

# Solbad Nachrichten

LC Solbad  
Ravensberg

April 2019  
Nr. 412



**ACTIVE SPORTSHOP** 



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.

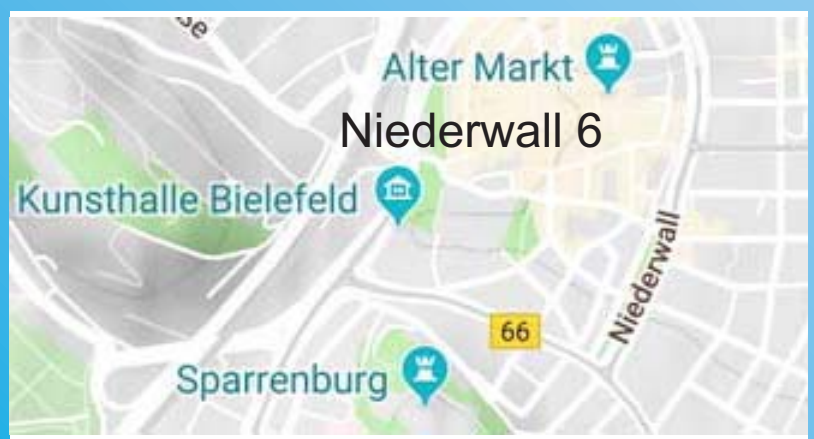
 Öffnungszeiten Bielefeld

Montag – Freitag 10:00 – 18:30

Samstag 10:00 – 17:00

 +49(0)521 – 17 11 16

[bielefeld@active-sportshop.de](mailto: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





- 01.04. Jürgen Bischof
- 01.04. Tim Esselmann
- 02.04. Rolf Gottenströter
- 03.04. Florian-Malte Gontek
- 03.04. Marlis Nienaber
- 04.04. Jana Sarina Ruhe
- 05.04. Gina Ewert
- 05.04. Bernd Haak
- 05.04. Johanna Bartling
- 05.04. Ellen Knoepke
- 06.04. Bettina Geisemeier
- 06.04. Richard Görtzel
- 06.04. Ursula Johanning
- 06.04. Marco Kindermann
- 06.04. Elke Vogt **50 Jahre**
- 07.04. Franz Dammann-Kölsch **60 Jahre**
- 08.04. Katrin Burdick-Dietz

- 09.04. Dario Anselmetti
- 09.04. Benedikt Brockmann
- 10.04. Timothy Stoppenbrink
- 10.04. Kornelius Köhler
- 11.04. Wiltrud Hönings
- 11.04. Simon Gräsner
- 11.04. Lilly Knoepke
- 14.04. Christopher Müllenhof
- 15.04. Bettina Bremer
- 15.04. Dimitri Bloch
- 16.04. Vanessa Knapp
- 16.04. Horst Ganßauge
- 16.04. Isabella Czerny
- 17.04. Birgitt Lange **70 Jahre**
- 17.04. Peter Polomsky
- 18.04. Maren Potthoff
- 18.04. Cedric Czerny **10 Jahre**
- 19.04. Gabi König
- 19.04. Bernhard Potthoff **60 Jahre**
- 19.04. Robert Florian Schmidtke
- 19.04. Laura Klare
- 20.04. Renate Kindermann
- 20.04. Niklas Krämer
- 20.04. Karen van Laak
- 20.04. Emilia Sophie Arens
- 22.04. Helga Spiller-Hingh.
- 23.04. Brigitte van Dijk
- 24.04. Madita Gola

- 25.04. Gerold Schwöster
- 26.04. Gerd Vornholt **60 Jahre**
- 27.04. Sandra Rostek
- 27.04. Johanna Weißling **10 Jahre**
- 28.04. Beatrice Akkermann-Mohns
- 29.04. Dietlinde Winkeler
- 29.04. Gudrun Sturm
- 29.04. Jeremia Bloch



**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: 676

### Als neue Mitglieder begrüßen wir:



- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| Rouven K. Soetebier | Leichtathletik |
| Matteo Stolz        | Leichtathletik |
| Torsten Jenke       | Triathlon      |

### Austritte:

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| Dominik Kinner   | Leichtathletik |
| Marco Kindermann | 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](http://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**

**Mai**

**am 26. April**

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](mailto: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](mailto: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](http://www.lcsolbad.de).

e-mail: [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)  
Wir bedanken uns beim **Haller  
Kreisblatt** und beim **Westfalen-  
Blatt** für Berichte und Fotos.



**Aral Markenvertriebspartner**

Die Schrewe & Fip EnergiePartner GmbH ist ein inhabergeführtes und traditionsreiches Unternehmen in der Region und dort führender Anbieter mit hoher Marktpräsenz. Unser Kunden- und Lieferservice steht dabei im Einklang mit der hohen Qualität unserer Produkte.

Wir setzen dabei auf qualifizierte Mitarbeiter, die sich durch Leistungsbereitschaft und Kundenfreundlichkeit auszeichnen.

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

### Lkw-Fahrer (m/w)

Voraussetzung ist der Führerschein CE sowie der ADR-Basis- und Aufbaukurs Tank.

In einem mittelständisch geführten Unternehmen mit Tradition ist Teamarbeit unerlässlich. Deshalb setzen wir auf Ihre Fähigkeiten, Ihre Motivation und Ihr Interesse an einem dauerhaften Arbeitsplatz.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

**Schrewe & Fip EnergiePartner GmbH**

[heike.schrewe@schrewe-fip.de](mailto:heike.schrewe@schrewe-fip.de)

Münsterstraße 37 · 33775 Versmold

Telefon (0 54 23) 9 40 60

**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](mailto: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.

**Ein Tipp für sportlich-aktive Sommerferien im Zeichen der Leichtathletik....**

**„melos Leichtathletik Sommer-Camp“ im SportCentrum Kaiserau**



**vom 12. bis 16. August 2019**

***Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) bietet jedes Jahr in den Sommerferien ein Leichtathletik-Feriencamp für Mädchen und Jungen der Altersklassen 11 bis 13 Jahre im SportCentrum Kaiserau an.***

Veranstalter	<b>Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW)</b>
Veranstaltungsnummer	19-Z-01665
Zielgruppe	<b>Mädchen und Jungen der Altersklassen 11 bis 13 Jahre (U14/U12)</b>
Termin	<b>12.08.19 (13:00 Uhr) bis 16.08.19 (12:30 Uhr)</b>
Veranstaltungsort	SportCentrum Kaiserau, Jakob-Koenen-Str. 2, 59174 Kamen
Anmeldung bis	01.07.19
Buchungsstatus	noch 17 freie Plätze (Stand 20.02.2019)
Gebühren	insgesamt 250,00 Euro
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übernachtung im Doppelzimmer (Sportschule),</li> <li>• Sportgerechte Vollverpflegung,</li> <li>• Fachgerechtes Training mit lizenzierten Trainern Freizeitangebote:</li> <li>• Tischfußball, LA-Ralley und vieles mehr...</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altersangepasstes Training (disziplinübergreifend) -</li> <li>• Praktische Tipps und mehr - Visionen und Ziele - Kleine Spiele</li> </ul>
Voraussetzungen	Bitte geben Sie im Verlauf der Anmeldung im Bemerkungsfeld die Kindergrößen für ein T-Shirt und eine Laufhose (kurz) an.
Ansprechpartner	Christian Breitbach, E-Mail: christian.breitbach@flvw.de
Weitere Infos unter	<a href="https://www.flvw.de/leichtathletik/jugend/melos-leichtathletik-sommer-camp/">https://www.flvw.de/leichtathletik/jugend/melos-leichtathletik-sommer-camp/</a>



Helferparty

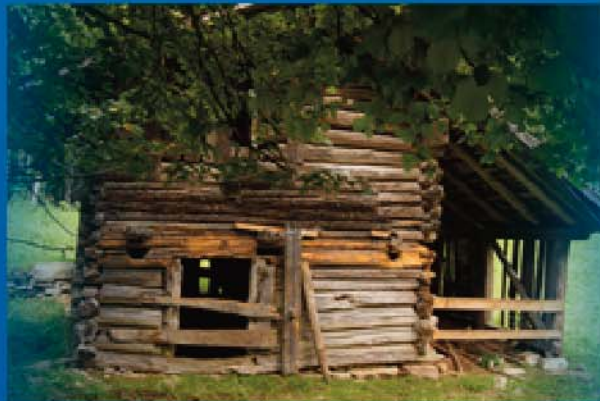
Helferparty

# Große Helferparty

## 10. Mai

## 19:00 Uhr

...wie immer in unserem beliebten Rennstall !!



Helferparty

Helferparty



Helferparty

Helferparty

...wir freuen uns schon auf Euch!!!



# 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](http://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](http://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



**3. August 2019**

**BARMER  
Women's  
Run**

**BE ACTIVE. BE HAPPY. BE YOU!**

7.30 Uhr ab Stadion Borgholzhausen, 08.15 Uhr ab  
Schloß Holte weiter nach Köln - Ankunft ca. 12.00 Uhr.  
19.00 Uhr Rückfahrt nach Borgholzhausen.



Die Onlineanmeldung für die Busfahrt  
wird Ende Mai freigeschaltet.

Mitglieder bezahlen 15.-€,  
Nichtmitglieder 20.-€.



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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Einladung zum 9. Testwettkampf und Vereinsmeisterschaft



## Wanderpokal: Auf den Spuren der Saurier

Sa. **11.05.2019** um 14:00(Startzeit) Keine Startgebühr!

Typ Verfolgung: 1000 m Schwimmen < 30,5 km Radfahren < 10,5 km Laufen

Treffpunkt: Bad Essen, Ortsteil Büscherheide, Bergstraße K 79, Parkplatz Grillplatz

Reiner Vemmer hat sich wieder bereit erklärt, den o.g. Leistungstest, diesmal wieder als Vereinsmeisterschaft, zu organisieren. Die 1000m Schwimmzeit bringt jeder mit, die er **ehrlich** selbst gestoppt hat. Am 11.05. 2019 handelt es sich lediglich um 2 Disziplinen, die nacheinander erfolgen. Gestartet wird wie im Verfolgungswettkampf, also entsprechend der Schwimmzeit. Denke, dass das sehr interessant ist. Ferner besteht die Möglichkeit, dass die Triathleten, und auch andere, dieses Mal zum Saisonanfang zusammen kommen. Daher bitte ich um zahlreiches Erscheinen. Für Getränke und Verpflegung Sorge ich. Ihr braucht euch um NICHTS kümmern, nur um die gute Laune.

Die Radfahrstrecke ist eine der schönsten Zeitfahrstrecken in diesem Raum. Sie ist anspruchsvoll und wird zweimal gefahren. Der Straßenbelag ist sehr gut und bestens zum Schnellfahren geeignet. So kommt man auf anspruchsvolle 30,5 km.

Anschließend laufen wir genau 10,5 km im Wiehenpark. Die Laufstrecke ist leicht hügelig und traumhaft schön. Eine Verpflegungsstelle ist vorgesehen.

Die Strecken sind frisch gekennzeichnet.

Der Wanderpokal wartet auf einen neuen/alten Besitzer. Der jetzige Besitzer ist unser **Daniel Knoepke**.

Bitte meldet Euch bei mir rechtzeitig an, damit genug Verpflegung vor Ort ist.

Achtung! Eingeladen sind auch Nichttriathleten, Läufer und Radfahrer, die mal „reinschnuppern“ wollen.

reiner.vemmer@t-online.de  
015110729178  
052252875



Mit sportlichen Grüßen

Reiner Vemmer



### 7. Zoo-Lauf im Zoo Osnabrück am 25. Mai

Nach einem Teilnehmerrekord 2018 geht der Zoo-Lauf im Zoo Osnabrück in die siebte Runde: Kleine und große Läufer können am 25. Mai 2019 wieder zugunsten von Kinderprojekten des Vereins „Sportler 4 a childrens world“ sowie des Sprachförderprojektes für Grundschulkinder „Deutsch lernen im Zoo“ an den Start gehen.

Der Zoo Osnabrück steht mit seinem 7. Zoo-Lauf in den Startlöchern: Gemeinsam mit dem Verein „Sportler 4 a childrens world“ (s4acw) veranstaltet der Zoo am 25. Mai wieder den traditionellen Charity-Lauf vorbei an Löwen, Tigern und Co. und zugunsten von Kinderprojekten.

Anmeldungen sind online unter [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de) möglich oder am Tag der Veranstaltung am Stand von s4acw vor dem Zooeingang (zzgl. 1,50 Euro pro Läufer für die Nachmeldung). Mit ihrer Teilnahme unterstützen die Sportler die Kinderprojekte von „sportler 4 a childrens world“ und das Sprachförderprojekt „Deutsch lernen im Zoo“ des Osnabrücker Zoos – der Reinerlös wird zwischen beiden Einrichtungen aufgeteilt. Die passende Strecke ist bei dem Charity-Lauf für jeden dabei: Kinder können beispielsweise beim 800 Meter „Bambini-Lauf“ durch die afrikanische Tierwelt „Takamanda“ laufen. Hobby-Läufer können bei dem 3 Kilometer langen „Fun-Lauf“ oder der 6 Kilometer langen Nordic-Walking Strecke durch den Zoo antreten.

Auf ambitionierte Läufer wartet der rund 10 Kilometer-Lauf mit Zeitmessung: Dieser ist aufgrund der hügeligen Topographie des Zoos bei Läufern aus ganz Deutschland beliebt. Die Startgebühr beträgt für Erwachsene 10 Euro und für Kinder bis 14 Jahre 5 Euro.

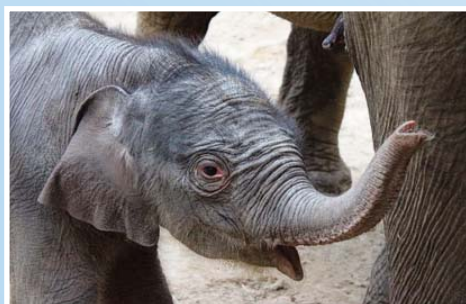
Als Dankeschön für den sportlichen Einsatz erhalten die Teilnehmer ein besonderes Geschenk: Für die schnellste Läuferin und den schnellsten Läufer des rund 10 Kilometer-Laufs gibt es je eine Familienjahreskarte für den Zoo Osnabrück. Alle anderen Teilnehmer erhalten jeweils 50 Prozent Rabatt auf den nächsten Zoobesuch bis zum 25. Juni 2019.

Unterstützt wird der Zoo-Lauf bereits zum siebten Mal von der Stiftung Stahlwerk Georgsmarienhütte, die den Zoo-Lauf insgesamt bereits mit über 22.000 Euro förderte. Als weiterer großer Sponsor übernimmt der Zoopartner TSO-DATA einen Großteil der Veranstaltungskosten. Außerdem wird der Zoo-Lauf von der AOK Gesundheitskasse sowie Sachmittel-Sponsoren wie Alfred Mader, Sodexo, HK Medien, TuS Nahne, laufen-os.de und Vivaris Getränke unterstützt. Schirmherr ist wie in den Vorjahren der Oberbürgermeister der Stadt Osnabrück Wolfgang Griesert.



### Der 7. Zoo-Lauf im Überblick

- 25. Mai 2019 im Zoo Osnabrück
- Anmeldung: [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de) oder am Tag der Veranstaltung am Stand von s4acw vor dem Zooeingang (zzgl. 1,50 Euro Nachmeldegebühr pro Läufer)
- 800 Meter „Bambini-Lauf“, Start: 18 Uhr am Eingang von „Takamanda“
- 3 Kilometer „Fun-Lauf“ sowie 6 Km Nordic-Walking, Start: 18:45 Uhr am Löwenrondell
- Rund 10 Kilometer-Lauf mit Zeitnahme, Start: 19 Uhr vor dem Zoohaupteingang
- Treff ist jeweils 15 Minuten früher
- Startgebühr Erwachsene: 10 Euro, Kinder bis 14 J.: 5 Euro  
darin enthalten sind: 50 Prozent Rabatt für den nächsten Besuch des Osnabrücker Zoos (gültig bis einschließlich 25.06.2019 für eine Person) sowie Getränke und Obst während des Laufs.
- Duschmöglichkeiten: TuS Nahne e.V. (Klaus-Strick-Weg 25, zwei Gehminuten vom Zoo entfernt)
- Weitere Informationen unter [www.zoo-osnabrueck.de](http://www.zoo-osnabrueck.de).



## Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

**Tanztee**

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)



## 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 <b>Gymnasium Am Waldhof</b> in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen. |

### Kontaktdaten:

**Elke Kahmann**, Tel.: 05421 / 4698

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



Jahre  
**10**  
2010-2019

# Sternchenlauf

Mittwoch 19. Juni 2019

SPORTWERBEWOCHE SW SENDE  
15.06.-20.06.2019

[www.sternchenlauf.de](http://www.sternchenlauf.de)

### ABLAUF

**Bambinilauf** 300 m 17:00 Uhr

**Kinderlauf** 400 m 17:15 Uhr

**Schülerlauf** 1,0 km 17:30 Uhr

**Schülerlauf** 2,5 km 17:45 Uhr

**Sternchenlauf** 5 km 18:30 Uhr  
inkl. 3er-Teams

**Sternchenlauf** 10 km 19:30 Uhr  
inkl. 4er-Staffeln

**After-Run-Party** 21:45 Uhr

Der Laufspass wünscht allen Teilnehmern eine gute Anreise,  
einen tollen Lauf, viel Spaß, Spannung und Erfolg.

### AUSKUNFT & INFOS

[www.sternchenlauf.de](http://www.sternchenlauf.de)  
[info@sternchenlauf.de](mailto:info@sternchenlauf.de)



Jörg Tews 0170 63 19 019  
Gerd Just 0170 24 18 949



Like us on  
Facebook + Instagram



**ewy**®  
sports

Laufshop running – walking  
[www.ewy.de](http://www.ewy.de)

Gutschein

**ewy**®  
sports

€ 5,-

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

E-Mail [post@ewy.de](mailto:post@ewy.de) | Phone 05425 7228  
Shop Mittelstraße 3 · 3829 Borgholzhausen



## Ausflug des Leichtathletik-Nachwuchs zum „Fort Fun Westernlauf“ ins Sauerland am 1.Juni 2019

Der Leichtathletik-Nachwuchs des LC Solbad Ravensberg unternimmt am Samstag, 1. Juni 2019, einen Ausflug ins Sauerland zum „Fort Fun Westernlauf“. Wir fahren um 8 Uhr ab Ravensberger Stadion in Fahrgemeinschaften nach Bestwig.

Der TuS Valmetal präsentiert zusammen mit dem Freizeitpark „FORT FUN Abenteuerland“ das größte Laufevent der Gemeinde Bestwig im Sauerland. Insgesamt 14 verschiedene Starts warten auf Klein und Groß. Anschließend können die Teilnehmer einen entspannten und erlebnisreichen Tag im FORT FUN Abenteuerland genießen.

Los geht es um 10.30 Uhr mit den Bambiniläufen der U8 (550m), es folgen Läufe über 1,35 km (U10, U12, U14) und 2,7 km (U16, U18, U20, Jedermann) sowie 9 km Walking, 10 km Volkslauf und ein Duathlon (10km Lauf, 20 km MTB).

Startzeit	Laufname	Strecke	Klasse(n)
10:30	Bambini m	0,55 km	MKU8
10:30	Bambini w	0,55 km	WKU8
10:50	Schülerinnen	1,35 km	WKU10
11:05	Schüler	1,35 km	MKU10
11:20	Schülerinnen	1,35 km	WKU12
11:35	Schüler	1,35 km	MKU12
11:50	Schülerinnen	1,35 km	WJU14
12:05	Schüler	1,35 km	MJU14
12:20	Schüler/Schülerinnen	2,7 km	MJU16, MJU18/20, WJU16, WJU18/20
12:25	Walking/NW	9 km Walking	JM
13:00	Jedermannlauf	2,7 km	JM
14:00	Westernlauf - Hauptlauf	10 km	M-M80, W-W80
14:00	Duathlon Mannschaft	30 km Sonstiges	M-M75, W-W75
14:00	Duathlon Einzel	30 km Sonstiges	M-M75, W-W75

Für alle Teilnehmer der Läufe bzw. des Duathlons, ist der Eintritt für einen Besuch des FORT FUN Abenteuerlandes inklusive. Ihre Familie kann zu ermäßigten Eintrittspreisen den Park besuchen. Angesichts eines 2,7 km „Jedermannlaufs“ und 9 km „Walking“ im Angebot der Veranstaltung sollten sich die mitfahrenden Eltern und Geschwister doch am besten auch zu einer Teilnahme entscheiden (Startgebühr für Erwachsene 11,50 € berechtigt zum freien Eintritt in den Park ebenso wie die 8,50 € für die Nachwuchsläufe). Wenn das kein Anreiz ist, auch selbst ein wenig für die Fitness zu tun... ;-)

Anmeldungen für den Ausflug bis zum 17. Mai 2019

an Antje Strothmann ([antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de)) unter Angabe der Personenzahl, ggf. freier Plätze oder benötigter Mitfahrgelegenheit, Namen und Geburtsjahr der Teilnehmer sowie der Strecke bzw. „Gangart“.

### Interessante Veranstaltungstermine von März bis zu den Sommerferien

<b>Nachwuchstermine (Wettkämpfe für Kinder &amp; Jugend bis U20)</b>		
<b>06.04.19</b>	<b>Kinder-Leichtathletik-Hallensportfest (U12/U10)</b>	<b>Borgholzhausen</b>
06.04.19	Langlauf-Bahn-Meeting / 2000m, 3000m (U20-U14)	Oelde
07.04.19	Volkslauf 2km / 5km	Harsewinkel
<b>Osterferien (ab 12. bis 28. April 2019) / 12.-19. April „Familien-Freizeit“ Texel</b>		
28.04.19	„Mini-Hermann“ 2,5km ohne Zeit- und Rangwertung (U12)	Bielefeld
01.05.19	Jedermann-Sportfest (Dreikampf, alle AK)	Bielefeld
01.05.19	Bahneröffnung (auch Sprint, Sprünge, Würfe, alle AK)	Bad Salzuflen
04.05.19	NRW-Langstreckenmeisterschaft (U16 und älter)	Neuss
05.05.19	Triathlon des LC Solbad / Bahnzähler für's Schwimmen gesucht !!!	Vermold
11.05.19	NRW-Langstaffel-Meisterschaft 3x800m (U16 und älter)	Iserlohn
11.05.19	Volkslauf 2km / 5km	Clarholz
24.05.19	Traummeile um den Obersee (VB-Schüler-Cup) 2,8 km	Bielefeld
25.05.19	OWL-Meisterschaft U16/U14 (u.a. 800m, 2000m)	Bielefeld
29.05.19	Sportfest im Mai (mit 800m, 2000m)	Melle
01.06.19	<b>Fort-Fun-Westernlauf (alle AK) / Ausflug mit Familien</b>	Bestwig/Sauerland
07.06.19 ??	800 Meter-Läufe (VB-Schüler-Cup) **	Brackwede
10.06.19	Pfingstsportfest (U14 und älter)	Bad Oeynhausen
<b>15.06.19</b>	<b>Nacht von Borgholzhausen / Schoolrunning 1,6 / 3 km</b>	<b>Borgholzhausen</b>
16.06.19	FLVW-Meisterschaften U16	Paderborn
21.06.19	Oesterweger Feuerwehrlauf (alle AK)	Versmold-Oesterweg
22.06.19 ??	Sommercross (VB Schüler-Cup) **	Bielefeld
21.-23.6.	NRW-Jugend-Meisterschaft U20-U16	Duisburg
<b>28.06.19</b>	<b>Bahnmeeting (800m für alle/ 1500m ab U18/ 3000m ab U16)</b>	<b>Borgholzhausen</b>
30.06.19	DMM Durchgang (U12 / U14)	Oelde
6./7.07.	NRW Jugendmeisterschaft U20/U18	Wattenscheid
6./7.07.	DM Jugend U16	Bremen
<b>07.07.19</b>	<b>Staffel-Marathon (bis zu 7 Läufer pro Team)</b>	<b>Rheda-Wiedenbrück</b>
<b>Sommerferien (ab 12. Juli 2019 bis Ende August)</b>		

ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!



JEDEN ERSTEN  
MITTWOCH  
IM MONAT

AB 20:00 UHR IM  
BISTRO LIBAN



# Arbeitsbühnen



# Schneiker

☎ 05201 668570



## ●●●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](http://www.bartling-verpackungen.de)





Quelle: NW, 28. März 2013

## Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test  
Gütersloh (NW). Güterslohen, Michael Fe...  
acht sich als Einkaufsstadt im...  
er besser...



**ZUM  
9. MAL**



Der neue Brooks Ricochet  
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)



**GANZ  
VORN!**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45  
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

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; CO<sub>2</sub>-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

### Protokoll der Leichtathletik-Abteilungsversammlung am Freitag, 8. März 2019, von 20 bis 21.30 Uhr im Bürgerhaus Borgholzhausen

1. Abteilungsleiterin Antje Strothmann begrüßt die Anwesenden (vgl. Anwesenheitsliste) und stellt die Beschlussfähigkeit fest.

2.a) Antje Strothmann berichtet über Aktivitäten und sportliche Erfolge der LC-Leichtathleten im Jahr 2018, nennt beispielsweise die DM-Medaillen von **Sabine Engels** (5000m W50) und **Victoria Willcox-Heidner** (5000m W45 – jeweils Silber) und **Reiner Vemmer** (Halbmarathon M65 – Bronze) sowie die (Altersklassen-) Erfolge bei den im Kreis Gütersloh ausgetragenen NRW- Straßenlauf-Meisterschaften über 10km (in Brockhagen) und Halbmarathon (in Gütersloh), den westfälischen und OWL-Crossmeisterschaften.

Zahlreiche Athleten des LC Solbad Ravensberg (von der W12 bis M75 – von 110m Hürden bis 100km-Lauf) fanden mit ihren Leistungen mehr als 80mal Einzug in die Westfälischen Bestenlisten – der Schwerpunkt liegt dabei im Laufbereich, aber auch die Mehrkämpfer **Aaron Thieß** (MJU18) und **Sascha Greshake** (Männer) hatten ihren Anteil. Aaron sorgte 2018 für neue Kreisrekorde im Zehnkampf, Speerwurf und Stabhochsprung (hier sogar bis in die Männerklasse, wo er seinen Trainer „Otto“ Puhmann als Rekordhalter ablöste).

Unter die Top30 der DLV-Bestenliste schafften es **Aaron Thieß** (U18), **Bjarne Heidner** (U16/ M14) und **Malin Bruhns** (U16/ W14). Besonders im Nachwuchsbereich ist die Trainingsbeteiligung in allen Gruppen erfreulich hoch und die ersten Erfolge bleiben nicht aus. Das 5km-Straßenlauf-Team (U16/U14) schaffte es unter die Top10 im NRW-Nachwuchscup im Straßenlauf. Und auch in den jüngeren Klassen waren die 3x800-Meter-Staffeln bei den Kreismeisterschaften stark vertreten.

Ganz unabhängig vom Leistungsniveau gab es viele individuelle Fortschritte zu beobachten. Und gerade die Gruppendynamik in den Trainingsgruppen des Vereins hilft vielen dabei sehr.

**Dank gebührt allen Ehrenamtlichen, die als Übungsleiter und Betreuer, Helfer, Eltern sowie Sponsoren, die unsere Vereinsarbeit unterstützen und ermöglichen.**

Als eigene Veranstaltungen fanden 2018 neben Luisenturm-Lauf, „Nacht von Borgholzhausen“ und Weihnachtscross auch zwei Stadion-Veranstaltungen statt: ein (leider verregnetes) Sportfest mit Stundenlauf zum 20jährigen Bestehen des Ravensberger Stadions im Mai und das traditionelle Bahnmeeting mit 5000 Metern (und anderen Laufstrecken) Anfang Juli.

Die bisherige „Walking-Abteilung“ hat auf ihrer Jahresversammlung am 27. Februar 2019 beschlossen, sich der „Leichtathletik-Abteilung“ anzuschließen, da beides ja auch im gleichen Fachverband (FLVW bzw. DLV) organisiert ist. Die Leichtathletik-Abteilung besteht nun aus den (sich im Laufbereich ohnehin überschneidenden Bereichen Stadion-Leichtathletik/Wettkampfsport, Lauf-Treff/Breitensport und Walking).

b) **Martina Kölsch** berichtet über die Aktivitäten im Lauf-Treff-Bereich. Zum Ende des Jahres hat sie die LT-Leitung an **Carsten Völz** abgegeben, steht aber weiterhin als LT-Betreuerin und zweite Vorsitzende der LA-Abteilung zur Verfügung.

Einige Lauf-Treff-Betreuer haben 2018 an einer Fortbildung „Faszientraining“ teilgenommen. Nach dem Hermannslauf-Lauf-Treff wurde im Frühjahr erneut ein (Wieder-) Einsteiger-Laufkurs angeboten. Einige Teilnehmer sind dabei geblieben.

Martina wünscht sich langfristig etwas „Verjüngung“ im Team der LT-Betreuer, um auch für schnellere Läufer etwas im Angebot zu haben. **Franz Dammann** bietet weiterhin erfolgreich ein angeleitetes Gruppentraining „nach Plan“ für bestimmte Saisonhöhepunkte im Frühjahr bzw. Herbst an. Einige, die beim LT begonnen haben, wagen sich inzwischen auch schon recht erfolgreich an Meisterschaftsteilnahmen heran.

Höhepunkte des Lauf-Treff-Jahres waren natürlich auch verschiedene Fahrten zu auswärtigen Veranstaltungen (Egmond, Köln, etc.) sowie die alljährliche „Weihnachtsfeier“ des Lauf-Treffs.

### 3. Planungen für 2019

Auch für 2019 ist nach dem laufenden Hermannslauf-Lauf-Treff ab Mai ein (Wieder-) Einsteiger-Laufkurs geplant – jetzt aber mit den Trainingstagen Mittwoch und Freitag, um etwaigen Problemen bei der Stadionnutzung am Dienstag aus dem Weg zu gehen. Für das Schoolrunning bei der „Nacht“ wird es im Mai/Juni ein „Schnuppertraining“ geben.

Eine Qualifizierung neuer Betreuer bzw. Fortbildung der aktuellen Übungsleiter und Betreuer ist erwünscht. Dies gilt auch für den Kampfrichter-Bereich.

Geplante Aktivitäten für die Saison sind dem in den Solbad-Nachrichten veröffentlichten Terminplan zu entnehmen. Neu im Programm ist am 1. Juni 2019 ein Familien-Ausflug ins Sauerland zum „Westernlauf“ im Fort Fun. Bei weiteren Wettkämpfen soll der Teamgedanke möglichst oft in den Vordergrund gerückt werden und bei verschiedenen Staffelläufen erlebt werden. Einige Ambitionierte streben auch Teilnahmen an Meisterschaften bis hin zur nationalen Ebene an.

Ab dem 1. Juli 2019 soll das Ravensberger Stadion renoviert werden, d.h. der Belag der Kurveninnenflächen sowie der Innenbahn erneuert werden und die Drainage verändert werden. Sofern die Bauarbeiten pünktlich beginnen, müssen wir für Technik-Training auf benachbarte Anlagen ausweichen (Werther, Melle, Dissen, Versmold etc.), die Umkleiden können allerdings vom den Lauf-Treffs weiterhin genutzt werden. Etwa die Hälfte der geplanten Bautätigkeit fällt in die Sommerferien, bis Ende Oktober sollten die Arbeiten fertig sein. Das Kinder- und Schülertraining kann nach den Sommerferien (hoffentlich) auch teilweise schon in den Hallen stattfinden. Der Sommer-Hallenplan wird auf einer Sitzung des SSV Ende März erstellt.

#### Geplante Veranstaltungen im weiteren Jahresverlauf:

Sa 6. April – Leichtathletik-Kids'-Cup (Spieleleichtathletik U12 und U10) in der Sporthalle

Sa 15. Juni – 44. Nacht von Borgholzhausen

Fr 28. Juni – Bahnmeeting mit 5000m (3000m, 1500m, 800m) & Stabhochsprung (wegen der bevorstehenden Renovierung schon Ende Juni)

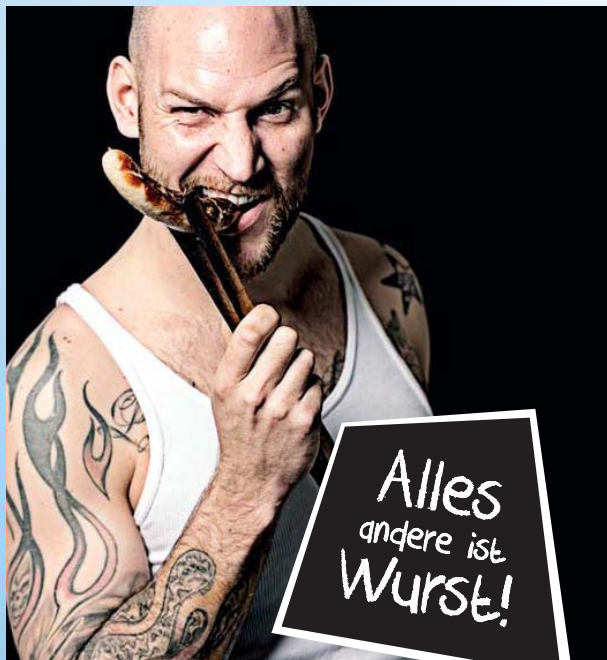
So 15. Dezember – Weihnachtscross

„2. Hälfte 2019“ - A33-Autobahnlauf zum Lückenschluss (Planungsteam trifft sich Anfang April)

## Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

[www.astrid-schuetze-immobilien.de](http://www.astrid-schuetze-immobilien.de)



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](mailto:info@lammerschmidt.de) • [www.lammerschmidt.de](http://www.lammerschmidt.de)

## LAUFENWELTWEIT

Grosse-Coosmann Sportreisen

New York  
Rio  
Paris

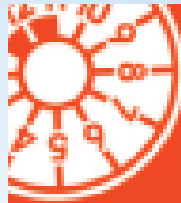
[laufenweltweit.de](http://laufenweltweit.de)

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

### Ausgewählte Startgelegenheiten bis zu den Sommerferien:

Termine, Meisterschaftstermine, Straßenläufe, Sportfeste etc. (für Erwachsene)

Datum	Veranstaltung	Ort
<b>März</b>		
03.03.19	Luisenturmlauf	Borgholzhausen
<b>08.03.19</b>	<b>Abteilungsversammlung der Leichtathleten im LC Solbad</b>	<b>Bürgerhaus</b>
09.03.19	Deutsche Crosslauf Meisterschaft	Ingolstadt
<b>10.03.19</b>	<b>10km Straßenlauf „Rund um's Bayerkreuz“</b>	<b>Leverkusen</b>
16.03.19	LSF-Straßenlauf 21,1km / 10km / 5km	Münster
16.03.19	10km Straßenlauf (Sälzerlauf)	Salzkotten
16.03.19	Burggrafenlauf	Oelde
24.03.19	Weser-Werre-Volkslauf	Bad Oeynhausen
<b>29.03.19</b>	<b>Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg</b>	<b>Haus Hagemeier</b>
30.03.19	Klippenlauf	Ibbenbüren
31.03.19	Dalkelauf	Gütersloh
31.03.19	Werler Frühjahrs-Straßenlauf 5km, 10km	Werl
<b>April</b>		
06.04.19	Langlauf-Meeting (mit 3000m und 10000m)	Oelde
<b>07.04.19</b>	<b>Berliner Halbmarathon</b>	<b>Berlin</b>
07.04.19	Volkslauf 21,1km, 10km, 5km, 2km-Schülerlauf	Harsewinkel
12.-19.04.	Familien-Freizeit („Trainingslager“)	Texel
<b>20.04.19</b>	<b>Paderborner Osterlauf 21,1km, 10km, 5km</b>	<b>Paderborn</b>
<b>28.04.19</b>	<b>Hermannslauf</b>	<b>DT/BI</b>
28.04.19	Deutsche Marathon-Meisterschaft	Düsseldorf
28.04.19	Straßenlauf „Rund um den Allwetterzoo“ 21,1km, 10km, 5km	Münster
<b>Mai</b>		
01.05.19	Jedermann-Sportfest (Dreikampf)	Bielefeld
01.05.19	Bahneröffnung	Bad Salzuflen
01.05.19	Spexarder Volkslauf	GT-Spexard
03.05.19	Oelder Frühlingslauf	Oelde
<b>04.05.19</b>	<b>NRW Langstrecken Meisterschaft (10000m, 5000m)</b>	<b>Neuss</b>
04.05.19	Espelkamper Citylauf	Espelkamp
<b>05.05.19</b>	<b>Triathlon des LC Solbad Ravensberg</b>	<b>Versmold</b>
10.05.19	Teekottenlauf	Emsdetten
10.05.19	Helferfete des LC Solbad Ravensberg	Borgholzhausen
<b>11.05.19</b>	<b>NRW Langstaffel-Meisterschaften (3x 800m)</b>	<b>Iserlohn</b>
11.05.19	Volkslauf 10km, 5km	Clarholz
11.05.19	30. Hammer Frauenlauf	Hamm



## 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](http://www.kfz-pruefstelle-halle.de)

Tel. 0 52 01/85 99 580

Westheider Weg 4 · Versmold

[www.kfz-pruefstelle-versmold.de](http://www.kfz-pruefstelle-versmold.de)

Tel. 0 54 23/43 98 636



**Muldenservice  
& Baustoffe**

- ➔ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ➔ Baustoffe aller Art
- ➔ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen
- ➔ zuverlässig und preiswert

**Telefon 0 54 25/18 56**  
**[www.elbracht-muldenservice.de](http://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



**Volksbanken  
night cup**

**«4 aus 6»**



Die Serie beginnt am 15. Mai 2019 mit dem Klosterlauf in Marienfeld und endet am 6. Juli bei "Gütersloh läuft" im Stadtpark.

Die Termine 2019:

- 15. Mai Klosterlauf Marienfeld mit Spendenlauf
- 29. Mai 2019 Volksbanken-Nightrun Harsewinkel
- 15. Juni 2019 Nacht von Borgholzhausen
- 21. Juni 2019 Versmold-Oesterweg
- 29. Juni 2019 Isselhorster Nacht
- 6. Juli 2019 Gütersloh läuft – Stadtpark
- 20. Sept. 2019 Siegerehrung – Brauerei Hohenfelde, Langenberg

**CUP-STARTGEBÜHR** Frühbucherpreis bis 28. Feb. = 48,- €  
ab 1. März: 52,- €

**MELDESCHUSS** 8. Mai 2019

**TEILNEHMERLIMIT** 300 Teilnehmer

**ANMELDUNGEN** [www.volksbanken-nightcup.de](http://www.volksbanken-nightcup.de)

**SCHRIFTLICHE ANMELDUNGEN** rb sport- und eventmarketing  
Abt.-Petrus-Str. 5  
33428 Marienfeld

Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Startnummer, eine Urkunde, ein hochwertiges Funktionslaufshirt und freien Eintritt zur Siegerehrungsparty am Freitag, 20. September 2019 in der Brauhaus-Gastronomie nfelder, Beginn: 19.30 Uhr.



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](http://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.



**„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](http://www.allianz-Lars-Lehmann.de)  
Tel. 0 54 25.93 02 21  
Fax 0 54 25.93 02 23

**Allianz**



## 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](mailto:Oliver-Damme@web.de)



## Ergebnisse März zusammengestellt von Sabine Lünstroth

### 3.03. Luisenturmrunnlauf, 12,5 km

1. MJU20	Lasse Buschmaas	56:01 Min.
1. WJU16	Sarah Strothmann	1:00:10 Std.
1. W50	Kerstin Vahrenhorst	1:05:27 Std.
7. M55	Daniel Glück	1:08:31 Std.
6. M50	Andreas Metten	1:11:11 Std.
1. M65	Rainer Schirmbeck	1:13:13 Std.
1. W55	Ellen Schmidt	1:13:29 Std.

### 21 km

2. M35	Daniel Knoepke	1:23:07
6. M45	Jörn Strothmann	1:34:41
13. M35	Benedikt Brockmann	1:35:41
17. M50	Markus Peperkorn	1:40:39
1. MJU20	Hannes Hohnhorst	1:40:42
36. M45	Heiko Furtmann	1:51:39
37. M45	Bernd Heilmann	1:51:39
44. M45	Sascha Ellerbrock	1:53:46
53. M50	Ralf Niemann	1:54:49
1. W65	Marianne Niemann	1:54:51
57. M50	Uwe Graf	1:55:03
73. M50	Jörg Geesmann	1:58:37
7. W45	Nicole Micheel	2:01:18
5. W50	Heike Furtmann- Schauties	2:01:17
2. W55	Andrea Kampmann	2:04:25
1. M75	Karl Fried. Anwander	2:05:12
14. W50	Bettina Bremer	2:09:44
6. W55	Doris Potthoff	2:11:09
16. W45	Ilka Grabau	2:11:09
21. W20	Luka Wiedey	2:10:40
37. M55	Ralf Dietrich	2:12:19
78. M40	Mike Budde	2:12:03
80. M35	Jürgen Steinblock	2:13:34
85. M35	Dirk Wannke	2:16:23
107. M45	Olaf Sorge	2:16:29
24. W30	Katharina Kemper	2:20:46
34. W45	Andrea Grube	2:29:08

### Hallenmeisterschaften Paderborn, 800 m

4. M14	Bjarne Heidner	2:13,30 Min.
10 W15	Malin Bruhns	2:27,76 Min.

### Schüler-Team-Cup Seidenstickerhalle

#### 800 m Zeitlauf

3. M14	Lukas Bartling	2:43,76 Min.
1. W14	Maxine Schley	2:33,10 Min.
4. W14	Sarah Strothmann	2:42,42 Min.
1. W13	Julia Speckmann	2:48,70 Min.
5. W13	Lina Speckmann	2:59,34 Min.
1. M11	Till Heienbrok	2:52,24 Min.
3. M10	Cedric Czerny	2:53,84 Min.

#### Hochsprung

2. W14	Maxine Schley	1,44 m
5. W14	Sarah Strothmann	1,36 m
7. M11	Till Heienbrok	1,12 m

#### Weitsprung

6. M11	Till Heienbrok	3,89 m
--------	----------------	--------

#### Kugelstoßen

6. W14	Sarah Strothmann	7,44 m
--------	------------------	--------

### 50 m Zeitlauf

5. M11	Till Heienbrok	8,25 s
10. M 10	Fabio Mende	8,88 s

### 10. 3. Lauf rund um die Wibbelkapelle, 5 km

1. WJU14	Lara Schieke	21:02 Min.
----------	--------------	------------

### 16.3. Oelde, Burggrafenlauf, 21,1 km

1. M70	Wolfgang Neugrewe	1:58:50 Std.
--------	-------------------	--------------

### Straßenlauf Münster, 10 km

2. M40	Ingo Assmann	37:47 Min.
1. M50	Arnd Bruhns	38:35 Min.
1. W50	Sabine Engels	44:02 Min.
2. M55	Gunnar Feicht	44:33 Min.

### 5 km

1. W35	Steffi Limberg	20:54 Min.
--------	----------------	------------

### 24.03. Ostseelauf, 10 km

7. W55	Andrea Kahl	58:50 Min.
--------	-------------	------------

### 21 km

22. M45	Peter Rostek	1:43:53 Std.
2. M65	H.-Dieter Wierum	1:44:48 Std.

### Walking, 5 km

20. M70	Richard Schürmann	47:14 Min.
---------	-------------------	------------

### Weser-Werre-Lauf, 5 km

1. MUK 12	Cedric Czerny	6:27 Min.
-----------	---------------	-----------

### 30.03. Klippenlauf Ibbenbüren, 12,4 km

6. M45	Sascha Ellerbrock	1:03:42 Std.
--------	-------------------	--------------

### 24,7 km

2. M50	Henning Wessling	1:54:54 Std.
13. M35	Benedikt Brockmann	1:57:51 Std.
25. M55	Karsten Morisse	2:24:46 Std.
27. W45	Andrea Grube	2:49:25 Std.

### 31.03. Dalkelauf Gütersloh, 10 km

6. M45	Sascha Ellerbrock	53:11 Min.
7. M55	Reinhard Roy	54:06 Min.
1. W55	Andrea Kampmann	56:47 Min.

### 5,6 km

1. W20	Katharina Kloppe	21:53 Min.
2. W20	Janna Geisemeier	24:10 Min.

### Werler Frühlingslauf, 1100 m

2. W15	Linnea Haschke	5:31 Min.
--------	----------------	-----------

### 5 km

3. MJU16	Lukas Bartling	20:39 Min.
1. WJU14	Julia Speckmann	20:58 Min.
1. WJU16	Sarah Strothmann	21:28 Min.
2. WJU14	Lina Speckmann	23:42 Min.
1. W50	Antje Strothmann	23:43 Min.





# 15. Sparkassen-Triathlon in Versmold



Infos & Online-  
Anmeldung unter  
[www.LCSOLBAD.de](http://www.LCSOLBAD.de)

## 5. Mai 2019 Kurt-Nagel-Parkstadion

### Kurzdistanz

1 km Schwimmen - 37 km Radfahren - 10 km Laufen

### Volksdistanz

500 m Schwimmen - 22 km Radfahren - 5 km Laufen

### Staffel-Triathlon

500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen





## Wer hilft mit bei der „Nacht 2019“ ?

Das Organisationsteam der „Nacht 2019“ hofft auf rege Unterstützung aus den Reihen des LC Solbad, damit wir mit der „Nacht von Borgholzhausen“ unsere größte Veranstaltung vor Ort in der gewohnten Qualität durchführen können. Anders als früher dürfen mittlerweile auch LC-Mitglieder mitlaufen. Wir setzen darauf, dass ihr in diesem Fall bereits vor eurem Lauf oder auch danach noch als Helfer dabei seid. Je mehr Leute mit anpacken, umso besser ist so eine Großveranstaltung zu stemmen. Und natürlich hoffen wir auch, dass ihr in eurem privaten und beruflichen Umfeld für die Veranstaltung werbt und z.B. eure Arbeitskollegen zur Teilnahme am Firmenlauf motiviert.

**o Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2019“ als Helfer dabei:**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Telefon/Mail: \_\_\_\_\_

**o Ich möchte bei der „Nacht von Borgholzhausen 2019“ mitlaufen; Strecke: \_\_\_\_\_**

Was ist zu tun?	Wann fällt diese Aufgabe an?	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Vorbereitung der Startunterlagen	Freitag 14.06.2019 / nachmittags bzw. früher Abend	
Startkartenausgabe im Gemeindehaus	Vorbereitung am Freitag / samstags ist die Startnummernausgabe geöffnet ab 16 Uhr bis ca. 21 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Aufbau Startbereich	Samstag ab ca. 14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Aufbau Zielbereich	Samstag ab ca. 14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Absperrungen aufstellen, Bandenwerbung anbringen	Samstag vormittags (Banden ab 14 Uhr ?); Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Streckenposten	Je nach Standort ab 17 Uhr/ 17.30 Uhr (kleine Runde) / 20.15 Uhr (mittlere Runde) / 21.30 Uhr (große Runde)	
Verpflegungsstand (Ziel)	Aufbau ab 14 Uhr; Ausschank jeweils nach den Läufen ab 17 Uhr	
Präsent-Ausgabe	Jeweils nach den Läufen ab ca. 17 Uhr bis ca. 23 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Siegerehrung	Ab 18.30 Uhr bis 23.30 Uhr auf der Bühne auf dem Kirchplatz	
Helfer-Verpflegung	Samstag „ganztägig“ (mehrere „Schichten“ möglich)	
Beschilderung /Strecken- und Verkehrsdienst, Transport	Anbringen der Beschilderung am Freitag; Sowohl an den Tagen vorher als auch am Samstag und Sonntag fallen verschiedene Transportfahrten an	
Aufräumen	Sonntagmorgen früh (Kirchplatz muss vor dem Gottesdienst um 10 Uhr „besenrein“ sein)	
Werbung für die „Nacht“	Bei Laufveranstaltungen ab März Ausschreibungen auslegen und Mitläufer ansprechen	

Helfer-Zusagen bitte per Mail an [antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de) (unter Angabe von Namen, Kontaktdaten und bevorzugtem Einsatz) oder in Papierform an Antje Strothmann (Lohkamp 5, 33829 Borgholzhausen) bzw. beim Lauf-Treff an Carsten Völz abgeben. Das erleichtert uns die Planung und erspart stundenlanges Telefonieren... ;-)

### Ostseelauf/Für ein langes, wunderschönes Wochenende

v. Andrea Kahl

Für ein langes Wochenende (Freitags früh – Sonntags abends) fuhren neun Solbader (davon zwei Kleinstteilnehmer drei Jahre alt + knapp sieben Monate), eine Hövelhoferin (die Verbreitung unserer Laufreisen ist breit gestreut) und sechs Münsteraner und Ostbevermer gen Norden an den Timmendorfer Strand, um erstmalig am Ostseelauf teil zu nehmen.

Die angebotenen Disziplinen waren ausreichend: 5 + 10km + HM Distanz, 5 km auch für Walker.

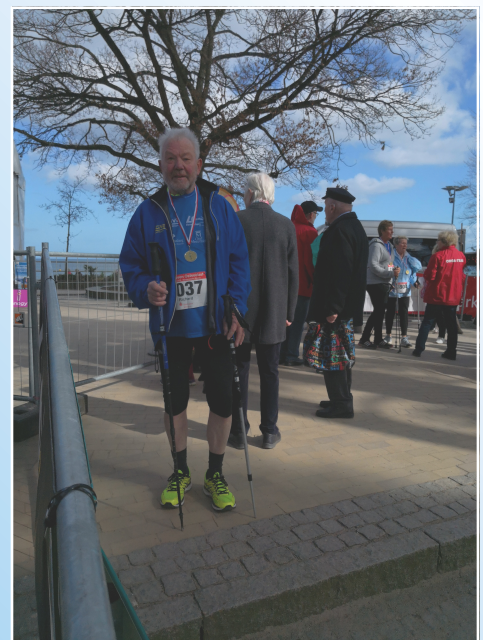
Wer die Lübecker Bucht ein wenig kennt, weiß, das ein Besuch dorthin sich nur lohnen kann.

Jeweils ab Mittags verzog sich der etwas kühle Nebel, Wind war kaum, dafür bereits genug Sonne, um bei 2 Teilnehmern Gesichtsröte hervor zu rufen. Samstags unternahmen wir eine sehr schöne Fahrradtour : – Timmendorf – Niendorf- Travemünde am Brodten (Restaurant Hermannshöhen) – Travemünde Hafen – Niendorf Hafen (köstliche Fischbrötchen) – Timmendorf – Scharbeutz (Kuchen und Eis essen) .

Sonntags bei angenehmen Laufwetter gings für mich zeitig los – die 10 km Distanz startete um 9.00 Uhr, 5km Distanz 10.40 Uhr und die HM's 10.50 Uhr. Die Walker starteten um 12.50 Uhr. Ich war zeitig im Ziel, konnte unsere Halbmarathonis Peter und Dieter beim Start anfeuern, nach nachgeholtem Frühstück auch den Zieleinlauf mit erleben. Die Sonne schien! Die Strecke verlief von Timmendorf – Scharbeutz – Timmendorf – Niendorf – Timmendorf. Für unsere HM's das Ganze 2x. Die Strecke fast ausnahmslos an der Promenade lang – mit schönen Aussichten. Leider auch bei den späteren Halbmarathonis mit kreuzenden Spaziergängern oder/und Zuschauern, die gerne auf der Zielgeraden/Laufstrecke rumlatschten. Hier war das Orgateam gefragt. Erfreulicherweise konnten wir unsere Zimmer bis zur Abreise in Anspruch nehmen, sehr angenehm, um noch in Ruhe zu duschen und sich reisefertig und -fähig zu machen.

**Vielen Dank an unsere Reiseleiter, Bernd Lüdemann und Hans Dieter Wierum, für die ,wie immer, perfekte Organisation.**

Viele haben sich dafür ausgesprochen, diese Reise im nächsten Jahr zu wiederholen, das kann ich nur empfehlen, in der näheren Umgebung und auch in Timmendorf lässt sich soviel unternehmen! Die Nähe von unserem schönen Hotel zum Start/Ziel Bereich keine 50 m !







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](http://www.telecomfort.de) • [info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)

**Versmold**  
Münsterstraße 18  
Tel. 0 54 23/47 45 93  
[www.telecomfort.de](http://www.telecomfort.de) • [info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)



Über Platz 5 im NRW Straßenlauf-Cup U16 freuen sich Lara, Julia, Bjarne und Malin. Sie gehörten mit drei U14-Läufern 2018 zu den jüngeren Teams und wollen auch in diesem Jahr wieder angreifen.

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](http://www.kanzlei-rostek.de)



## 20.Lauf- Kursus des LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen für Anfänger und Wieder-Einsteiger

Vom 15. Mai - 14. Juni

**Zeit:** Jeden Mittwoch und Freitag um 18:30 Uhr

**Treffpunkt:** Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

**Ziel:** Nach 10 Wochen unter fachkundiger Anleitung, den Laufeinsteigern bzw. Wiedereinsteigern eine 30/45-minütige Laufeinheit ohne Pause zu vermitteln. Durch unser moderates Aufbaustraining erhalten alle Teilnehmer einen interessanten Einblick sowie einen Einstieg in die Ausdauersportart Laufen.

**Laufbetreuer:** Holger Ihlenfeld , Michael und Conny Schlie, Siegfried Kemper.

**Leistungen:** Fundiertes Ausdauertraining über 10 Wochen.  
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik.  
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf – Training.  
Fitnessbuch, Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion

**Kursgebühr:** 40,00 Euro

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto Volksbank Halle.

IBAN: DE79 4806 2051 0231 5583 02/ BIC: GENODEM1HLW

Stichwort: Laufkurs

Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet.

**Anmeldung:** [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de) Hier können Sie sich online anmelden. Ab Mitte März 2019

**Info:** Sie haben noch Fragen? Geschäftsstelle 05425/7135

Nach Ende des Kurses ist noch lange nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und werden von unseren Betreuern in den Lauftreff eingewiesen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 27.10.2019) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 25,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.

**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](http://aok-vorbessern.de)

Jetzt zur AOK wechseln!

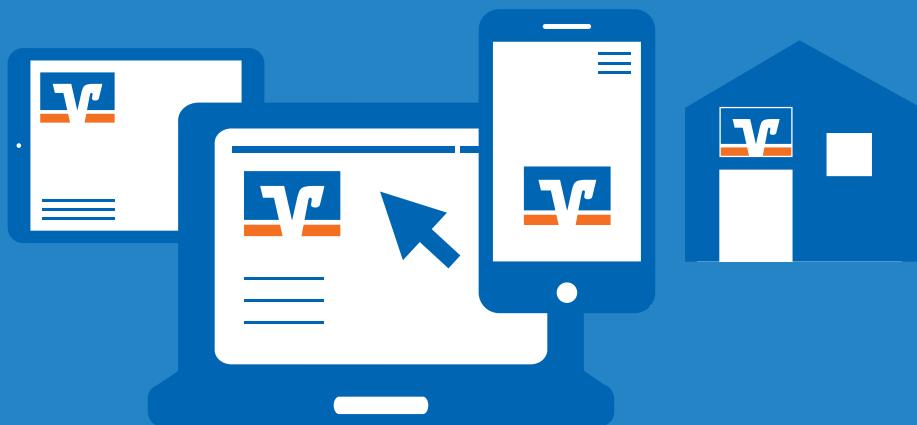
**SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND**

**Glocken-Beune**

Glocken-Beune GmbH & Co. // Westfälische Fleischwarenfabrik // Hesselteicher Straße 16 // D-33829 Borgholzhausen  
[www.glocken-beune.de](http://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](http://vb-halle.de)

**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

