

ung

Stadtsparkasse
Vermold



Altkreis-Sportlerwahl
Urkunde
3. Platz
Sportlerin
des Jahres 2018 im Altkreis Halle
Sabine Engels

[Signatures]

Präsident des Sports
TWO.de
Hofener Energie

Altkreis-Sportlerwahl 2018

Jannis Drewell
PSV Steinhagen-B.-H.

ACTIVE SPORTSHOP

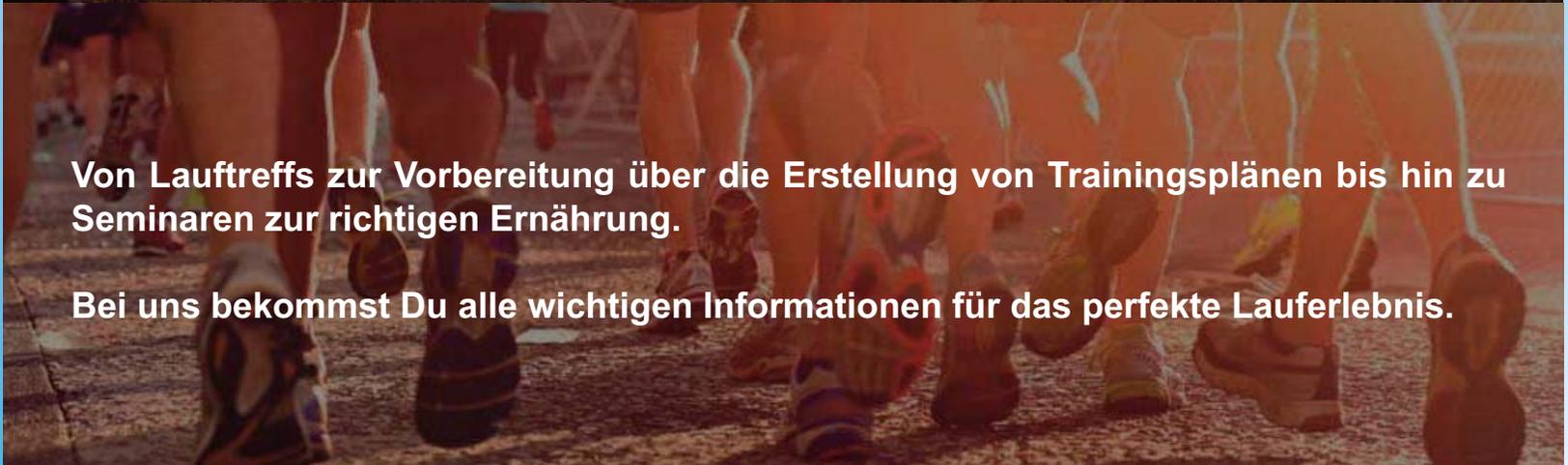


Geballte Lauf- und Ausdauersportkompetenz.
Professionelle Bewegungsanalyse in allen Filialen.
Funktionelle Top-Textilien und Accessoires.



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.

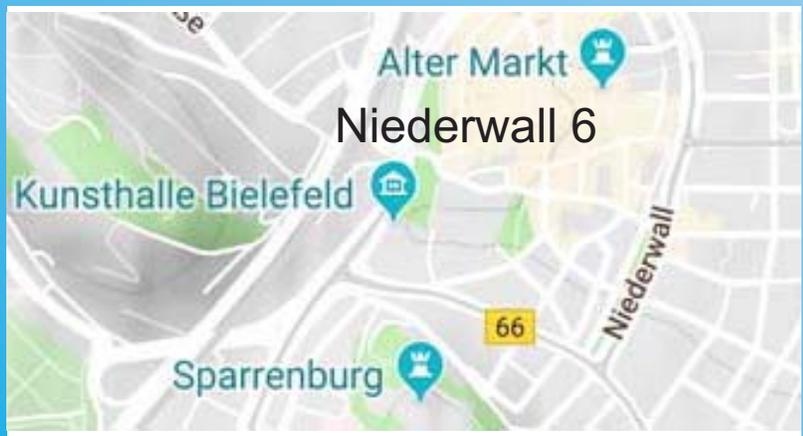
🕒 Öffnungszeiten Bielefeld

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
Carsten Völz
 carsten.voelz@gmx.de
 (0160/93827522)

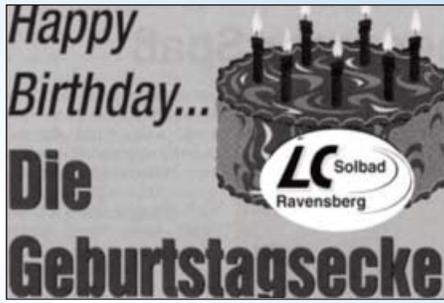
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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





- 01.02. Sascha Greshake
 01.02. Daniel Kühnpast
 01.02. Dieter Gorges
 02.02. Marion Stolpmann
 03.02. Monika Böhne
 03.02. Victoria Willcox-Heidner
 04.02. Gabriele Bredenbals
 04.02. Dr.Hans Scheller
 05.02. Lena Christin Remmert
 05.02. Lara Celine Remmert
 05.02. Ulrich Look
 06.02. Annegret Albersmann
 06.02. Katharina Kemper
 08.02. Christina Musielak
 09.02. Hans Godt
 11.02. Siegfried Kemper **65 Jahre**
 11.02. Volker Tarrach

- 12.02. Thomas Bekel
 12.02. Karl-Ludwig Horst **60 Jahre**
 13.02. Matthias Kositzke
 13.02. Anke Zurmühlen
 13.02. Uwe Lachnitt **50 Jahre**
 14.02. Eva Kötter **50 Jahre**
 15.02. Hans Wighard -Elten **70 Jahre**
 15.02. Wolfg. Flottmann-Schwanke **60 Jahre**
 15.02. Sven Drees **50 Jahre**
 15.02. Markus- Michael Schlie
 15.02. Maik Bornhöft
 16.02. Elke Franz-Pohlmann
 18.02. Walter Stönner
 18.02. Karsten Conrad
 19.02. Helga Schack
 20.02. Anika Beckwermert
 20.02. Niels Beckwermert
 21.02. Andreas Korte
 21.02. Petra Middendorf
 22.02. Clemens Dickob
 22.02. Hermine Rösler
 22.02. Holger Steuer
 25.02. Siemke Lüdorf
 25.02. Aaron Thieß
 25.02. Daniel Knoepke
 26.02. Janis Löffeld
 26.02. Dirk Rüter
 27.02. Fabia Ruhe

- 27.02. Tino Diekhauß
 28.02. Holger Beck
 28.02. Reinhard Roy



**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:

- | | |
|------------------|----------------|
| Felix Ahlemeyer | Leichtathletik |
| Tim Leon Warning | Leichtathletik |
| Maik Bornhöft | Leichtathletik |
| Ralf Dietrich | Leichtathletik |

Austritte:

- | | |
|--------------------------|----------------|
| Melanie Bunte | Leichtathletik |
| Ilona u. Marina Schwager | Leichtathletik |
| Jörg Wecke | Skating |

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
März
am 22. Februar**

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



Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135

Redaktionsanschrift:
Amshausener Weg 4
33790 Halle
Tel.: 05201/8578825

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05201/8578825)

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

Anzeigen:
Sabine Lünstroth (05201/8578825)
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Für den Inhalt verantwortlich:
LC Solbad Ravensberg e. V.
Die mit Namen gekennzeichneten
Beiträge geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion oder
des Herausgebers wieder.

Erscheinungsweise: monatlich

Die Homepage des LC Solbad
Ravensberg finden Sie im Internet
unter: www.lcsolbad.de.
e-mail: info@lcsolbad.de
Wir bedanken uns beim **Haller
Kreisblatt** und beim **Westfalen-
Blatt** für Berichte und Fotos.

Laufreise vom 12. bis 14. Juli 2019 auf die Nordseeinsel Norderney



5 km & 10 km

Der "Meine Insel Citylauf" ist ein absolutes Highlight. Alle Läuferinnen und Läufer werden von tausenden begeisterten Zuschauern an der Strecke großartig angefeuert. Dieses Laufevent am 12. Juli 2019 versprüht tolle Urlaubsatmosphäre auf der sehr beliebten Nordseeinsel. Sei auch Du dabei!

Die Unterbringung erfolgt im Hotel Haus Klipper in Mehrbettzimmern für 2 und 4-5 Personen, alle verfügen über eine neue, einfache und moderne Ausstattung sowie ein eigenes Bad mit Dusche und WC. Das Haus KLIPPER liegt nur ca. 11 Gehminuten vom Hafen, Strand und der City entfernt.

Leistungen: 2 Übernachtungen im Doppelzimmer (sind schon ausgebucht), Vierbettzimmer (4) oder Fünfbettzimmer (2). Mehrbettzimmer inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen). Hin- u. Rückfahrt mit der Deutschen Bahn ab/bis Münster Hbf und Bielefeld Hbf. Fahrt mit der Fähre ab/bis Norddeich-Norderney u. Kurtaxe. Reisepreis: 245,- € bis 01.03.2019 pro Person, 260,- € bis 01.06.2019 p. P.

Schnell anmelden, es sind nur noch wenige Plätze frei!

Auskünfte: Hans-Dieter Wierum, Tel: 0521-488271
Bernd Lüdemann, Tel: 01 77-8 16 40 16

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.



NRW
LaufAkademie

FLVW - Jakob-Koenen-Straße 2 - 59174 Kamen

LC Solbad Ravensburg

Antje Strothmann
Bjarne Heidner
Malin Bruhns
Julia Speckmann
Lara Schieke

Abteilung:
Leichtathletik

AP: Frau Neele Holzhausen
Tel: +49 230 73 71 - 479
Fax: +49 230 73 71 - 37479
E-Mail: neele.holzhausen@flvw.de

Web:
www.flvw.de
www.sportcentrumkaiserrau.de

Donnerstag, 24. Januar 2019

NRW-U16-Straßenlauf-Cup 2018

Sehr geehrte Frau Strothmann,
liebes U16-Team,

vielen Dank für eure Teilnahme am NRW-U16-Straßenlauf-Cup 2018. Wir freuen uns, euch mitteilen zu dürfen, dass ihr zu den Gewinnern gehört. Mit eurer Leistung zählt ihr zu den besten zehn Mannschaften in Nordrhein-Westfalen. Herzlichen Glückwunsch! Den Erfolg möchten wir zusammen mit euch im Rahmen der diesjährigen VKLA-Frühjahrstagung gebührend feiern. Zur Ehrung mit Preisverleihung und anschließendem Mittagessen am

Samstag, 23.03.2019, 11.30 Uhr

SportCentrum Kaiserrau, Jakob-Koenen-Str.2, 59174 Kamen

laden wir euch hiermit herzlich ein.

Wir freuen uns sehr, wenn ihr an der Preisverleihung teilnehmen könnt. Zur Vorbereitung der Veranstaltung bitten wir euch um eine Zu- oder Absage bis spätestens zum 18. Februar 2019. Vielen Dank!

Mit sportlichen Grüßen

Michael Blomeier

Michael Blomeier

Einladung zur Jahresversammlung der Leichtathletik-Abteilung am Freitag, 8. März 2019 um 20 Uhr im Bürgerhaus.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten
2. Bericht des Vorstandes
 - a) Stadionleichtathletik
 - b) LauftreffEhrungen werden im Rahmen der JHV des Gesamtvereins durchgeführt.
3. Aussprache
4. Planungen für 2019
 - a) Trainingsbetrieb (Angebote, Kurse;
Was passiert während der Renovierung des Stadions?)
 - b) Wettkämpfe, Mannschafts- und Staffel-Planungen, Fahrten
 - c) eigene Veranstaltungen (Nacht, Bahnmeeting, Weihnachtscross)
 - d) Qualifizierung und Fortbildung (Lauf-Treff-Betreuer, Gruppenhelfer, ÜL)
5. Verschiedenes

Wir hoffen auf eine rege Beteiligung und konstruktive Mitarbeit.

Antje Strothmann, Martina Kölsch & Franz Dammann-Kölsch

●●●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.

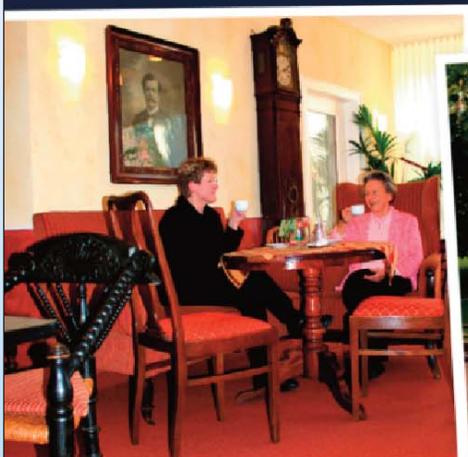
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

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

Backe, Backe, Kuchen!



Für die Luise!



Die
Kuchenspenden
werden am **3. März**
ab 8:00 Uhr
im Forum der
Gesamtschule entgegen
genommen.

Vielen Dank!



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Mein erster Start in Egmond

v. Martina Kölsch

Es mussten nahezu 31 Jahre Vereinszugehörigkeit und aktiver Lauferei meinerseits vergehen, bis ich es endlich einmal nach Egmond an Zee geschafft habe!

Was habe ich nicht alles vorher gehört, und nach all diesen abenteuerlichen Berichten meiner lieben Vereinsfreunde, die sich natürlich mehrmals diesem tiefsandigen, nassen, stürmischen, und mit allen Schwierigkeitsgraden versehenem Lauf gestellt haben, wurde ich doch immer neugieriger auf Egmond. Schließlich wollte ich jetzt auch einmal mitreden können.

Da ich als 'sonnige Läuferin' bekannt bin (ich mag keinen Regen!) war dieses schon eine Herausforderung, Regen, Eiseskälte, Schnee, Sturm, alles war doch im Januar möglich!

Beherrscht meldete ich mich endlich an, was sich letztendlich als richtig gute Entscheidung erwies.

Bequemer ging es ja nicht, Bernd Lüdemann und Dieter Wierum, seit Jahren leidenschaftliche, versierte Läufer und Vereinsfreunde kümmerten sich doch um alles, ich brauchte am 12. Januar nur in den Bus einzusteigen und ab ging es Richtung Niederlande.

Ulrich Kansteiner von der Fa. Leeker fuhr den Bus – ich war entspannt.

An 2-3 Punkten sammelten wir im Münsterland verteilt noch laufende 'Mitreiter' plus Begleitung ein.

Unterwegs gab es dann erst einmal 'Geburtstags-Verpflegung' von Conny Schlie, und Doris Potthoff, selber 'Muddi' von 4 Mädchen, war jetzt 'Omni', sie ließ die Sektkorken auf das 1. Enkelkind namens PAULA knallen. Falls jemand schlafen wollte auf der Hinfahrt – schwierig :-)! Natürlich hat uns unsere heimische Plätzchenmanufaktur/Schulze auch reichlich mit Süßigkeiten versorgt.

Bei unserer Ankunft vereinbarten wir, dass wir nur kurz die Koffer auf die Zimmer bringen um noch das letzte Tageslicht zu nutzen und zum Meer runter zu gehen. Es war es schon recht windig und der nächste Tag sollte laut Wetterbericht noch an Windstärke und Regen zulegen. Nun denn, jetzt war ich da und nichts konnte mich mehr vom Laufen abhalten. Dazu muss ich sagen, dass ich die bequeme 10,7 km Variante gewählt habe, ich wollte ja nichts übertreiben :-)! !!

Die Brandung war beeindruckend, Annemarie, Doris, Sabine, Thorsten und ich haben dann die ersten Fotos am Strand geschossen und natürlich den Sand 'getestet', Jooaaah, er war relativ fest, da gab es schon mal nichts zu meckern.

Dann ging es zur Sporthalle um noch die Startnummer von Doris abzuholen. Die meisten Läufer hatten diese bereits im Hotel erhalten, einige waren noch direkt beim Veranstalter abzuholen. Doris wollte ihre Nummer, wie wir anderen auch, lieber abends schon ans Laufshirt befestigen. Obwohl kaum noch Personal in der Sporthalle war und bis auf die Pokale und Blumen auf der Bühne alles weggeräumt war, war es kein Problem für eine hilfsbereite Mitarbeiterin dieser Veranstaltung, noch hinter die Kulissen zu sprinten und die Nummer herauszusuchen.

Ich sage es mal vorsichtig, aber in 'unseren Landen' wären wir oftmals mit den Worten 'wir haben schon ALLES weggepackt, aber MORGEN sind wir ja wieder hier' getröstet/weggeschickt worden.

Abends trennten sich die Wege rein kulinarisch, wobei ich es nicht bereut habe im Hotel geblieben zu sein. Die Pasta-Party erwies sich als recht ordentlich, es gab eine leckere Suppe vorweg, Obst zum mitnehmen lag an jedem gedeckten Platz, Brötchen und Butter standen bereit und dann ging es zum Salat-Buffer mit dementsprechenden Soßen, Nudeln mit Bolognese und wahlweise vegetarische Tomatensoße. Dessert durfte natürlich nicht fehlen und ein Getränk nach Wahl gab es ebenfalls dazu. Es war von allem reichlich und da ich schon einige Veranstaltungen dieser Art abends vor einem Wettkampf erlebt habe, konnte ich diese durchaus in die vordere Kategorie einstufen.

Der Wind wehte mittlerweile doch recht stark, ich hatte beginnende Kopfschmerzen und fühlte mich jetzt Indoor pudelwohl.

Einen Absacker haben Doris, Franz und ich uns dann in einer gemütlichen Hotelkneipe, in der Darts, Billard und Sport-TV geboten wurden, noch genehmigt.

Die nötige Bettschwere war dann perfekt, allerdings konnte ich noch lange nicht einschlafen, da der Sturm an die Lüftungsklappe schlug und wir im 3. Stock den Wind doch heftig ums Gebäude jagen hörten. „Was das wohl morgen beim Laufen gibt?“ dachte ich noch beim Einschlafen.

Am nächsten Morgen sah ich beim Herausgucken prasselnden Regen und aufgewühltes Meer! Genauuuu so sollte es doch nicht sein. Gut, dass Sabine mir noch ein Regencapce besorgt hatte. Dann würde ich wenigstens nicht noch vor dem Start klatschnass!

Nun denn, erst mal Kaffchen, dann sieht schon alles besser aus. Franz lag noch friedlich unter der Decke, er musste ja nur als 'Zuschauer' nass werden und durfte sich ausruhen! Nur kein Neid, alles freiwillig heute.

Um 7 h pünktlich durften wir bereits ins Restaurant, um uns für den Lauf zu stärken.

Nach und nach trudelten alle mehr oder weniger ausgeschlafen ein, und es wurde eine fröhliche Runde, in der so etliche Ratschläge hinsichtlich Kleidung, Renntaktik usw... besprochen wurde. Alles eben wie immer

Hubert wirkte etwas abwesend beim Frühstück, und als ich nachhakte, sagte er, dass der neue Familienzuwachs, eine ganz zaubernde kleine Hündin namens Emma, ihn wohl in der ganzen Wohnung suchen würde! Maren! Nächstes Mal bitte erst auf der Rückfahrt anrufen :-)

Als wir dann einigermaßen gestärkt waren, üppig traute sich ja auch keiner zuzulangen (leider), ging es nach und nach zum Treff in die Hotellobby, und von dort gruppenweise in die Startblocks.

Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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



Atelier 82

gut...
manche
sind besser!

T-Shirt und Trikot-Druck
Res. Friedrichsdorf

PROVINCIAL
Redemann

Trikot DRUCK
T-Shirt

www.atelier82.de

[mail: info@atelier82.de](mailto:info@atelier82.de)

Einige waren in farbige Plastiksäcke gehüllt, oder hatten alte Kleidung zum wegwerfen nach dem Start. Für 'On Top' verteilten die Holländer noch medienwirksame hauchdünne Mützen, Badehauben, oder so ähnlich! Hubert meinte, dass diese auch gut unter den Radhelm passen würden. Er probierte diese allerdings ordnungsgemäß schon beim Laufen aus.

Wir waren also komplett gewappnet. Das Allerschönste war – es hatte aufgehört zu regnen!!

Tüchtig windig war es trotzdem, aber es war mir wurscht. Wo es Gegenwind gibt, schiebt mich auch irgendwann der Wind von hinten, so meine logische Schlussfolgerung.

Die Startblocks muss ich nicht verstehen, ich hatte zwar keine Ambitionen, wollte den Lauf erstmalig so richtig genießen und deshalb war mir die Startposition egal. Dass ich allerdings so viele Teilnehmer aus den vorderen Gruppen überholt habe, lag mit Sicherheit nicht an meinem Tempo, sondern vielmehr an wesentlich langsameren (oftmals walkenden) Teilnehmern. Beim Quartmarathon war dieses noch möglich, aber beim Halbmarathon mit nahezu 16000 Läufern war dieses ein mühsames Unterfangen, wie mir Uli Kansteiner nach seinem Zieleinlauf ziemlich frustriert berichtete. Ärgerlich, da er sich eine bestimmte Zeit vorgenommen hatte, und er war schon schnell, trotz des hinderlichen Laufes.

Die 2,6 km am Strand direkt waren viel besser als erwartet, hatte ich doch :

1. salzige Seeluft für meine Bronchien, 2. Seitenwind, 3. festen Sand und 4. ein junges Robbenbaby, welches kurz vor der 'Aussteigerdüne' auf uns zu hoppelte, es ließ mich die anstehende Steigung kurz vergessen. Da war einigen Läufern ihre Zielzeit egal, sie blieben zwischendurch stehen, um dieses schöne Tier zu fotografieren. Die Düne war dann heftig und ließ nur noch forciertes Gehen zu, ich war sprachlos, dass mich genau dort so einige Gazellen richtig schnell überholten. Respekt! Neid! Anerkennung! Wer gut im Training ist, schafft es halt!

Dann ging es geschützter durch asphaltierte Wald- und Dünenlandschaften, zarteste Steigungen, nun ja, 7 Prozent reichen mir ja, und dann noch bei ca. km 9 ein Anstieg, wo dann heftiger Gegenwind mein Laufen wieder in ein gemütlicheres Gehen umwandelten. Aber dann sah ich die Kirchturmspitze von Egmond und ich gab noch einmal etwas Gas. Natürlich ist es immer wieder klasse, wenn Vereinsfreunde/Begleiter einen anfeuern, und da möchte ich mich bei **Freddy, Michael, Thorsten** und **Franz** ganz herzlich bedanken. Wir alle haben schon selber erfahren, wie anstrengend so ein Laufevent auch für nicht teilnehmende Läufer sein kann. Vor allem länger !

Den Zieleinlauf direkt vor dem Hotel habe ich sehr genossen, dass direkte Umziehen, Duschen und Anfeuern der Halbmarathonis stand dann auf meinem Programm, zwischendurch shoppen, denn die kleine Einkaufsmeile verlockte ja doch einige von uns

.....:-) und begann quasi hinter dem Hotel.

Die Teilnehmer des Halbmarathons waren für mich an diesem Tag die echten Helden, aus unserer Solbadreihe waren es Andrea Kahl, Friederike Hegemann und Werner Kampwerth. Ich muss erwähnen, dass der Wind gegen Nachmittag immens zunahm und es selbst den Zuschauern bei ca. 1000 m vor dem Ziel kaum möglich war, gegen den Wind 'anzustehen'. Es flogen Mützen und Handschuhe durch die Gegend und jetzt wurde es nach dieser langen Distanz richtig schwer endlich anzukommen!

Jens, ebenfalls flott umgezogen nach dem Quartmarathon, stand wie ein 'Baum im Wind', er war wohl hinter/neben der Musikanlage beim Anfeuern etwas geschützter!

Alle 'Halben' sind dann gut ins Ziel gekommen und als es gegen 17.45 h zur Abreise in den Bus ging, vorher wurde noch fix das obligatorische Gruppenfoto geschossen, waren alle doch einigermaßen zufrieden. Auch unsere zuschauenden Betreuer/Anfeurer sind erfreulicherweise nicht nass geworden, waren auch platt abends und Hubert strahlte wieder, wie wohl die Meisten, beim Zieleinlauf!

Mein Resümee:

Bis auf die ominöse Startblockeinteilung war es eine super ORGA der Niederländer, liebevoll im Detail, meistens umweltfreundliche Pappbecher an der Strecke!, entspannte Atmosphäre, gutes Hotel, fester Sand, schöne Strecke, kein Regen (Danke an den Wettergott) und als Busreise von Bernd und Dieter bestens vorbereitet - immer empfehlenswert!

PS: Auf den Rückenwind habe ich lange und quasi vergebens gewartet!



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT
VORORT-
SERVICE

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



Partner

Borgholzhausen

Freistraße 14

Tel. 0 54 25/95 40 88-0

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

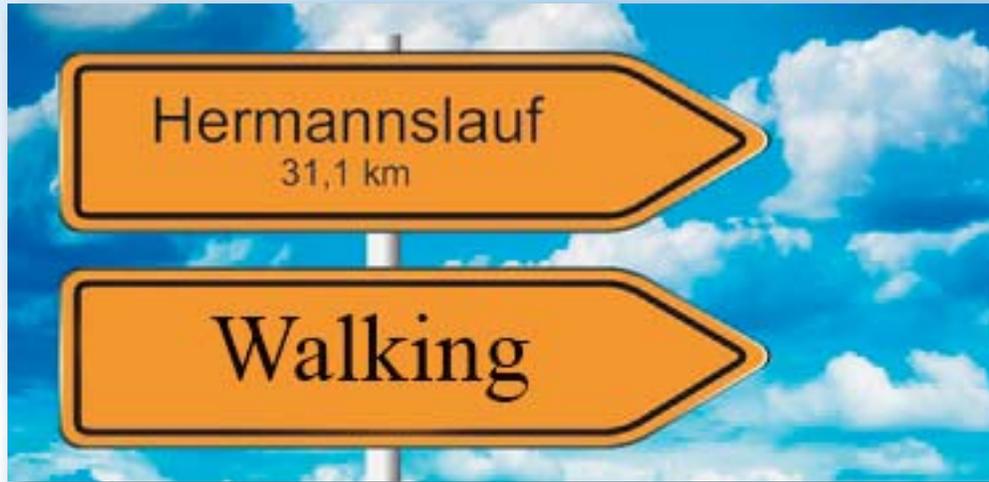
Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!



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:
! hrzeit immer 14.00 ! hr

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

Einladung zur Abteilungsversammlung 2019 der Walking-Abteilung

**TERMIN : 27.2.2019 um 19.00 Uhr Bürgerhaus,
Borgholzhausen**

Folgende Themen stehen auf der Tagesordnung

- Begrüßung / Rückblick 2018
- Wahlen Abteilungsleiter und Stellvertreter
- Wahlen Festausschuss
- Sonstiges
 - Training Dienstags und Mittwochs
 - 20jähriges Bestehen der Walking-Abteilung
 - Sommerprogramm
 - Sonstiges

Anregungen und Vorschläge bitte kurzfristig an:

Elke Kahmann
(Tel. 05421 / 46 98)

Birgitt Lange
(Tel. 05203 / 88 48 23 E-Mail: adi.lange@t-online.de)



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



Laufshop running – walking
www.ewy.de

Gutschein

 **€ 5,-**

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

Mittelstreckencup

v. Antje Strothmann



Der Verzicht auf die Teilnahme am Mittelstrecken-Cup am Freitagabend in Bielefeld zahlte sich für den 13jährigen **Bjarne Heidner** vom LC Solbad Ravensberg voll aus. Der Schützling von Trainer Igor Rebkaló nutzte die Chance, die ihm ein Startplatz im U16-Nachwuchsenrennen des PSD Bank Indoor Meetings in Dortmund bot, optimal aus und steigerte sich in einem schnellen Rennen auf 2:12,93 Minuten. Im U16-Feld kam er damit als Fünfter ins Ziel und war der zweit schnellste Läufer seines Jahrgangs.

Vor einer Woche war er an gleicher Stelle noch 2:19,07 Minuten gelaufen, womit er als klarer Sieger seine Freiluftbestzeit knapp unterboten hatte.

Ebenfalls in Dortmund am Start war seine 14jährige Trainingskollegin **Malin Bruhns**. Sie belegte mit 2:34,58 Minuten den 5. Platz in ihrer Jahrgangsklasse W15. Etwas schneller (2:34,22) war die Schülerin des Evangelischen Gymnasiums Werther am Freitag als Zweite beim Mittelstrecken-Cup der Schulen in Bielefeld gelaufen.

Dort kamen zwei junge LC-Lauftalente in ihrem Jahrgang auf den 1. Platz.

Sarah Strothmann (EGW/ 1.W14 in 2:45,93) und **Maxine Schley** (KGH/ 1.W13 in 2:39,90). **Cedric Czerny** (Laborschule/ 2.M10) gelang in 2:57 Minuten erstmals eine Zeit unter 3 Minuten. Das gelang **Madita Gola** (KGH/ 2.W11) in 3:01,4 Minuten nicht ganz, doch auch sie lief ein starkes Rennen. Den Sprung auf's Siegerpodest schaffte auch die Achtjährige **Laila Eberhardt** (Violenbachschule/ 3.W09) mit 1:32 Minuten über 400 Meter. Insgesamt waren 20 junge Läuferinnen und Läufer aus den Trainingsgruppen des LC Solbad Ravensberg in der Seidenstickerhalle am Start und konnten sich in den großen Starterfeldern gut behaupten.

Während **Till Heienbrok** am Freitag über die 800 Meter als Fünfter seines Jahrgangs mit 2:59,47 Minuten nicht optimal in Tritt fand, konnte er sich tags darauf beim Schüler-Hallen-Sportfest in Bielefeld über 3 persönliche Bestmarken freuen: 8,14 Sekunden über 50 Meter, 3,78 Meter beim Weitsprung und 1,20 Meter beim Hochsprung erzielte der Zehnjährige.



Hallen-Wettkampf- & Meisterschaftstermine Wintersaison 2019

Termin	Meisterschaft / Wettkampf	Ort
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.



Malin und Bjarne beim Indoor-Meeting in Dortmund!




Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570




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

März

16. 03.2019	Stromberger Burggrafenlauf	5/10/21,1 km
24.03.2019	Weser-Werre-Lauf in Bad Oeynhausen	6/10/20 km
31.03.2019	Gütersloher Dalkelauf	5,6/10/21,1 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



LC SOLBAD

JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT

AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN

ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!



ZUM
8. MAL
GANZ
VORN!

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

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.

Stadtsportverband
Borgholzhausen



Borgholzhausen, den 24. Januar 2019

Liebe Sportabzeichenteilnehmerinnen,
liebe Sportabzeichenteilnehmer,

auch im Jahre 2018 haben mehr als 300 Schüler und Erwachsene in den Vereinen und Schulen der Stadt Borgholzhausen die Herausforderung Sportabzeichen angenommen und die Anforderungen erfüllt.

Deshalb laden wir ganz herzlich zur Ehrung ein!

Sie findet statt am

**Freitag,
22. Februar 2019
19.00 Uhr**

**Haus Hagemeyer-Singenstroth
(Kleiner Saal)**



Es handelt sich um die Ehrung der Vereinsteilnehmer, denen bei der Veranstaltung die erworbenen Sportabzeichen und Urkunden überreicht werden. Die in den Schulen erworbenen Abzeichen wurden oder werden direkt in den Schulen verliehen.

Auch die Siegerehrung im Vielseitigkeitswettbewerb des LC Solbad Ravensberg findet bei dieser Gelegenheit statt.

**Um Anmeldung bis zum 15. Februar wird gebeten bei Wilhelm Habighorst
(Tel: 05428/929680; E-Mail: WilhelmHabighorst@t-online.de).**

Wir freuen uns auf alle, die im letzten Jahr das Sportabzeichen erwerben konnten.

Interessierte, die das Sportabzeichen 2019 kennenlernen möchten, sind natürlich auch herzlich willkommen.

Mit sportlichen Grüßen

Dirk Speckmann
Bürgermeister

Dr. Hans Scheller
Vors. Stadtsportverband

Einladung

Neujahrsempfang 2019

v. Doris Potthoff

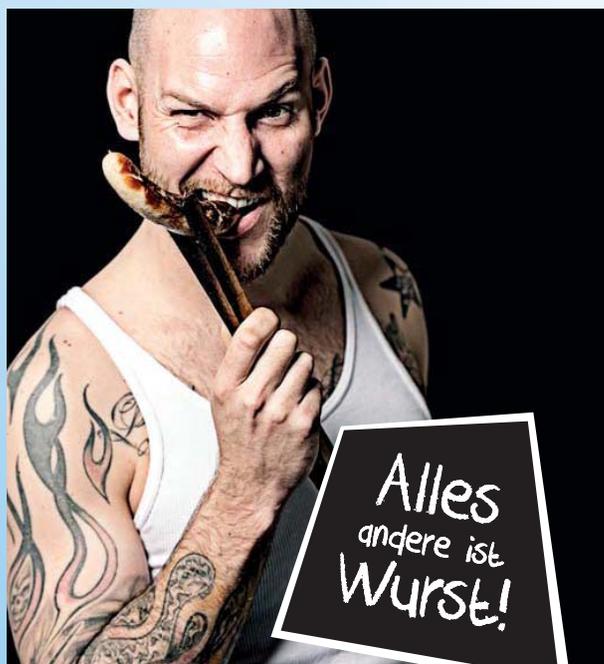
Wie in den Jahren zuvor folgten am 06.01.2019 viele LC Mitglieder der Einladung zum traditionellen Neujahrsempfang im Bürgerhaus.

Junge Sportler und alte Hasen, Bewegungsfanatiker, Gelegenheitsläufer, Daueraktive - und Dauerpassive - alle waren gekommen um das neue Jahr angenehm zu beginnen.

Das Buffet wurde diesmal liebevoll von der Stadion-Lauftruppe um Andrea Kahl und Holger Ihlenfeld und zahlreichen Helfern ausgerichtet. Brötchen wurden belegt, Obst und Gemüse geschnippelt, Kuchen angerichtet, Würstchen erwärmt und Sektflaschen entkorkt- in der Küche herrschte schon Stunden vor Beginn geschäftiger „Bodennebel“.

Die Sitzplätze reichten bei weitem nicht aus, was den netten Gesprächen und guten Vorträgen für die Sportplanung 2019 keinen Abbruch tat.

Vielen Dank an alle Helfer für den tollen Einsatz.



Familienfleischerei
Lammerschmidt
QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

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

LAUFENWELTWEIT
Grosse-Coosmann Sportreisen

New York
Rio
Paris

laufenweltweit.de

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

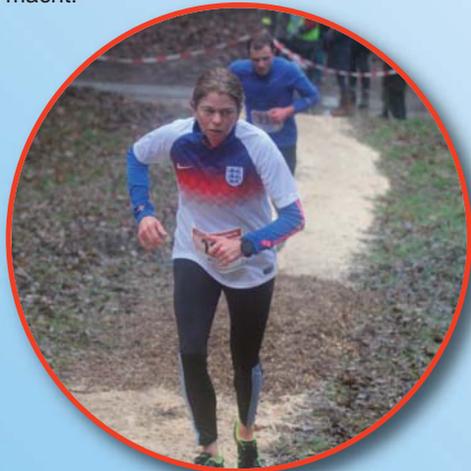
Oelder Crosslauf vs Trail Run Osnabrück, die volle Bandbreite des Crosslaufens an einem Wochenende

v. Arnd Bruhns

Am Samstag den 12.1.2019 hat sich eine kleine, aber feine Solbadgruppe aufgemacht den Oelder Crosslauf zu rocken. Mit von der Partie waren **Victoria Willcox-Heidner, Bjarne Heidner, Ingo Assmann** und **Arnd Bruhns**. Es war eine Runde von 2075 m ausgeflackt und bestens präpariert, die einmal (Schülerlauf), zweimal (Mittelstrecke) oder viermal durchlaufen werden musste. Wer denkt Oelde sei flach wurde eines Besseren belehrt. Die Strecke war eine Achterbahn mit mehreren knackigen Anstiegen und rasanten bergab Passagen. Pro Runde waren somit 70 Höhenmeter zu überwinden und da haben wir Piumer natürlich unsere ganze Bergläuferfahrung ausspielen können. Alle Altersklassen wurden gewonnen. Bjarne siegte in der M14 und musste in seinem Schülerlauf (eine Runde) nur zwei starken Oeldern, die aber der M15 Klasse entstammen, den Vortritt geben.



Victoria war sogar Frauengesamtsiegerin über die Mittelstrecke (2 Runden). Ebenfalls auf der Mittelstrecke waren Ingo Altersklassensieger M40 und Gesamt Dritter und Arnd Altersklassensieger M50 und Gesamt Fünfter. Insgesamt war es trotz des sehr nassen Wetters wirklich eine tolle bestens, organisierte Veranstaltung, die einfach nur Spaß macht.



Nachdem das vollbracht war, haben Ingo und ich (Arnd) uns gedacht, dass wir am nächsten Tag mal beim Trail Team Osnabrück etwas „ausschwitzten“ können. Per Zufall hatte ich erfahren, dass hier am Wochen-

ende diverse geführte Trailläufe angeboten wurden. Also auf zu neuen Ufern. Mehr oder weniger verkaterd, der Samstagabend hatte es aus diversen Gründen in sich, sind wir also in aller Früh nach Georgsmarienhütte aufgebrochen und haben den 24km Trail mit 1000Hm in Angriff genommen. „Natürlich“ haben wir die schnelle Gruppe gewählt, es hätte auch welche mit einer mittleren und einer langsamen Pace geben. Haken wir es ab unter dem Motto „denn sie wussten nicht was sie tun“. Man hätte stutzig werden können, als uns der Veranstalter belehrte, dass hier alle auf eigene Gefahr laufen und man nach 3km noch mal die Gruppe wechseln kann.

Gleich zu Beginn hat es sich gezeigt, dass das hier kein Kindergeburtstag wird. Es war eine echte Monsterstrecke, die sich rund um und über den Dörenberg schlängelte. Solche Single Trails sind wir noch nicht gelaufen. Einfach nur krass. Steil, wurzelig und steinig bergauf und noch steiler, glitschig und wurzelig wieder runter. Unsere Guides schienen ehemalige Alpine Abfahrtskiläufer zu sein, wie die die Berge runterknallten. Und damit es noch „schöner“ war, hatten wir ausreichend Wasser von oben und unten. 3 Stürze haben Ingo und ich auf uns beide verteilt. Unseren Mitläufern erging es auch nicht besser. Und als man dachte mehr geht nicht, sagen die Guides, der richtig technische Trail kommt noch. Ingo merkte mal an, „**wenn das Trainer Franz wüsste, ob der begeistert wäre**“. Aber darum geht es doch beim Laufen, auf zu neuen Ufern und hinein ins Abenteuer. Vollkommen durchnässt, verschlammt aber zufrieden haben wir schließlich die 24km absolviert. Die Pace war 6:30, in der schnellen Gruppe !!!! und es war hart, der Akku war leer.

Ein großes Merci an das Trail Team Osnabrück. Selten eine so klasse Veranstaltung erlebt, mit Liebe organisiert, unkompliziert, keine Voranmeldung kein Startgeld, anschließend gab es reichhaltig Kaffee, Kuchen, Brötchen, Suppen, etc, alles zum freiwillig und individuellen Kostenbeitrag. So sieht Leidenschaft aus. **Meiner Ansicht nach eine absolute Top-Empfehlung da mal hinzufahren.**

Es muss nicht immer ein Wettkampf sein, der einen herausfordert. Neben den 24km gab es auch noch eine 10km Strecke. Über jede Distanz wurden 3 Tempogruppen mit jeweils 3 Guides angeboten Mehr geht nicht. Ich denke Ingo und ich sind noch mal dabei, nur dann etwas ausgeruhter, oder Ingo?



Seelsorger und Erfolgstrainer Pater Tobias aus Duisburg zu Gast in Künsebeck

Am 06.12.1987 trat Pater Tobias (mit bürgerlichen Namen Andreas Breer) in die Abtei Hamborn bei den Prämonstratensern ein. Nach seinem zweijährigen Noviziat legte der Pater vor 25 Jahren die ewigen Gelübde ab. 2007 gründete er die gemeinnützige GmbH "LebensWert" mit den Projekten "Rat und Tat für bedürftige Menschen", "Jugendarbeitslosigkeit verhindern", "KiPa-cash-4-kids", das Sozial-Cafe "Offener Treff mit Herz" und sein Magazin "LebensWerte News", welches bundesweit vertrieben wird. Seit 2008 ist Pater Tobias Pastor an der Herz-Jesu-Gemeinde in Duisburg-Neumühl, wo er für ca. 5700 Katholiken zuständig ist.

Zudem sammelt er seit 2006 durch seine bisher über 45 weltweiten Sponsoren-Marathonläufe Gelder für bedürftige und arme Menschen. Im vergangenen Jahr absolvierte er neben 10 Marathons auch einen der wohl härtesten Läufe der Welt, den Dester Oman Wüstenlauf – 172 Kilometer in 6 Tagen. Mit Selbstverpflegung, Wüstensonne und Schlafen unterm freiem Himmel. Und dies immer unterwegs im Namen des Herren, Gott ist sein stetiger Begleiter.

Am 19. März ist Pater Tobias in Künsebeck zu Gast und wird über seinen Glauben und die sportlichen Aktivitäten berichten. Der Pfarrbezirk Künsebeck ist längst bekannt für seine sportliche Seite. Nachdem Pfarrer **Christian Stephan** und Diakonin **Friederike Hegemann** aus ihrem Hobby, dem Volkslauf, neben einer festen Gemeindeguppe auch den Reformationslauf ins Leben riefen, steht Sport im Gemeindehaus Künsebeck fest im Kalender. In sehr guter Kooperation mit dem heimischen Sportverein TV Künsebeck, werden immer wieder neue Ideen geschaffen. Diese verbinden Sport und Glauben und zeigen wie Körper und Seele durch Fitness gleichermaßen gestärkt werden.

„Wer einen Marathon gelaufen ist, der kann sich ungefähr vorstellen, wann der Geist zweifelt“, sagt Friederike Hegemann. Neben der Schönheit der Schöpfung in der Natur entdeckt der Läufer nämlich auch den Zweifler in sich, ist sich Hegemann sicher. Hier gilt es stark zu sein, getreu dem Motto: Du schaffst das.

„Und warum soll man nicht auch Sport und Nächstenliebe verbinden? So kam es 2018 zur Idee den 6K Lauf für Worldvison auszurichten, welcher in 2019 wiederholt wird und gerne noch größer werden darf“, ist man sich in Künsebeck einig. Pater Tobias ist ein gutes Beispiel für einen Mann des Glaubens, der mit seinem Sport Spendengelder für Hilfebürftige sammelt und scheinbar alle irdischen Grenzen überwinden kann. Neben seinem Sport gibt er als Motivationstrainer sein Wissen über Sport, Training und Ernährung weiter. Ebenso steht er zu seinem Glauben und erzählt wie dieser ihn trägt.

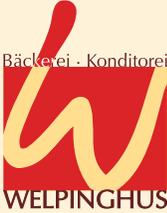
Wer mehr erfahren möchte über den Dester Wüstenmarathon, den laufenden Pater und wie man sich auf große sportliche Herausfor-



derungen vorbereitet der ist herzlich nach Künsebeck eingeladen.

Der Vortrag „**Mein Lauf mit Gott durch die Oman Wüste**“ mit Pater Tobias organisiert der Pfarrbezirk Künsebeck in Kooperation mit dem TV Deutsche Eiche Künsebeck. Er findet am Dienstag, de 19. März 2019 um 19 Uhr im Gemeindehaus Künsebeck, Teutoburger Str. 20, statt. **Der Eintritt ist frei.**

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

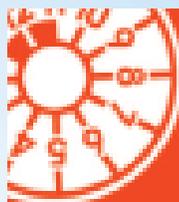
Konditorei Welpinghus Backstube
Kirchstraße 11
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Caféhaus
Woerdener Straße 3
33803 Steinhagen
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55



Handgemachte Qualität seit 1770.



Plakette (ge)fällig?



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



**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



Ergebnisse Dezember/Januar zusammengestellt von Sabine Lünstroth

31.12. Gütersloher Silversterlauf, 10 km

3. M20	Jan Geisemeier	36:55 Min.
46. M50	Ralf Niemann	48:31 Min.
4. W45	Nicole Micheel	50:41 Min.
43. M55	Fritz Geisemeier	53:59 Min.
52. M55	Olaf Sorge	55:17 Min.
96. M50	Andreas Metten	55:56 Min.
17. W35	Freddy Hegemann	58:47 Min.
108. M50	Jens Meyer	58:48 Min.

5 km

1. M20	Jan Geisemeier	16:31 Min.
1. M35	Ingo Assmann	17:29 Min.
2. M45	Arnd Bruhns	18:14 Min.
1. WJU16	Malin Bruhns	19:37 Min.
3. M55	Udo Kerwien	21:21 Min.
5. W20	Nina Geisemeier	22:37 Min.
7. M55	Thomas Steiner	22:41 Min.
9. M55	Daniel Glück	23:01 Min.
6. M60	Reinhard Stricker	23:17 Min.
1. W55	Andrea Kampmann	25:00 Min.
19. M55	Detlef May	26:52 Min.

31.12. Münster, 10 km

4. M55	Gunnar Feicht	44:13 Min.
--------	---------------	------------

31.12. Osnabrück

4. M30	Daniel Knoepke	35:27 Min.
3. W30	Ellen Knoepke	43:01 Min.
112. M40	Lutz Barkey	48:53 Min.
27. W30	Katharina Kemper	52:12 Min.
64. M60	Siegfried Kemper	1:03 Std.
99. W50	Cornelia Schlie	1:07 Std.

5 km

27. W50	Ute Florenz	34:48 Min.
---------	-------------	------------

31.12. Silvesterlauf von Werl nach Soest, 15 km

1. W50	Sabine Engels	1:05:11 Std.
11. W45	Mechthild Böhme	1:14:01 Std.
8. M65	Wolfgang Neugrewe	1:16:39 Std.
35. W50	Christiane Scheele	1:24:17 Std.
30. W55	Martina Kölsch	1:28:32 Std.
44. W55	Gabi Ortner	1:33:30 Std.

05.01. Autobahnlauf, 10 km

2. M40	Ingo Assmann	37:19 Min.
10. M40	Tobias Limberg	44:49 Min.
1. W50	Antje Strothmann	45:56 Min.
12. M50	Ralf Niemann	47:20 Min.
20. M45	Peter Rostek	47:44 Min.
1. W60	Annemarie Calder	48:09 Min.
22. M45	Sascha Ellerbrock	48:18 Min.
23. M45	Heiko Furtmann	48:14 Min.
26. M45	Jörn Strothmann	49:00 Min.
30. M45	Lutz Barkey	49:47 Min.
30. M50	Andreas Metten	51:42 Min.
12. M55	Olaf Sorge	53:16 Min.
13. M55	Fritz Geisemeier	53:31 Min.
1. W55	Bettina Geisemeier	53:22 Min.
4. W50	Heike-Furtmann-Schauties	53:23 Min.
38. M45	Dirk Speckmann	53:25 Min.
1. M75	Kalle Anwander	53:52 Min.
6. M65	Peter Knaust	59:13 Min.
7. M65	H.-Dieter Wierum	59:11 Min.
19. M30	Christopher Wolf	59:56 Min.
8. M65	Heinrich Schengbier	1:00:23 Std.
8. W30	Kristin Grippentrog	1:00:49 Std.
16. W50	Ute Florenz	1:03:46 Std.
18. W50	Conny Schlie	1:03:48 Std.
17. W50	Petra Pegel	1:03:49 Std.
19. M60	Bernd Lüdemann	1:04:11 Std.
1. W65	Brigitte van Dijk	1:05:26 Std.

5 km

1. M20	Jan Geisemeier	18:14 Min.
2. M35	Daniel Knoepke	18:42 Min.
1. M50	Arnd Bruhns	19:40 Min.
1. W20	Katharina Kloppe	19:46 Min.
1. WJU16	Malin Bruhns	21:42 Min.
1. W50	Sabine Engels	22:00 Min.
1. W35	Ellen Knoepke	22:42 Min.
4. M45	Matthias Landwehr	24:10 Min.
3. W20	Nina Geisemeier	24:37 Min.
2. M60	Thomas Steiner	24:54 Min.
2. M40	André Stieghorst	25:03 Min.
1. W55	Doris Potthoff	25:30 Min.
2. WJU 16	Sarah Strotmann	25:43 Min.
1. WJU14	Julia Speckmann	25:43 Min.
1. M65	Jürgen Hellfeld	26:30 Min.
4. M60	Wolfgang Flottmann Schwanke	26:44 Min.
2. WJU14	Lina Speckmann	26:44 Min.
2. WJU18	Lisa Strothmann	27:32 Min.
1. WKU12	Madita Gola	27:41 Min.
2. MJU 16	Paul Gerling	28:38 Min.
1. MKU 12	Fabio Mende	28:44 Min.
2. WKU12	Henriette Wacker	22:58 Min.
3. MKU 12	Julien Schlie	29:13 Min.
13. M45	Ralf Hülsewedde	29:28 Min.
2. M65	Rainer Schirmbeck	29:27 Min.
1. M70	Horst-Günther Brune	29:45 Min.
9. M50	Volker Tarrach	30:35 Min.
10. M55	Carsten Völz	30:36 Min.
10. M50	Uwe Lachnitt	30:35 Min.
2. W55	Christine Diekhaus	30:36 Min.
3. W55	Ellen Schmidt	30:49 Min.
4. W50	Annemarie Bluhm-Weinhold	30:49 Min.
1. W45	Ilka Grabau	30:49 Min.
3. M70	Roland Pahnke	30:50 Min.
11. M50	Uwe Graf	30:50 Min.
4. W55	Christiane Scheele	30:50 Min.
6. M60	Kalle Hümer	30:51 Min.
13. M55	Thomas Vogt	31:40 Min.
6. W55	Birgit Vogt	31:40 Min.
7. W35	Esther Riesel-Seyer	32:25 Min.
12. M50	Kai Drees	32:24 Min.
2. W60	Angelika Hümer	33:47 Min.
7. W50	Birgit Toben	34:07 Min.
7. M60	Michael Schlie	34:24 Min.
8. W50	Sabine Vietzke-Wagenführer	34:24 Min.
4. WKU12	Insa Franke	35:12 Min.
16. W50	Elke Vogt	42:20 Min.



12.01. Oelder Crosslauf, 8300 m

8. M45	Lutz Barkey	45:05 Min.
--------	-------------	------------

4150 m

1. M40	Ingo Assmann	16:16 Min.
1. M50	Arnd Bruhns	17:08 Min.
1. W45	Victoria Willcox-Heidner	18:29 Min.

2075 m

1. M14	Bjarne Heidner	7:40 Min.
--------	----------------	-----------

13.01. Egmond, 21,1 km

Freddy Hegemann	2:13:14 Std.
Andrea Kahl	2:34:21 Std.
Werner Kampwerth	2:40:10 Std.

10,5 km

Annemarie Bluhm Weinhold	58:33 Min.
Sabine Engels	58:33 Min.
Doris Potthoff	59:11 Min.
H.-Dieter Wierum	59:11 Min.
Martina Kölsch	1:04 Std.
Bernd Lüdemann	1:04 Std.
Jens Meyer	1:05 Std.
Hubert Kaiser	1:08 Std.
Cornelia Schlie	1:13 Std.

25.01. Mittelstreckentag der Schulen, Bielefeld

400m-Lauf

3. W09	Laila Eberhardt	01:32,96
--------	-----------------	----------

800m-Lauf

2. W15	Malin Bruhns	02:34,22
1. W13	Maxine Schley	02:39,90
1. W14	Sarah Strothmann	02:45,93
4. W13	Lara Schieke	02:48,12
2. M10	Cedric Czerny	02:57,18
5. W13	Julia Speckmann	02:57,93
6. M14	Lukas Bartling	02:59,28

5. M11	Till Heienbrok	02:59,47
8. M11	Fionn Wolff	03:00,57
2. W11	Madita Gola	03:01,20
8. M10	Fabio Mende	03:03,31
7. W13	Lina Speckmann	03:04,80
7. M15	Paul Gerling	03:07,34
11. W11	Rebecca Bartling	03:18,07
19. M10	Florentin Heidner	03:18,48
22. M10	Maximilian Morgan	03:19,51
17. W11	Henrieke Wacker	03:24,24
6. W10	Johanna Wessling	03:29,88
28. W11	Insa Franke	03:45,67

27.01. Winterlaufserie Hamm

1. W50	Sabine Engels	43:32 Min.
--------	---------------	------------

Indoor Meeting Dortmund, 800m

11. WJU16	Malin Bruhns	2:34,58 Min.
5. MJU14	Bjarne Heidner	2:12,93 Min.

Hochsprungmeeting Clarholz

(HK v. 07.01.)

In Sascha Greshake war auch ein heimischer Athlet am Start. Der Hochspringer vom LC Solbad knackte die 2-Meter-Marke. Für ihn war nach 2,04 Meter Schluss. Aaron Thieß, der - wie berichtet - seit diesem Jahr nicht mehr für die Solbader, sondern für die LG Bündelöhne an den Start geht, wurde mit 1,84 Meter Vierter in seiner Altersklasse U 20.

Sportlerwahl 2018

(HK v. 26.01.)

Auf dem Bronzerang landete Sabine Engels. Die Langstreckenläuferin des LC Solbad Ravensberg holte in der Altersklasse W 50 zahlreiche 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.



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-Senioren bleiben Spitze in Westfalen

Leichtathletik: Im Ranking der Senioren springen viele erste und vordere Plätze in den Bestenlisten 2018 heraus.

Hochsprung-Jungsenior Greshake und drei LC Langstrecklerinnen setzen Akzente

Altkreis Halle (cwk). In der westfälischen Seniorenleichtathletik mischte der Altkreis auch 2018 vorne mit, die Jahresbestenlisten des FLVW weisen vierzehn erste Plätze aus. Zwei davon steuerte Sascha Greshake (LC Solbad) bei: Der Jungsenior beschränkte seine Saison als Hobby Sportler auf einen Zehnkampf, in dem er mit einem 2,00-Meter- Hochsprung glänzte. Auf drei Langstrecken belegt der Solbader Reiner Vemmer, der DM-Bronze im Halbmarathon gewann, den zweiten Rang. Eine sehr erfolgreiche Saison haben auch die LC Langstrecklerinnen hinter sich. Victoria Willcox-Heidner ist in der W 45 fünfmal platziert, auf den Bahndistanzen von 3.000 bis 10.000 m führt sie die Bestenliste an. Ihre erste W 50- Saison nutzte Sabine Engels für Titel und Medaillen; über 3.000 m wie im Halbmarathon lief keine gleichaltrige Westfälin schneller. Und in den Straßenläufen der W 65 war Marianne Niemann praktisch konkurrenzlos.

Altkreis-Platzierungen

Senioren - M 30

110 m Hürden:

3.	Sascha Greshake	16,61 Sek.
----	-----------------	------------

Hochsprung:

1.	Sascha Greshake	2,00 m
----	-----------------	--------

Zehnkampf:

1.	Sascha Greshake	5.113 Pkt.
----	-----------------	------------

100 m:	12,45 Sek.	400 m:	57,17 Sek.
--------	------------	--------	------------

Stabhochsprung	3,20 m	Weitsprung	5,66 m
----------------	--------	------------	--------

Speerwurf	40,28 m
-----------	---------

M 35

5.000 m

7.	Ingo Assmann	17:24,01 Min.
----	--------------	---------------

10 km (Straße)

9.	Ingo Assmann	35:1 5 Min.
----	--------------	-------------

Halbmarathon

8.	Ingo Assmann	1:18:56 Std.
----	--------------	--------------

Marathon

6.	Ingo Assmann	2:50:13 Std.
----	--------------	--------------

M 45

3.000 m

7.	Arnd Bruhns	10:56,88 Min.
----	-------------	---------------

10.000 m

2.	Dirk Strothmann	36:12,0 Min.
----	-----------------	--------------



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

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

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

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

Allianz 

10 km (Straße)

5.	Dirk Strothmann	35:20 Min.
----	-----------------	------------

Halbmarathon

9.	Dirk Strothmann	1:21:39 Std.
----	-----------------	--------------

100 km (Straße)

2.	Matthias Landwehr	11:24:20 Std.
----	-------------------	---------------

M 65**3.000 m:**

2.	Reiner Vemmer	11:55,85 Min.
----	---------------	---------------

10 km (Straße)

2.	Reiner Vemmer	41:25 Min.
----	---------------	------------

Halbmarathon

2.	Reiner Vemmer	1:32:40 Std.
----	---------------	--------------

M 75**Halbmarathon**

3.	Karl-Friedrich Anwander	1:49:36 Std.
----	-------------------------	--------------

Marathon

2.	Karl-Friedrich Anwander	4:02:10 Std.
----	-------------------------	--------------

Seniorinnen - W35**3.000 m**

2.	Ellen Knoepke	11:50,2 Min.
----	---------------	--------------

W 40**3.000m**

4.	Ilona Pfeiffer	12:26,65 Min.
----	----------------	---------------

Marathon

6.	Ilona Pfeiffer	3:31:44 Std.
----	----------------	--------------

W45**3.000m**

1.	Victoria Willcox-Heidner	11:35,62 Min.
----	--------------------------	---------------

3.	Ilka Grabau	13:09,0 Min.
----	-------------	--------------

5.000 m

1.	Victoria Willcox-Heidner	18:55,34 Min.
----	--------------------------	---------------

10 000 m

1.	Victoria Willcox-Heidner	42:17,2 Min.
----	--------------------------	--------------

Halbmarathon

3.	Victoria Willcox-Heidner	1:28:22 Std.
----	--------------------------	--------------

Weitsprung

7.	Siemke Lüdorff	4,03 m
----	----------------	--------

W50**3000 m**

1.	Sabine Engels	11:45,27 Min.
----	---------------	---------------

5000 m

2.	Sabine Engels	20:12,53 Min.
----	---------------	---------------

10 km Straße

3.	Sabine Engels	42:04 Min.
----	---------------	------------

Halbmarathon

1.	Sabine Engels	1:32:46 Std.
----	---------------	--------------

W55**3000 m**

4.	Doris Potthoff	13:29,0 Min.
----	----------------	--------------

W60**10 km Straße**

5.	Annemarie Calder	47:09 Min.
----	------------------	------------

W65**10 km Straße**

1.	Marianne Niemann	47:15 Min.
----	------------------	------------

Halbmarathon

1.	Marianne Niemann	1:42:25 Std.
----	------------------	--------------

LC-Talente unter den drei Besten im Landesverband

(Haller Kreisblatt v. 25.01.)

Leichtathletik: **Aaron Thieß** und **Bjarne Heidner** waren 2018 am erfolgreichsten. Die Altkreis-Bilanz in den westfälischen Jahresstatistiken der Haupt- und Jugendklassen.

Altkreis Halle (cwk). Wer in den westfälischen Top-20-Saisonbestenlisten vorn platziert sein will, muss schon Leistungen auf hohem Niveau erbringen. Einigen jungen Talenten vom LC Solbad Ravensberg ist es 2018 gelungen, sich im Landesverband unter den drei Besten einer Disziplin zu behaupten, also eine Art Medaillenrang zu belegen. Bjarne Heidner (M 13) schaffte es über 3.000 Meter sogar, in der höheren Klasse M 14 auf den 2. Platz zu laufen.

Damit erreichte er — abgesehen vom Seniorenbereich — die beste Altkreis-Platzierung des abgelaufenen Jahres. In seiner Klasse M 13 ist Heidner zweimal als Dritter notiert: über 800 Meter mit neuem Kreisrekord von 2:19,77 Min. und über 2.000 Meter; 3.000 Meter und 5 Kilometer zählen noch nicht zum U 14-Wettkampfprogramm. Einen »Bronzerang« steuerte auch Maxine Schley (über 800 Meter in der W 12) bei; als Vierte über 5 Kilometer verpasste ihn die mehrfach platzierte Malin Bruhns (W 14) nur knapp.

Am häufigsten ist Zehnkämpfer Aaron Thieß (U 18) in der »Westfälischen« vertreten — klassenübergreifend mit insgesamt 15 Einträgen. Dreimal wird er in seiner Klasse an dritter Stelle geführt. Besondere Stärken des Wertheraners waren die Vertikalsprünge: 1,90 Meter im Hochsprung und 4,21 Meter im Stabhochsprung brachten ihn bis hinauf in die Bestenliste der Männer-Hauptklasse. Hier trifft er sich mit dem 30 Jahre alten Hochspringer Sascha Greshake, der ohne Leistungstraining noch immer die zwei Meter überwand und sich als Achter einstellig platzierte.

Die Platzierungen (ohne andere Angabe = LC Solbad Ravensberg. Platzierungen, die mit derselben Leistung in einer oder mehreren höheren Klassen erreicht wurden, sind in Klammern aufgeführt)

Männliche Jugend — M 13, 800 m: 3. Bjarne Heidner 2:19,77 Min. (11. M14). 2.000 m: 3. Heidner 6:53,5 Min. (10. M14/16. M15). M14, 3.000 m: 2. Bjarne Heidner 10:17,41 Min. (8. M15). 5km (Straße): 7. Heidner 18:16 Min. (12. M15). U 18, 110 m Hürden: 7. Aaron Thieß 15,88 Sek. Hochsprung: 3. Thieß 1,90 m (6. U20/ 10. U 23/19. Männer). Stabhochsprung: 3. Thieß 4,21 m (5. U 20/7. U 23/13. Männer).

Kugelstoß: 4. Thieß 13,94 m. Diskuswurf: 7. Thieß 37,99 m. Speerwurf (700 Gramm): 4. Thieß 54,15 m. Zehnkampf: 3. Thieß 5.978 Pkt. U20, Speerwurf (800 Gramm): 7. Aaron Thieß 48,35 m (15. U 23).

Junioren/Männer—Junioren (U 23), 10.000 m: 6. Jan Geisemeier 35:59,0 Min. (1 3. Männer).

Männer (Hauptklasse). Halbmarathon Mannschaft: 13. LC (Ingo Assmann, Dirk Strothmann, Jörn Strothmann) 4:10:36 Std. 100 km (Straße): 6. Matthias Landwehr 11:24:20 Std. 110 m Hürden: 17. Sascha Greshake 16,61 Sek. Hochsprung 8. Greshake 2,00 m. Zehnkampf: 14. Greshake 5.113 Pkt.

Weibliche Jugend - W1 2, 800 m: 3. Maxine Schley 2:36,34 Min. (12. W1 3). 2.000 m: 5. Julia Speckmann 8:29,14 Min.. 8. Lina Speckmann 8:32,70. W 13, 2.000 m: 13. Sarah Strothmann 8:16,60 Min. W 14. 800 m: 14. Malin Bruhns 2:28,78 Min. 2.000 m: 7. Bruhns 7:09,27 Min. (10. W 15). 5 km (Straße): 4. Bruhns 20:36 Min. (10. W1 5), 19. Julia Speckmann 22:23. U 18, 10 km (Straße): 8. Sarah Strothmann 45:56 Min. (16. U20).

Juniorinnen/Frauen —Juniorinnen (U23), 5.000 m: 7. Katharina Kloppe 19:21,69 Min. 10 km (Straße): 12. Kloppe 39:46 Min., 17. Janna Geisemeier 42:56.

Frauen (Hauptklasse), 10.000 m: 6. Victoria Willcox-Heidner 42:17,2 Min. 10 km Mannschaft (Straße): 9. LC (Kloppe, Willcox-Heidner. Janna Geisemeier) 2:04:52 Std., 14. LC II (Ilona Pfeiffer. Antje Strothmann, Ellen Knoepke) 2:14:08. Halbmarathon Mannschaft: 9. LC 1 (Sabine Engels, Marianne Niemann, Nicole Micheel) 5:00:56 Std., 17. LC II (Willcox-Heidner, Doris Potthoff, Andrea Kampmann) 5:24:03.

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



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.

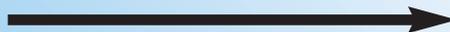
Wir freuen uns auf Euch!

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	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
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



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

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

