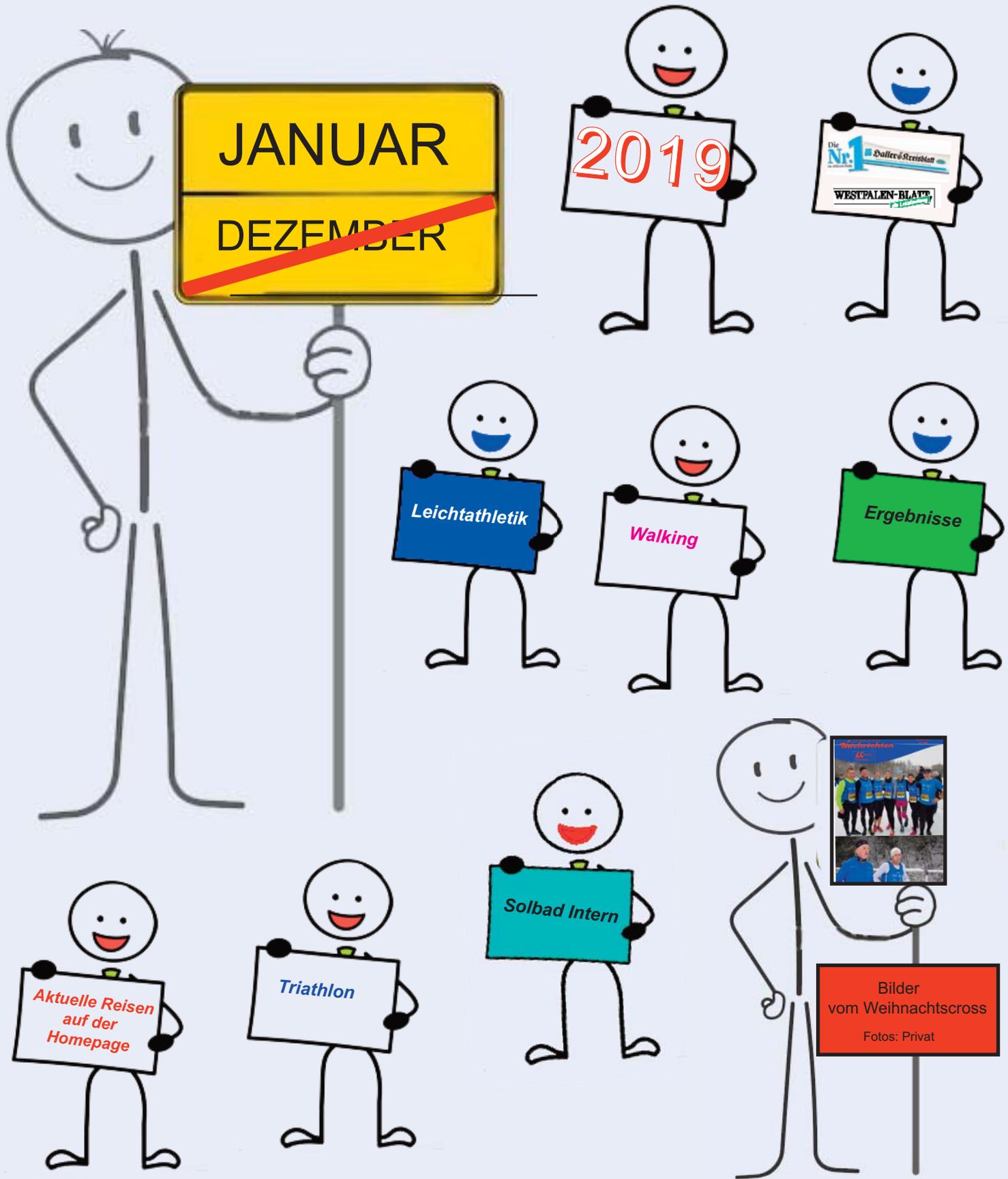
49074 Osnabrück
Lortzingstr. 4 · Telefon 05 41 - 2 05 19 55

Allen Läuferinnen und Läufern

wünschen wir für 2019

Glück, Gesundheit und viel Spaß

im Training und Wettkampf



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

Laufftreff
Carsten Völz
 carsten.voelz@t-online.de

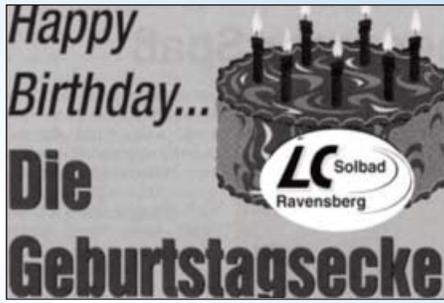
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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





- 01.01. Irmgard Lange
 01.01. Bettina Schneider-Drees
 01.01. Mathis Drees **20 Jahre**
 03.01. Maximilian Morgan **10 Jahre**
 04.01. Greta Engelbrecht
 05.01. Andreas Justus
 05.01. Udo Lange
 05.01. Stefanie Schmidt
 06.01. Heidrun Bowenkamp **40 Jahre**
 07.01. Beate Welpinghus
 07.01. Hella Pauly
 07.01. Carla Habighorst **20 Jahre**
 07.01. Tim Habighorst **20 Jahre**
 09.01. Cordula Remmler
 09.01. Finn-Lasse Rückwardt **10 Jahre**
 10.01. Detlef Flottmann
 10.01. Rolf Schimmel

- 11.01. Sina Lünstroth
 11.01. Wilhelm Schack
 11.01. Cornelia Schlie
 12.01. Birgit Bentlage
 14.01. Karsten Brademann
 15.01. Bernd Gresselmeier
 15.01. Ian Constabel
 16.01. Anne-Marie Calder
 16.01. Silke Speckmann
 18.01. Alfons Willikonsky
 19.01. Michaela Pfeiffer **50 Jahre**
 19.01. Mina Hörnschemeyer
 19.01. Tabea Ahnen
 19.01. Daniel Glück
 19.01. Uwe Graf
 21.01. Friedhelm Drüner
 21.01. Johannes Stein
 22.01. Florentin Heidner **10 Jahre**
 23.01. Jan Geisemeier
 23.01. Janna Geisemeier
 23.01. Jessica Geisemeier
 23.01. Nina Geisemeier
 23.01. Bärbel Podschun
 23.01. Alexandra Supply
 24.01. Wilhelm Hawer
 24.01. Harald Wetzlar
 25.01. Martina Diehr **50 Jahre**
 26.01. Andrea Grube

- 23.01. Janna Geisemeier
 23.01. Jessica Geisemeier
 23.01. Nina Geisemeier
 23.01. Bärbel Podschun
 23.01. Alexandra Supply
 24.01. Wilhelm Hawer
 24.01. Harald Wetzlar
 25.01. Martina Diehr **50 Jahre**
 26.01. Andrea Grube
 26.01. Lisa-Marie Supply
 27.01. Werner Goldbecker
 27.01. Mike Budde
 28.01. Eckard Happich
 28.01. Meik Schewe **50 Jahre**
 28.01. Tom Hüttemann
 29.01. Karl-Hermann Kleine **50 Jahre**
 31.01. Christel Wujek
 31.01. Detlef Deßaules
 31.01. Henning Wessling **50 Jahre**

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

Mitgliederstand: 672

Als neue Mitglieder begrüßen wir:
 keine

Austritte:

Marion Kühnel
 Lasse Buschmaas

Leichtathletik
 Leichtathletik

GERRY WEBER WORLD

**GERRY WEBER
SPORTPARK**

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

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
 info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

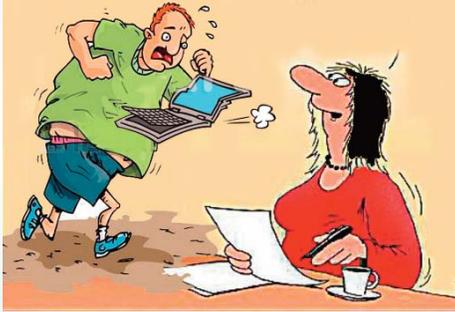
Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**Fleischermeister
Bernd Goldbecker**
 Inh. A.+B. Goldbecker

Am Uphof 9 | 33829 Borgholzhausen | Fon 0 54 25 / 933 158 | Fax 933 742 | Mo. bis Fr. 7-19 Uhr | Samstag 7-14 Uhr

...zu spät, habe fertig!!!



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Februar

am 22. Januar

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



...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.

DANKE!

Wechsel in der Lauffreileitung

Lauffreff in Pium, dafür gibt es einen Namen: Martina Kölsch! Vor sechs Jahren hat sie mit großem Erfolg und Enthusiasmus die Leitung des Lauffreffs übernommen. Inzwischen treffen sich so an die fünfzig Lauffhungrige aus dem gesamten Altkreis bei Wind und Wetter jeden Mittwoch und Freitag im Ravensberger Stadion. Nicht zu vergessen die wöchentliche Sonntagsrunde. Martina hat nicht nur mit Sachverstand und viel Erfahrung punkten können, sondern mit ganz viel Herzblut. Vom Leistungsträger bis Anfänger, für alle hatte Martina ein offenes Ohr. Liebevoll wurde von ihr der Rennstall mit vielen Läuferbildern, Kummerkasten und Urkunden dekoriert. Schaut euch um in unserer guten Stube! Ideen um Läufer langfristig für den Sport zu begeistern hatte sie genug. Höhepunkt des Jahres war die von ihr organisierte Weihnachtsfeier mit der Auswertung des jährlich wechselnden „Rennstall-Cups“. Im neuen Jahr tritt Martina Kölsch auf eigenen Wunsch die Lauffreileitung im LC Solbad Ravensberg an Carsten Völz ab. Sie steht gerne weiterhin als Laufbetreuerin zur Verfügung, aber möchte auch nach langer Zeit u.a. wieder ihre eigenen Wettkampfziele verfolgen. Der Verein bedankt sich ganz herzlich für die gute Arbeit von Martina!

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

... 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 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 bereits 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 Trainingsangeboten 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.

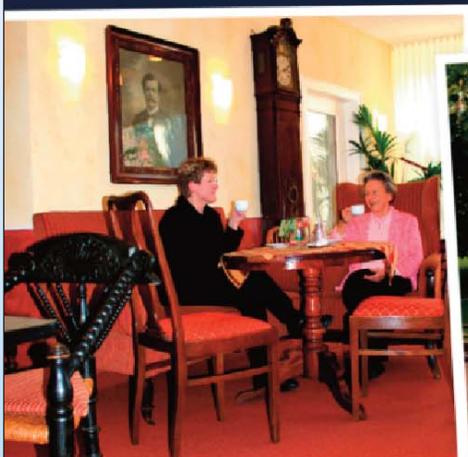
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

www.bartling-verpackungen.de



Hereinspaziert

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



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

Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER
Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

**UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag bis Freitag
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,
Samstag
durchgehend von 9 bis 14 Uhr

LIEFERSERVICE:

Wenn Sie mal
keine Lust aufs Kisten-
schleppen haben:
Kein Problem,
Steiner bringt's!
Wir transportieren Ihre
Getränke einfach und
schnell nach Hause
oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die Bierzelt-
garnitur, oder brauchen Sie
z. B. noch eine Zapfanlage
für Ihre Gartenparty?

Kein Problem – wir haben
alles was Sie brauchen.
Und sollte es Ihnen an
Personal fehlen, besorgen wir
Ihnen gern qualifizierte
Kräfte, die sich während Ihrer
Feier um das Wohl Ihrer Gäste
kümmern.

UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser

Wir stellen vor: Lara Schieke



Alter: 12 Jahre

Geburtsdatum: 14.07.2006

Wohnort: Steinhagen

Schule: Steinhagener Gymnasium

Seit wann machst du Leichtathletik bzw. läufst du?

Ich bin schon immer hin und wieder mit meinen Eltern gelaufen, aber mit der Leichtathletik bin ich erst im Sommer 2018 angefangen.

Welche anderen Sportarten hast du schon ausprobiert (oder betreibst du noch immer)?

Ich habe 4 Jahre im Verein Fußball gespielt und habe einmal Hockey ausprobiert.

Wie bist du zum LC Solbad gekommen?

Ich habe am Autobahnlauf teilgenommen und dort ist mir der LC Solbad positiv aufgefallen. Ich wollte generell die Sportart wechseln und habe dann angefangen beim LC Solbad zu trainieren. Es macht mir sehr viel Spaß!

Was sind deine Lieblingsdisziplinen?

Cross auf den Strecken 2-10 km

Wie oft trainierst du?

Ich trainiere 2 mal in der Woche bei Igor im Stadion und zu Hause 3 mal.

Was sind deine sportlichen Ziele/Träume?

In Westfalen vorne mit dabei zu sein.

Sonstige Hobbys:

Reiten

Haustiere: ein kleiner Hund (Struppi)

Lieblingessen: Krokette



...in der Weihnachtsbäckerei...!



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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



Partner

Borgholzhausen

Freistraße 14

Tel. 0 54 25/95 40 88-0

www.telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

info@telecomfort.de

Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Till Heienbrok und **Aaron Thieß** beteiligten sich im November und Dezember am NRW Stabhochsprung Cup, zu dem Wettkämpfe in Horn Bad Meinberg, Dortmund, Düsseldorf und Bielefeld zählten. Als zehnjähriger sprang Till noch außer der Wertung, durfte aber schon Wettkampferfahrung sammeln. Er steigerte sich von Wettkampf zu Wettkampf und überquerte in Bielefeld schon 2,05 Meter. Sein großer Bruder Aaron (MJU18) kam unter dem Hallendach nicht ganz an seine Freiluft-Bestmarke (4,21 Meter) heran, lieferte aber mehrere Sprünge über mehr als 4 Meter ab.

Siegerehrung L&T Ossencross-Serie 2018

Bei der L&T Ossencross-Serie 2018 holten die Aktiven vom LC Solbad Ravensberg insgesamt 4 Klassensiege. Beim weiblichen Nachwuchs überzeugten die U14-Mädchen vom LC Solbad Ravensberg mit zwei Jahrgangs-Gesamtsiegen. In der W12 punktete **Lara Schieke** dreimal mit der Idealpunktzahl und gewann dreimal die U14-Doppeljahrgangswertung. Beim Jahrgang 2006 kamen zudem noch **Julia** und **Lina Speckmann** auf die Plätze 3 und 6. **Sarah Strothmann** (W13) war in allen vier Wertungsläufen beste Läuferin ihres Jahrgangs und damit auch Serien-Siegerin.

Auf der Langstrecke erliefen **Daniel Knoepke** (1.M35) und **Antje Strothmann** (1.W50) weitere Altersklassensiege für den LC Solbad Ravensberg. Zudem meldete sich in der M45 **Lutz Barkey** als Klassenfünfter nach längerer Wettkampfabstinenz mit ansteigender Form zurück. In der männlichen U12 platzierten sich **Till Heienbrok** (4.M10, punktgleich mit dem 3.) und **Kornelius Köhler** (6.M11) in der Serienwertung. In der Vereinswertung landete der LC Solbad Ravensberg insgesamt auf dem 4.Platz. An einigen der vier Wertungsläufe in Gretesch, Melle, Bissendorf und Bad Iburg hatten auch noch Aktive vom LC teilgenommen, die weniger als drei Serienläufe absolviert haben: **Jan**, **Janna** und **Fritz Geisemeier**, **Lars Flaschel-Steiniger**, **Ellen** und **Lilly Knoepke**, **Jörg Hinrichs** und **Ellen Schmidt** steuerten ebenfalls Punkte für diese Vereinswertung bei.

Da die Siegerehrung parallel zum Weihnachtscross in Borgholzhausen stattfand, vertrat Lara Schieke den LC Solbad Ravensberg bei der Siegerehrung in Osnabrück und brachte die Urkunden und Medaillen für die Vereinskameraden mit.



Like us on
Facebook + Instagram



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



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.

Nikolaus-Olympiade

v. Antje Strothmann

Am Samstag vor dem ersten Advent findet traditionell in Versmold die Nikolaus-Olympiade statt. Das ist ein Hallenwettkampf mit Elementen der Spieleleichtathletik für Teams der Altersklassen U12, U10, U8 und Minis.

Der LC Solbad Ravensberg war in diesem Jahr mit zwei Mannschaften in verschiedenen Altersklassen vertreten.

Unser U12-Team "Der harte Kern (vom LC Solbad)" konnte sich nach 4 Disziplinen (Hindernissprint-Staffel, Wurfstaffel, Sprungstaffel und Biathlon) über den ersten Platz freuen. **Jan, Fionn, Julien, Rebecca, Henrieke, Madita** und **Emma** meisterten alle Aufgaben mit viel Engagement und freuten sich mächtig über diesen gemeinsam erkämpften Erfolg.

In einem spannenden Wettkampf kam das U10-Team ("LC-Kids") am Ende auf Platz zwei. **Fabio, Finn-Lasse, Laila, Nika** und **Johanna** wurden ebenfalls vom Nikolaus mit Urkunden bedacht. Bei der Nikolaus-Olympiade herrschte eine prima Atmosphäre mit spannenden Wettkämpfen, sportlichem Ehrgeiz und gegenseitiger Unterstützung. "Wir kommen gerne wieder," meinten unsere Nachwuchsathleten, von denen nur Jan und Emma 2019 in die U14 aufrücken, also auch im nächsten Jahr noch bei der Nikolaus-Olympiade startberechtigt sind.



Hallen-Wettkampf- & Meisterschaftstermine Wintersaison 2019

Termin	Meisterschaft / Wettkampf	Ort
12.01.19	OWL-Hallenmeisterschaft M/F, U20, U18	Bielefeld
13.01.19	Offene NRW-Senioren Hallenmeisterschaft	Düsseldorf
19.01.19	FLVW-Hallenmeisterschaft M/F, U18	Dortmund
25.01.19	Mittelstreckentag der Schulen (800m) U18-U10	Bielefeld
26.01.19	Schüler-Hallensportfest mit Kreismeisterschaft U14, U12	Bielefeld
02./03.02	NRW Hallenmeisterschaft	Leverkusen
03.02.19	OWL-Crosslauf-Meisterschaft	Lüchtringen
10.02.19	FLVW-Hallenmeisterschaft U20	Bielefeld
17.02.19	OWL-Hallenmeisterschaft U16	Paderborn
03.03.19	FLVW-Hallenmeisterschaft U16	Paderborn
09.03.19	Deutsche Crosslauf Meisterschaft (U16 bis Senioren)	Ingolstadt
09.03.19	Schüler-Hallensportfest (Team-Cup)	Bielefeld

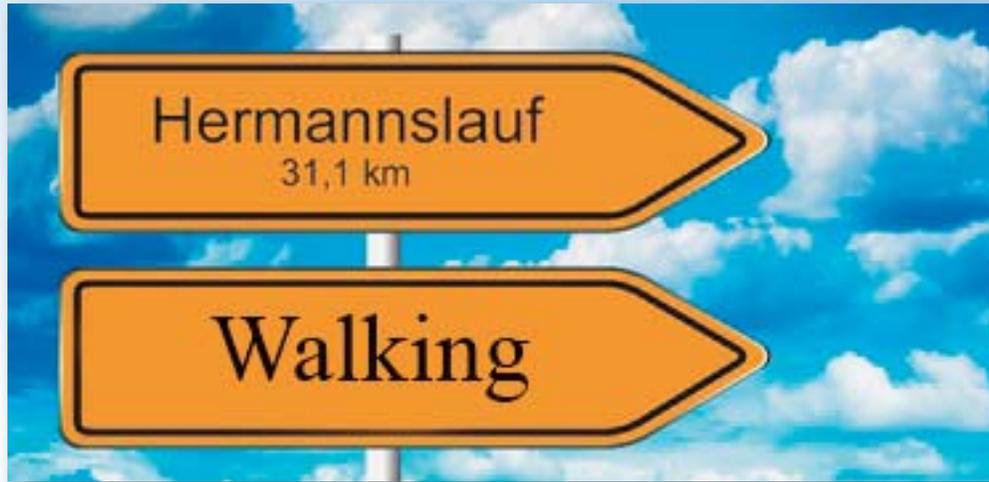
Für Meldungen zu den Meisterschaften ist ab U16 ein DLV-Startpass notwendig.
Die Meldungen zu den Meisterschaften nimmt Antje Strothmann über das Online-Portal des Verbandes vor. Meldewünsche bitte rechtzeitig (zwei Wochen vor der Meisterschaft) mit Angabe der Qualifikationsleistungen an antje@sspin.de.

Details zu den Qualifikationsnormen und Zeitplänen findet ihr in der Termin-Datenbank des FLVW unter www.flvw.de → Leichtathletik → Termin- und Ergebnis-Datenbank.



Arbeitsbühnen
Schneiker
05201 668570

5-31m



Hermannslauftraining im LC Solbad

Der **48. Hermannslauf** wird am **28. April 2019** stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 16. Februar 2019. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

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

Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.30 Uhr

Februar

Sa. 16. Februar 2019 Parkplatz Clever Schlucht –Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen
Sa. 23. Februar 2019 Sportplatz Werther, 33824 Werther

März

Sa. 02. März 2019 Bergfrieden- unterer Parkplatz –Isingdorfer Straße 33, 33824 Werther
Sa. 09. März 2019 Parkplatz, Luisenturm, 33829 Borgholzhausen
Sa. 16. März 2019 Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amtshausen
Sa. 23. März 2019 Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle
Sa. 30. April 2019 Röwekamp Schützenhaus, 49201 Dissen

April

Sa. 06. April 2019 Parkplatz Werther Straße, -Wanderparkplatz -, 33790 Halle
Sa. 13. April 2019 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
Sa. 20. April 2019 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
Sa. 27. April 2019 14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom **Gymnasium Am Waldhof**
in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.

Kontaktdaten:

Elke Kahmann, Tel.: 05421 / 4698

Gaby Bredenbals, Tel.: 05201 / 4530 Handy 0151 2242 8934

Tschüss, Claus-Werner: Der dienstälteste Mitarbeiter der HK-Sportredaktion verabschiedet sich

Abschied vom Haller Kreisblatt: Mit dem Jahr 2018 geht auch die Mitarbeit von **Claus-Werner Kref** bei unserer Zeitung zu Ende. Die Expertise unseres dienstältesten Kollegen, der am Sonntag 74 Jahre alt wird, hat die Leichtathletik im Altkreis mitgeprägt

Claus-Werner Kref zieht einen grünen Ordner aus Pappe aus seinem Rucksack. „So sah das damals aus“, sagt er und zeigt die säuberlich abgehefteten Durchschläge. „An die Sportredaktion“ steht auf einem. Weiter oben das Datum: 13.8.68. Kref schreibt an diesem Sommertag vor mehr als 50 Jahren über die „zweite leichtathletische Veranstaltung im neuen Steinhagener Sportzentrum“ — ein Abendsportfest seines Vereins CVJM Halle.

Seine Premiere beim Haller Kreisblatt hat Claus-Werner Kref zu diesem Zeitpunkt längst hinter sich. Gerade einmal 15 Jahre ist der Pastorensohn alt, als im Spätherbst 1960 der erste »cwk« in die Redaktion flattert. Es ist ein Jahresrückblick. Kref titelt „Starke Jugend um Klaus Millnecker“. Der Genannte, damals 17, hat es als Erster des CVJM Halle in die Top 30 der deutschen Bestenliste geschafft - mit 6,75 Metern im Weitsprung.

„Ich habe immer Freude am Schreiben gehabt“, sagt Kref. Gute Noten habe ihm das bei Deutscharbeiten eingebracht, so viel Stolz gönnt sich der bescheidene Mann. Diese Freude wollte er „in Verbindung mit Fachkenntnis nutzen, um eine vielseitige Sportart wie die Leichtathletik zu erklären und Leistungen einzuordnen“.

Fachkenntnis hat Kref reichlich. Selbst ist der Wertheraner ein erfolgreicher Leichtathlet, hat zahlreiche Senioren-Welt- und Europameistertitel im Dreisprung und Weitsprung gewonnen, viele Talente selbst trainiert. Von 1971 bis 1982 hält er mit 7,44 Metern den OWL-Rekord im Weitsprung. Und so wird er für die Heimatzeitung nicht nur zum langjährigen Mitarbeiter. Er ist Chronist einer Sportart, die zugleich seine Sportart ist, ihrer Facetten, ihrer Auf- und Abs - und auch ihrer Stars.

Christina Sussiek hat er in den 70er Jahren betreut. Als die Wertheranerin 1976 in Bremerhaven erstmals deutsche Jugendmeisterin im Weitsprung wird (mit 6,29 Metern), tippt Kref auf der Rückfahrt den Zeitungsartikel hinten im Auto auf der Schreibmaschine.

Die Nacht von Borgholzhausen des LC Solbad Ravensberg prägt Kref inhaltlich mit. Viele Vorschauen schreibt er, die Sonderbeilagen zum Pümer Laufereignis füllen in den 90er Jahren zahlreiche Zeitungsseiten. Er interviewt im Ziel Sieger und Besiegte. Kref trifft in Borgholzhausen die Köpfe der Szene. Die Kenianerin Tegla Lourepe gehört dazu, die zweimal den Marathonweltrekord aufstellt und Borgholzhausen 1998 in die Weltbestenliste hievt, als sie im Ravensberger Stadion Stundenweltrekord läuft. Waldemar Cierpinski lernt er kennen, 1976 und 1980 Marathon-Olympiasieger für die DDR. Langlauf-Ass Steffen Dittmann wird gar LC-Solbad-Mitglied.

Als das Internationale Hochsprungmeeting 1998 im Haller Gerry-Weber-Stadion ansteht, porträtiert Kref die Weltklassemänner im Vorfeld ausführlich. Bei der Veranstaltung fachsimpelt er mit Organisator Dietmar Mögenburg - über Weitsprung. Den beherrscht der Olympiasieger von 1984 im Hochsprung nämlich auch ziemlich gut. Es gibt weitere Presseterminale, bei denen Claus-Werner Kref die Großen der Zukunft kennenlernt. Thomas Wessinghage, 1982 Europameister über 5.000 Meter, trifft er im Tatenhausener Forst, wo Wessinghage mit dem Borgholzhausener Hermannslaufsieger Andreas Ewert trainiert.

Manchmal betritt Claus-Werner Kref fremdes Terrain. 2003 füllt er eine Sonderseite über Britta Heidemann. Die Fechterin mit familiären Wurzeln in Werther hat da ihre erste internationale Medaille gewonnen, ein Jahr später holt sie in Athen Olympiasilber mit der Degenmannschaft. Das am besten Geschriebene, das ich bisher über mich gelesen habe, sagt Britta Heidemann später über den Kref-Artikel.

Claus-Werner Kref porträtiert auch Tim Gollisch. Dessen Juniorenzeit im Marathon von 2:28 Stunden hat im Altkreis bis heute niemand unterboten. Anlass des Artikels sind aber nicht



Gollischs sportliche Meriten, sondern die Verleihung des Humboldt-Preises, den der Biophysiker 2004 für seine Dissertation erhält. Nun ist Schluss mit der Zeitungsarbeit. An diesem Sonntag, 30. Dezember, wird Claus-Werner Kref 74 Jahre alt. Andere sind da schon ein Jahrzehnt in Rente. Er bedauert, dass die Leichtathletik nicht mehr den Stellenwert hat, den sie vor 30 oder 40 Jahren hatte. Das mag seinen Entschluss zum Aufhören erleichtert haben. Zudem fordern ihn andere Aufgaben weiterhin. 300 Seiten stark ist das Jahrbuch, das er seit 1986 für den Westfälischen Leichtathletikverband erstellt. „700 Arbeitsstunden stecken da drin“, sagt Claus -Werner Kref. Andere werden vom neuen Jahr an die Vorschauen zur Nacht oder zum Luisenturm schreiben, werden im Ziel mit Siegern und Besiegten sprechen. Ein Chronist wie cwk wird niemand von ihnen sein.

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

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

Februar

10.02.2019	Winterlaufserie in Hamm	15 km
17.02.2019	4. Glashauslauf in Emsbüren	1,7 km / 5 km / 10 km
23.02.2019	26. Bad Salzuflen Marathon	10 km / 18 km / 26 km / 34 km / 42 km
24.02.2019	Winterlaufserie Hamm	21,1 km

Sonntag 3. März 2019

Int. Luisenturmmlauf Borgholzhausen

Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den Teutoburger Wald. Erster Test für den Hermannslauf 2018 und die kommenden Frühjahrläufe.

5. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2018/2019

Start 10:00 Uhr



JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT

AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN

ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!



ZUM
8. MAL
GANZ
VORN!

Jahreshauptversammlung 29.03.2019

**Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg
am Freitag, den 29. März 2019**

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

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

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Anträge

Entwicklung des Projektes 2018

Veranstaltungen

Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Aussprache/Verschiedenes



Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 28. Februar 2019 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

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

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



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

Wochen-Trainings-Übersicht _____ KW _____ vom _____ bis _____

Name: _____

Datum	Trainingsinhalt(e)	Bemerkungen: Belastung / Befinden	km
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Wochen-Summe: Trainingsdauer (gesamt):		km / Woche:	



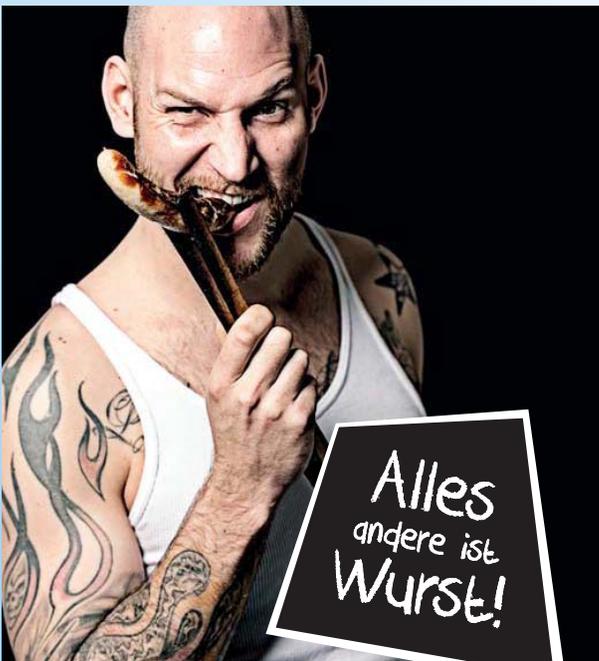



**Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr**

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





**Alles
andere ist
Wurst!**



Familienfleischerei
Lammerschmidt
QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft



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

LAUFENWELTWEIT



New York

Rio

Paris



laufenweltweit.de

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

Jahresvorschau – mit Rückansicht(en)

v. Andrea Kahl

Was ist ein Verein? – eine freiwillige (wir sind alle ohne Zwang hier) und auf Dauer (wir denken an unsere langjährigen Mitglieder) angelegte Vereinigung von natürlichen (sind wir!!!!) und/oder juristischen Personen zur Verfolgung eines bestimmten Zweckes (uns eint der Sport und unser gemeinsames Erleben desselben), der in seinem Bestand vom Wechsel seiner Mitglieder unabhängig ist (nun gut, „Bewegung“ findet bei uns nicht nur auf dem Sportplatz statt). Quelle: Wikipedia, aber ohne Klammerkommentare.

So weit – so gut. Was gab es in den letzten Monaten über unsere freiwillige und auf Dauer angelegte Vereinigung zu berichten?

Hier ein Überblick über unser gelebtes Vereinsleben:

Wir waren äußerst international vertreten – und viele Orte werden auch im kommenden Jahr wieder von unseren Athleten heim gesucht werden: Berlin, Bremen, Brüssel, Basel, am Bodensee, Dänemark, Dubai, Egmond, Frankfurt, Hamburg, Hannover, Hawaii! , Interlaken in der Schweiz, Italien, mitten auf der Autobahn, New York, an der Nordsee und auf den Inseln, in ganz vielen Orten in NRW, bei unseren Nachbarn im nahen Niedersachsen, und überall in OWL, wo schöne und herausfordernde Läufe angeboten wurden.

Es ist doch bekannt, wohin die nächsten Laufreisen gehen? nach Egmond, Timmendorf, Texel, Salzburg, Norderney, Köln, Bodensee..... Diese Aufzählung ist nicht abschließend!

Wir haben von einem langjährigen Mitglied aus unserer Mitte Abschied nehmen müssen.....

Der/Die eine wechselt/e unseren Verein, um für sich die bestmöglichen Chancen woanders zu suchen – das gehört auch zu unserem Alltag. Manche(r) kommt wieder und bleibt hoffentlich.

Wir wollen nicht versäumen, die vielfältigen Erfolge unserer jungen „Teeni“ Leichtathleten zu erwähnen, unsere TRIATHLETEN, wie auch unsere besonders leistungsstarken (Meisterschafts und Titel gekrönten) W 45er, W 50er, W 55er Damen! Unsere Frauen sind Spitzenklasse!

Der LC Solbad und der Datenschutz: neue Einwilligungen, Erklärungen, Aufarbeiten unserer Homepage....das alles musste geschehen und hat viel Zeit, Nerven und Geld gekostet .

ein ständiger, unentwegter Laufkumpel aus unserer Mitte wurde verdienstermaßen Sportlerpersönlichkeit 2017!

Unser Stadion in Borgholzhausen ist im Mai 20 Jahre alt geworden, da gibt es inzwischen viele Mängel zu beheben, trotz umfangreicher Bestandsaufnahme sind diese bisher nur in recht kleinem Maße behoben worden. Das kann uns nicht zufrieden stellen, unsere Aufgabe für 2019: dran bleiben, beharrlich sein.

Das Sportabzeichencamp für Schüler wurde federführend vom Stadtsportverband Borgholzhausen organisiert. Diese Gemeinschaftsaktion hat sehr gut geklappt und hat Vorbildfunktion.

Und unsere eigenen Veranstaltungen? Die Organe unseres Vereinslebens?

Wir haben sie fast alle wieder durchgeführt und erfolgreich absolviert. **Mit „neuen und „alten“ Obleuten, auf die wir bauen und zählen können, die uns verantwortlich und mit reichlich Eigeninitiative zur Seite standen und stehen. Und mit Euch, Ihr vielen unermüdlischen Helfer, die ihr diese Zeilen lest. Ein herzliches Dankeschön auch an unsere fleißigen Kuchenbäcker, unser Tortenbuffet bei den Veranstaltungen stellt so manche Konditorei in den Schatten.**

Unser Bestreben, Veranstaltungsleiter/in für unseren WeihnachtsCross und die Luise zu finden, hat noch keinen Erfolg gezeigt. Die Fakten und Pläne sind vorhanden. Was können/müssen wir noch tun? Es gibt Organe, die transplantierbar sind, unser –jetzt- ehemaliger Böckstieggellauf ist so eins. Die Übergabe dieser Veranstaltung brachte die zwingend notwendige Entlastung für Vorstand und Geschäftsführung. Es ist nicht alles glatt gelaufen, da gibt es noch einiges zu ändern und zu verbessern.

Wir machen also weiter – so, und suchen weiter, auch hier gilt es beharrlich zu sein. Mit vollständigen Organen lebt und läuft und radelt und wandert und schwimmt und walkt und „inlinert“ es sich halt am besten..... **In diesem Sinne: ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr 2019.....an jeden einzelnen von Euch!**

Andrea Kahl - 2.te Vorständin

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

Weihnachts-Cross 2018



Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

- ✓ 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.



Plakette (ge)fällig?



Ingenieurbüro für Fahrzeugtechnik
Breidenbach & Krone GbR

Kfz Sachverständige für Unfallgutachten

Haupt-und Abgasuntersuchungen

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



Muldenservice & Baustoffe

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

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



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

Ergebnisse Dezember zusammengestellt von Sabine Lünstroth

1. 12. Nikolauf Everswinkel, 10 km

5. W30	Katharina Kemper	54:46 Min.
10. M60	Siegfried Kemper	1: 09: 51 Std.

5 km

7. M50	Andreas Metten	25:50 Min.
--------	----------------	------------

1.12. NRW Stabhochsprung-Cup

1. MJU 18	Aaron Thieß	4 m
3. M10 Hochsprung	Till Heienbrok	1,17 m

1.12. Advents-Marathon Bad Arolsen

5. M35	Benedikt Brockmann	03:49:01 Std.
--------	--------------------	---------------

2.12. Christkindllauf, 10 km

1. U23	Katharina Kloppe	39:46 Min.
1. W45	Victoria Willcox Heidner	42:10 Min.
2. U23	Janna Geisemeier	42:56 Min.
1. W65	Marianne Niemann	47:15 Min.
3. U23	Jan Geisemeier	37:09 Min.
2. M45	Arnd Bruhns	39:17 Min.
17. M55	Michael Kranzmann	48:47 Min.
40. M55	Olaf Sorge	54:47 Min.
71. M45	Lutz Barkey	55:40 Min.
98. M50	Jens Meyer	58:34 Min.

2.12. Bad Iburger Crosslauf, 1050 m

5. MU12	Kornelius Köhler	03:27,3 9 Min.
9. MU12	Till Heienbrok	03:41,0 18 Min.

2050 m

1. WU14	Lara Schieke	09:11,3 2 Min.
2. WU14	Julia Speckmann	09:23,9 5 Min.
3. WU14	Sarah Strothmann	09:25,2 6 Min.
7. WU14	Lina Speckmann	10:33,9 17 Min.

6700 m

2. M35	Daniel Knoepke	24:07,1 4 Min.
11. M45	Lutz Barkey	31:20,9 57 Min.
1. W50	Antje Strothmann	31:26,2 58 Min.

16.12. Weihnachtscross Borgholzhausen

5 km Schüler

1. MJU14	Bjarne Heidner	20:43 Min.
1. WJU18	Lisa Strothmann	25:55 Min.
1. MKU10	Fabio Mende	29:26 Min.
1. WKU12	Madita Gola	30:33 Min.

10 km

1. M35	Ingo Assmann	37:44 Min.
2. M45	Arnd Bruhns	40:19 Min.
3. M45	Henning Weßling	40:33 Min.
2. W20	Katharina Kloppe	43:20 Min.
1. W45	Victoria Wilcox-Heidner	44:14 Min.
5. W20	Janna Geisemeier	47:18 Min.
2. M55	Prof. Dr. Udo Kerwien	47:33 Min.
1. W50	Antje Strothmann	48:45 Min.
15. M45	Lutz Barkey	52:00 Min.
2. M60	Reinhard Stricker	52:08 Min.
3. W45	Nicole Micheel	52:38 Min.
6. M40	Andre Stieghorst	52:55 Min.
11. M55	Daniel Glück	53:14 Min.
2. W55	Christine Diekhaus	54:39 Min.
3. W55	Andrea Kampmann	55:05 Min.
4. W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	55:17 Min.
17. M45	Uwe Lachnitt	55:29 Min.
9. M50	Andreas Metten	56:44 Min.

4. W55	Ellen Schmidt	57:59 Min.
20. M45	Meik Schewe	58:27 Min.
4. M60	Martin Pleitner	1:00:40 Std.
7. M30	Christopher Wolf	1:01:13 Std.

16 km

3. M35	Daniel Knoepke	1:04:33 Std.
3. M45	Jörn Strothmann	1:08:46 Std.
1. M55	Dario Anselmetti	1:13:17 Std.
1. W50	Sabine Engels	1:15:50 Std.
35. M45	Peter Rostek	1:24:08 Std.
26. M40	Sascha Ellerbrock	1:24:53 Std.
1. W65	Marianne Niemann	1:25:20 Std.
45. M45	Heiko Furtmann	1:25:36 Std.
59. M50	Ralf Niemann	1:29:50 Std.
8. W50	Heike Furtmann- Schauties	1:36:17 Std.
56. M35	Jürgen Steinblock	1:37:57 Std.
38. M55	Olaf Sorge	1:39:36 Std.
94. M45	Ralf Hülsewedde	1:40:55 Std.
18. W30	Katharina Kemper	1:44:05 Std.
65. M30	Stefan Thorwarth	1:50:28 Std.
27. W40	Andrea Grube	1:53:32 Std.

7,5 km Walking

4. W-WA	Linnea Haschke	1:13:22 Std.
5. W-WA	Fechner Cordula	1:13:24 Std.

23.12. Weihnachtslauf Lipperreihe, 10 km

18. M50	Ralf Niemann	49:26 Min.
139. M45	Matthias Landwehr	51:43 Min.



Dario Anselmetti

Basler Stadtlauf, Distanz: 5,5 km
Zeit: 21:09 Min
Platzierung: 6. in AK M55



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

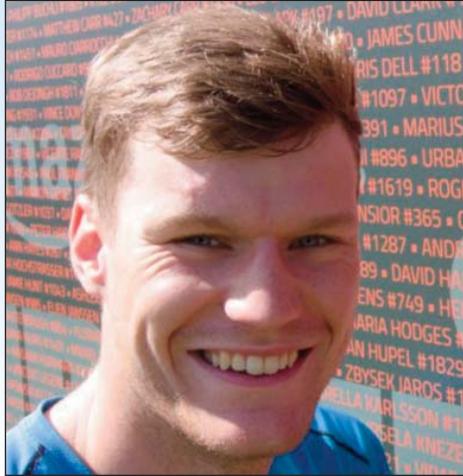


Altkreis-Sportlerwahl 2018



Nominiert als "Sportlerin des Jahres"

Sabine Engels (50), Langstreckenläuferin des LC Solbad Ravensberg, holte in der Klasse W50 zahlreiche Titel und Top-Platzierungen. Engels wurde deutsche Vizemeisterin über 5.000 Meter auf der Bahn und DM-Vierte im 10-km-Straßenlauf. Als NRW-Meisterin grüßte sie über 10 km und im Halbmarathon. In Westfalen hält sie Jahresbestleistungen über 3.000 Meter und im Halbmarathon.



Nominiert als "Sportler des Jahres":

Amadeus Hegenbarth (24), Triathlet des LC Solbad Ravensberg, gewann beim Ironman in Frankfurt die Altersklasse 18-24. Neben dem Europameistertitel sicherte er sich damit das Ticket für die WM auf Hawaii, wo er im riesigen Feld als 1.682. die Ziellinie überquerte. Der Mannschaft des LC Solbad Ravensberg verhalf Hegenbarth maßgeblich zum Aufstieg in die Oberliga.



Nominiert als Mannschaft des Jahres:

LC Solbad Ravensberg: Die Triathleten aus Borgholzhausen sicherten sich als Vizemeister der Verbandsliga den Aufstieg in die Oberliga.



Bis zum **11. Januar** kann gewählt werden. Unterstützt unsere Sportler, jede Stimme zählt. Den Link findet ihr auf unserer Homepage!

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

Schnelle Hilfe

Volles Vertrauen

Immer für Sie da

Individuelle Lösungen

Attraktive Zusatzleistungen

Versprochen ist versprochen!

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

Lars + Tanja Lehmann
 Vertretungen der Allianz
 Freistr. 8, 33829 Borgholzhausen
 lars.lehmann@allianz.de
www.allianz-Lars-Lehmann.de
 Tel. 0 54 25.93 02 21
 Fax 0 54 25.93 02 23



Viel Spaß hatten die Kinder
am letzten Trainingstag
beim Räuber-Wichteln.



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
„Luisenturm Lauf“	2:20 h - 2:40 h
„Die Nacht“	2:50 h - 3:00 h
„Böckstiege Lauf“	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 Luisenturm Lauf (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 gelaufenen 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.

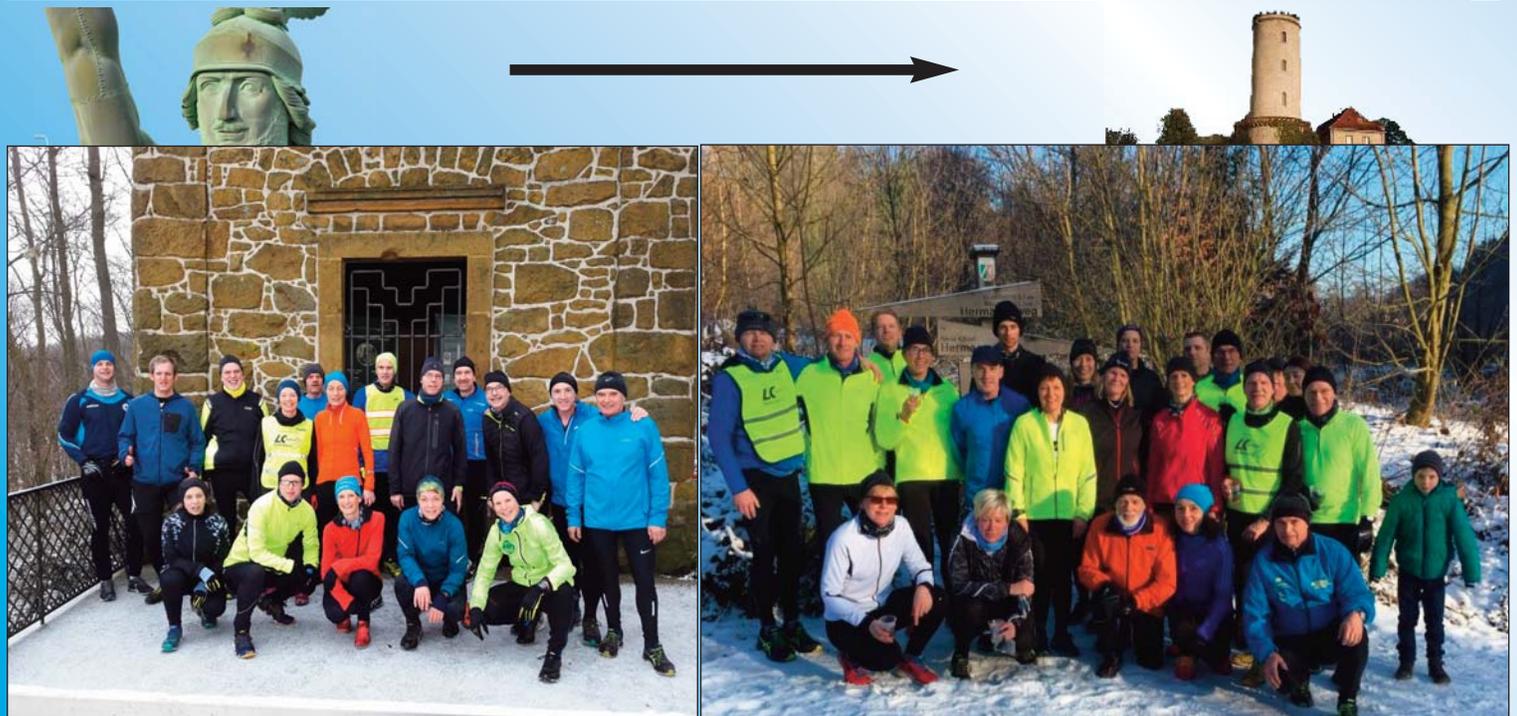
Wir freuen uns auf Euch!

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.

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

**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](https://www.vb-halle.de)

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

