

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

Mai 2019
Nr. 413



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.

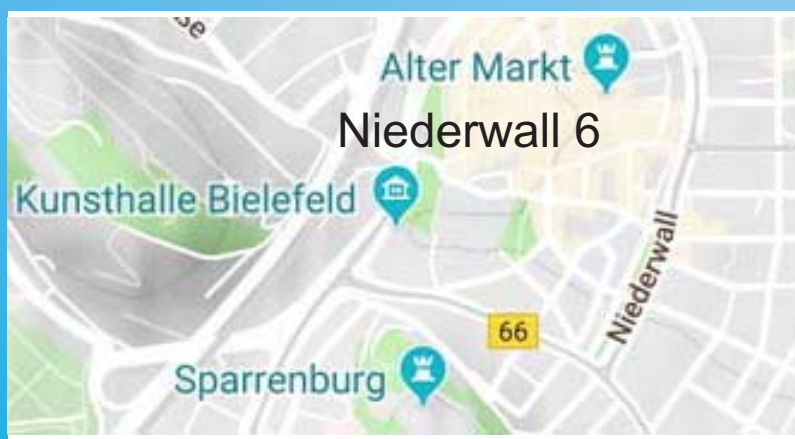
 Öffnungszeiten Bielefeld

Montag – Freitag 10:00 – 18:30

Samstag 10:00 – 17:00

 +49(0)521 – 17 11 16

bielefeld@active-sportshop.de





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)

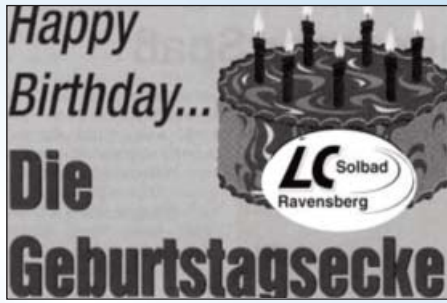
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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





- 01.05. Irmhild Holste
- 01.05. Ulrike Lindhorst
- 01.05. Regine Hartke
- 02.05. Torsten Baltrusch
- 02.05. Birgit Vogt
- 04.05. Peter Rostek
- 06.05. Kristin Grippentrog
- 06.05. Maik Lünstroth
- 06.05. André Stieghorst
- 07.05. Niklas Brand
- 07.05. Michael Hotmar
- 07.05. Lutz von der Heydt
- 07.05. Sascha Skarupke
- 08.05. Udo Niermann 60 Jahre
- 08.05. Leana Bloch
- 10.05. Jürgen Hellfeld 65 Jahre
- 11.05. Diedrich van Rüschen

- 14.05. Andreas Mohns
- 14.05. Kim-Jule Brinkmann
- 14.05. Christopher Wolf
- 15.05. Marion Heptner
- 16.05. Renate Mittelberg
- 17.05. Marion Schimmel
- 17.05. Katharina Unger
- 18.05. Jürgen Steinblock
- 19.05. Moni Stratbücker
- 20.05. Sebastian Flörkemeier
- 20.05. Manfred Pape
- 20.05. Ulrich Welpinghus
- 23.05. Christian Bossow
- 24.05. Ludger Toben
- 26.05. Andreas Ewert
- 26.05. Elke Kahmann
- 26.05. Wilfried Krüger
- 26.05. Bjarne Heidner
- 26.05. Dirk Speckmann
- 28.05. Harry Bunte
- 28.05. Fritz Geisemeier



Vielen Dank an die Eltern für die tatkräftige Unterstützung beim ersten Kids-Cup. Ihr ward einfach toll!



**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:

Marco Lückebergfeld Leichtathletik

Austritte:

Mike Budde Leichtathletik

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

**TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEURTSTAGE
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

**Juni
am 25. Mai**

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.



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
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

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.

Texel – Aktivurlaub Osterferien 2019

v. Antje Strothmann

Mit sechs Familien verbrachten wir die erste Osterferien-Woche auf der holländischen Nordseeinsel Texel und nutzten diese Woche als Aktivurlaub bzw. Trainingslager. Als wir am Freitag zu Beginn der Osterferien auf Texel ankamen, war es zwar sonnig aber noch frisch. Der Nord-Ostwind sorgte dafür, dass Dirk trotz Anreise mit dem Rad schon zwei Stunden vor dem Rest der Familie auf der Fähre war und inzwischen schon das Abendessen vorbereitet hatte.

Der Samstag begrüßte uns sonnig, doch im Laufe des späten Vormittags zogen noch ein paar Graupelschauer durch. So zog es dann viele nach dem morgendlichen Dauerlauf zum Strand nach dem Training erst mal ins Wellenbad Calluna. Am Nachmittag erkundeten einige die Insel mit dem Rad. Am Sonntagmorgen starteten wir mit einer größeren Gruppe zum „Run&Bike“ in Richtung Aussichtsdüne. So stand für einige an diesem Morgen ein längerer Lauf auf dem Programm und für andere abwechselndes Laufen und Radfahren. Nachmittags ging es für einen Teil der Gruppe zum Kletterpark. In luftiger Höhe wurden die Herausforderungen gemeistert, geklettert und balanciert. Anschließend trafen sich die Kletterer, Radfahrer und Wanderer noch auf dem Spielplatz, wo vor allem das große Hüpfkissen ausgiebig genutzt wurde.

Am Montagmorgen stand ein vergleichsweise kurzes Lauftraining auf dem Programm, denn mit dem Markt in Den Burg lockte am Vormittag eine besondere Attraktion. Anschließend machten einige einen Abstecher zum Hafen in Oudeschild, wo die Kinder auf dem „Piratenschiff-Spielplatz“ und Bolzplatz ebenso auf ihre Kosten kamen, wie die Erwachsenen auf der Sonnenterrasse. Ein anderer Teil der Gruppe hatte sich inzwischen schon am Strand beim „Paal 17“ eingefunden. Hier wurde noch kräftig geschaufelt und gebaut. Es wurde von Tag zu Tag wärmer.

Nach dem Lauftraining am Dienstagmorgen ging es erneut ins Schwimmbad zum Schwimmen, Aqua Joggen oder Rutschen, wobei besonders die „Kids“ noch viele Höhenmeter auf der Rutsche sammelten.



Bjarne hingegen absolvierte seinen Intervall-Dauerlauf am späten Vormittag. Am späten Nachmittag trudelten alle am Strand ein, zuvor hatten einige noch eine Radtour unternommen. Das gemeinsame Abendessen im Res-



Restaurant „Paal 17“ fand diesmal schon am Dienstagabend statt, da Dirk Speckmann sich am Mittwochmorgen bereits auf den Heimweg machen mußte, da am Abend für ihn die Feierlichkeiten zu „300 Jahre Stadtrechte“ stattfanden.

Nach Lauftraining und Schwimmen oder verschiedenen Radtouren (Inselrunde bzw. MTB-Trail) ging es für die Girls auch am Mittwochnachmittag an den Strand. Hier absolvierten Julia, Lina und Sarah mit dem Bad in der etwa 9°C kalten Nordsee ein erfrischendes „Regenerationsprogramm“ mit anschließendem Warmlaufen an der Wasserkante. Bjarne, Florentin und Jan trafen sich lieber zum Fußballspielen auf dem Bolzplatz im Kustpark.

Auch der Donnerstag lockte mit herrlichem Sonnenschein und blauem Himmel zunächst zum Lauf- und Radtraining und anschließend an den Strand, wo eine große Pyramide mit LC-Logo gebaut wurde. Am frühen Freitagmorgen traf sich ein kleines Grüppchen noch

zum einem „Abschiedslauf“ durch den Wald und die Dünen zum Strand und wieder zurück, ehe die Ferienhäuser geräumt und das Gepäck verladen werden mußte. Während einige dann schon die Heimreise antraten, traf sich die andere Hälfte noch einmal am Strand und genossen Sonne und Meer. Nach der Fährüberfahrt nach Den Helder stiegen Dirk und Lisa noch einmal auf die Rennräder, um bis Lelystad am IJsselmeer zu radeln. Dort stand mit dem endgültigen Verladen des Gepäcks und der Räder noch einie knifflige Aufgabe bevor, doch auch diese konnte gemeistert werden.

Fazit: Texel bietet erstklassige Lauf- und Radstrecken, zudem abwechslungsreiche weitere Freizeitangebote und eine herrliche Landschaft, die sich bei dem sonnigen Wetter in ihrer vollen Farbenpracht zeigte. Angesichts des späten Oster-Termins wurde es auch im Wald schon grüner als in manchem anderen Jahr.



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, 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

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 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 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.



Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg vom 29.03.2019

Die Einladung zu dieser JHV erfolgte auf der Internet-Homepage und durch Veröffentlichung in den Solbad Nachrichten und im Haller Kreisblatt.

Protokollführer: **Doris Potthoff**

Beginn: 19.06 Uhr im Haus Hagemeyer-Singenstroth in Borgholzhausen

Der Vorsitzende **Hubert Kaiser** begrüßt alle anwesenden Mitglieder.

Es erfolgt die Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten sowie die Genehmigung der Tagesordnung.

Ein Dank geht an alle Helfer, Mitwirkende und Sponsoren.

Für das im November 2018 verstorbene Vereinsmitglied **Herta Mormann** wird eine Gedenkminute eingelegt.

Es erfolgen Ehrungen von Vereinsmitgliedern durch Hubert Kaiser, Antje Strothmann, Andrea Kahl, Sabine Lünstroth und Carsten Völz. Die Geehrten erhielten Urkunden, Blumen und Präsente.

25-jährige Vereinsmitgliedschaft:

Lutz Barkey

Jenny Ewert

Jürgen Hellfeld

Peter Rostek

- nicht anwesend

- nicht anwesend

30-jährige Vereinsmitgliedschaft:

Werner Kampwerth

Britta Ewert

Wilhelm Habighorst

Andreas Justus

Benno Holthaus

Rolf Gottenströter

Tim Gollisch

- nicht anwesend

- nicht anwesend

- nicht anwesend

35-jährige Vereinsmitgliedschaft:

Heike Hohnhorst

Christian Bandemer

- nicht anwesend

40-jährige Vereinsmitgliedschaft:

Günter Wierum

Peter Remmert

Martin Hirschfeld

- nicht anwesend

- nicht anwesend

Sportler des Jahres:

Katharina Kloppe

Reiner Vemmer

- nicht anwesend

- nicht anwesend

DLV-Nadel Bronze:

Malin Bruhns

Aaron Thieß

Bjarne Heidner

Nachwuchstalente:

Maxine Schley

Till Heienbrok

Besondere Verdienste (Solbi-Preis):

Antje Strothmann

Sonderpreis:

Martina Kölsch

Peter Polomsky

Wanderpokal von Eckhard Kleine-Tebbe:

Michael Schlie



Nach der Preisverleihung lief eine Dia-Bilder Show, wo neue und alte Aufnahmen der Geehrten zu sehen waren.

Bericht des Vorstandes:

Der Vorsitzende Hubert Kaiser berichtet, dass die Vorstandssitzungen in regelmäßigen Abständen (ca. alle 2 Monate) abgehalten werden. Die wesentlichen Inhalte sind die Überprüfung der vorhandenen Angebote, Planungen von Vereinsveranstaltungen, Kooperation mit anderen Vereinen, die Außendarstellung des Vereines und der Kontakt zu Vertretern der Stadt und den Sponsoren.

Es wurde eine Vorstandsklausur durchgeführt und vorhandene Strukturen und Aufgaben im Verein überprüft. Die Aufgaben, die zur Zeit nur

von Einzelpersonen erbracht werden (z.B. Erstellung der Solbad Nachrichten) müssen auf mehrere Personen aufgeteilt werden. Hierbei handelt es sich im Wesentlichen um Entlastung der Geschäftsführung.

Die Organisation des Bockstiegeellaufes wurde 2018 an Robert Becker übergeben. Hier ist eine spürbare Entlastung des Vorstandes zu verzeichnen. Die Veranstaltung wird weiterhin über die Obleute und Helfer des LC Solbad Ravensberg unterstützt. 20% des finanziellen Ergebnisses des Bockstiegel- Laufes geht in die LC-Vereinskasse.

Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

Sabine Lünstroth stellt den Kassenbericht vor und gibt einen Überblick über die wesentlichen Einnahme- und Kostenpositionen. Es konnte ein deutlicher Überschuss verzeichnet werden, die finanzielle Situation des Vereins ist sehr gut. Kassenprüfer waren **Martina Kölsch** und **Dirk Rüter**.

Dirk Rüter verliest den Prüfungsbericht. Die Kasse wurde stichprobenartig geprüft. Es gab keine Beanstandungen und die Kassenführung wurde ausdrücklich gelobt. Dirk Rüter beantragt die Entlastung des Vorstandes. Diese wird von der Versammlung einstimmig erteilt.

Anträge

Es wurden keine weiteren Anträge gestellt.

Entwicklung des Projektes 2018

Das im Wesentlichen von **Walter Stöner** und **Udo Lange** entwickelte Projektes 2018 dient weiterhin als Masterplan für die Veranstaltungen und vereinfacht die Orga-Abläufe. Die Obleute tragen mehr Verantwortung, die Pläne sind für alle Mitwirkenden transparent und wurden bei den Veranstaltungen bereits mit Erfolg umgesetzt.

Allerdings haben sich trotz dem dringenden Aufruf auf der JHV 2018 keine neuen Obleute gefunden, die beim Luisenturmlauf und dem Weihnachtscross die Orgaleitung übernehmen wollen.

So musste bei diesen beiden Läufen im Dezember 2018 und im März 2019 der Vorstand einspringen, um einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen zu gewährleisten.

Der Vorsitzende Hubert Kaiser betonte nochmal ausdrücklich, dass der Vorstand nicht mehr bereit ist, für diese Aufgaben weiterhin einzuspringen. Das könnte dazu führen, dass Läufe abgesagt werden müssen.

Veranstaltungen

Alle aktuellen Angebote und Veranstaltungen erscheinen in den Solbad Nachrichten und auf der Homepage.

An den bewährten Veranstaltungen wie Luisenturmlauf, Triathlon in Versmold im Mai, Nacht von Borgholzhausen, Läuferabend Ende Juni und Weihnachtscross soll festgehalten werden. Am 10.05.2019 findet eine Helferparty für alle Helfer statt.

In Planung sind der Autobahnlauf Ende 2019 und für das Jahr 2020 zum 50. Vereinsjubiläum eine Feier auf dem Hof Meyer-Sickendiek in Versmold-Bockhorst.

Trainingsangebote, Kurse, Reiseplanungen

Weiterhin durchgeführt werden das Hermannslauftraining und der Anfänger/Wiedereinsteiger- Laufkursus sowie das Trainingslager auf Texel. Kooperation mit anderen Vereinen/Abteilungen:

-Wandern mit dem Heimatverein Borgholzhausen

-Techniktraining innerhalb des Schwimmtrainings

Geplante Lauf-Reisen u.a. nach Salzburg, Norderney, Köln und 3-Länderlauf Bodensee

Aussprache/ Verschiedenes

Holger Ihlenfeld fragt nach dem Stand der Sanierungsarbeiten im Stadion. Geplant ist nur die Sanierung der inneren Laufbahn und der angrenzenden Regenrinne. Zusätzlich wird es Ausbesserungen an den abgesackten Stellen hinter den Toren im Bereich der Hochsprung/Weit-sprunganlage geben.

Holger beanstandet den sehr schlechten Zustand der Umkleide- und Duschräume (marode Armaturen und Sanitärobjekte, Schimmelbildung mangels schlechter Lüftungsanlagen, Absperrhähne sind umständlich von den Sportlern im Technikraum zu betätigen) usw. und bittet den Vorstand, diese Problematik dringend nochmals mit der Stadt zu besprechen. Auch über die Presse sollten diese Missstände publik gemacht werden.

Hubert Kaiser berichtet von der geplanten Erneuerung der Flutlichtanlage im Stadion. Es liegen bereits Angebote vor. Die Kosten bewegen sich im 5-stelligen Bereich für den Verein. Hier gilt es noch zu klären, ob und in welcher Form es Zuschüsse geben kann. Die Stadt Borgholzhausen übernimmt lediglich die Stromkosten.

Eine neue Sporthalle in direkter Stadionnachbarschaft wird es laut Planungen der Stadt in absehbarer Zeit nicht geben.

Ende der Veranstaltung: 20.18 Uhr

Doris Potthoff Protokollführerin



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) unter Angabe der Personenzahl, ggf. freier Plätze oder benötigter Mitfahrgelegenheit, Namen und Geburtsjahr der Teilnehmer sowie der Strecke bzw. „Gangart“.

Nachwuchstermine (Wettkämpfe für Kinder & Jugend bis U20)		
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	Fort-Fun-Westernlauf (alle AK) / Ausflug mit Familien	Bestwig/Sauerland
07.06.19 ??	800 Meter-Läufe (VB-Schüler-Cup) **	Brackwede
10.06.19	Pfingstsportfest (U14 und älter)	Bad Oeynhausen
15.06.19	Nacht von Borgholzhausen / Schoolrunning 1,6 / 3 km	Borgholzhausen
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
28.06.19	Bahnmeeting (800m für alle/ 1500m ab U18/ 3000m ab U16)	Borgholzhausen
30.06.19	DMM Durchgang (U12 / U14)	Oelde
6./7.07.	NRW Jugendmeisterschaft U20/U18	Wattenscheid
6./7.07.	DM Jugend U16	Bremen
07.07.19	Staffel-Marathon (bis zu 7 Läufer pro Team)	Rheda-Wiedenbrück
Sommerferien (ab 12.Juli 2019 bis Ende August)		

Quelle: NW 28 März 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins

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



Olaf
Laufladen
Laufend gut beraten.

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

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

Spannende Wettkämpfe in der Borgholzhausener Sporthalle

v. Antje Strothmann



Acht Teams aus Bielefeld, Gütersloh, Versmold und Borgholzhausen mischten beim "Leichtathletik-Kids-Cup" in der großen Sporthalle mit. Sie traten in zwei Altersgruppen (U10 und U12) an. Auf dem Programm standen bei diesem Team-Wettkampf für die Mädchen und Jungen fünf spannende Staffel-Spiele, die innerhalb von zwei Stunden absolviert wurden.

„Nachdem wir in den vergangenen Jahren bei unserer Kinder-Leichtathletik-Veranstaltung mehrfach Pech mit dem Wetter hatten, haben wir uns diesmal dafür entschieden, einen Hallenwettkampf zu veranstalten,“ erklärt Organisatorin Antje Strothmann. Die Jugendlichen der U14 bis U18 fungierten als Teambetreuer und Schiedsrichter, die Eltern regelten die Verpflegung. Da die Resonanz sehr positiv war, planen wir dies beizubehalten. Vielleicht als „Oster-Olympiade“ in Anlehnung an die Versmolder „Nikolaus Olympiade“, die bei der Veranstaltung Pate gestanden hat. Zumindest schauten bei der Siegerehrung schon zwei Osterhasen vorbei und überreichten die Urkunden und kleine Sachpreise.



Die Rennen wurden innerhalb von wenig mehr als zwei Stunden über die Bühne gehen. Bei der Wurf-Staffel, einer Sprung-Staffel und der „Tic-tac-toe-Staffel“ wurden schnelles Laufen, Würfe, Sprünge und schnelle Entscheidungen kombiniert.

Nach einer kurzen Pause rundeten eine Hindernis-Sprintstaffel und eine Verfolgungsstaffel („Sechs-Tage-Rennen“) das Wettkampfprogramm ab. Dabei wurden die Teamkollegen lautstark unterstützt, so dass in der Halle besonders beim großen Finale, dem "Sechs-Tage-Rennen" mächtig Stimmung aufkam. Hier flitzten jeweils vier Teams einer Altersgruppe sechs Minuten lang durch die Halle, wobei es durch die Staffelwechsel nach jeder Runde immer wieder spannende Positionskämpfe gab.

Am Ende freute sich in der U10 das junge Team der LG Kreis Gütersloh 09 über den 1. Platz vor der Spvg. Versmold, LC Solbad Ravensberg und der Bielefelder TG. In der Klasse U12 erkämpften sich die „LC-Girls“ dank einer tollen Leistung beim Sechs-Tage-Rennen mit einem einzigen Punkt Vorsprung vor den „LC Boys“ den Tagessieg. Als Drittplatzierte lag auch das Team der Bielefelder TG nur knapp dahinter und die LG Kreis Gütersloh belegte den 4. Platz.

Im Gegensatz zu vielen „klassischen Bahnwettkämpfen“ punktet der „Leichtathletik-Kids-Cup“ mit einem kompakten Programm, bei dem die vielseitigen Team-Wettkämpfe nebst Siegereh-

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

Urkunde
48. Hermannslauf®

Benedikt Brockmann
LC Solbad Ravensberg
45. Platz der Altersklasse M35
Gesamtzeit: 02:18:35 h
186. Platz der Gesamtwertung
177. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Markus Peperkorn
Volksbank Halle/Westf. eG
53. Platz der Altersklasse M50
Gesamtzeit: 02:27:19 h
395. Platz der Gesamtwertung
374. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Dario Anselmetti
LC Solbad Ravensberg
30. Platz der Altersklasse M55
Gesamtzeit: 02:32:00 h
553. Platz der Gesamtwertung
516. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




Urkunde
48. Hermannslauf®

Reiner Vemmer
LC Solbad Ravensberg
5. Platz der Altersklasse M65
Gesamtzeit: 02:38:13 h
821. Platz der Gesamtwertung
758. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




Urkunde
48. Hermannslauf®

Reiner Vemmer
LC Solbad Ravensberg
5. Platz der Altersklasse M65
Gesamtzeit: 02:38:13 h
821. Platz der Gesamtwertung
758. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Reiner Vemmer
LC Solbad Ravensberg
5. Platz der Altersklasse M65
Gesamtzeit: 02:38:13 h
821. Platz der Gesamtwertung
758. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Reiner Vemmer
LC Solbad Ravensberg
5. Platz der Altersklasse M65
Gesamtzeit: 02:38:13 h
821. Platz der Gesamtwertung
758. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Reiner Vemmer
LC Solbad Ravensberg
5. Platz der Altersklasse M65
Gesamtzeit: 02:38:13 h
821. Platz der Gesamtwertung
758. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Gunnar Feicht
LC Solbad Ravensberg
65. Platz der Altersklasse M55
Gesamtzeit: 02:43:42 h
1117. Platz der Gesamtwertung
1025. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Heiko Furtmann
LC Solbad Ravensberg
184. Platz der Altersklasse M45
Gesamtzeit: 02:45:40 h
1245. Platz der Gesamtwertung
1128. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Uwe Graf
LC Solbad Ravensberg
204. Platz der Altersklasse M50
Gesamtzeit: 02:49:11 h
1459. Platz der Gesamtwertung
1312. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Karsten Morisse
LC Solbad Ravensberg
100. Platz der Altersklasse M55
Gesamtzeit: 02:49:57 h
1524. Platz der Gesamtwertung
1368. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Marianne Niemann
LC Solbad Ravensberg
1. Platz der Altersklasse W65
Gesamtzeit: 02:50:00 h
1529. Platz der Gesamtwertung
157. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




Urkunde
48. Hermannslauf®

Sascha Ellerbrock
LC Solbad Ravensberg
252. Platz der Altersklasse M45
Gesamtzeit: 02:53:10 h
1752. Platz der Gesamtwertung
1564. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Ralf Niemann
LC Solbad Ravensberg
261. Platz der Altersklasse M50
Gesamtzeit: 02:54:54 h
1892. Platz der Gesamtwertung
1683. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Urkunde
48. Hermannslauf®

Carsten Völz
LC Solbad Ravensberg
131. Platz der Altersklasse M55
Gesamtzeit: 02:55:10 h
1916. Platz der Gesamtwertung
1703. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Thorsten Schnelle
LC Solbad Ravensberg
296. Platz der Altersklasse M45
Gesamtzeit: 02:56:12 h
2002. Platz der Gesamtwertung
1781. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Diemut Schuler *Paedé Litt*
Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Nicole Micheel
LC Solbad Ravensberg
27. Platz der Altersklasse W45
Gesamtzeit: 02:56:37 h
2047. Platz der Gesamtwertung
229. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Diemut Schuler *Paedé Litt*
Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Heike Furtmann- Schauties
LC Solbad Ravensberg
24. Platz der Altersklasse W50
Gesamtzeit: 02:58:03 h
2180. Platz der Gesamtwertung
257. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Diemut Schuler *Paedé Litt*
Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Tino Diekhuis
LC Solbad Ravensberg
265. Platz der Altersklasse M30
Gesamtzeit: 02:58:13 h
2191. Platz der Gesamtwertung
1929. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Diemut Schuler *Paedé Litt*
Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Mechthild Böhme
LC Solbad Ravensberg
27. Platz der Altersklasse W50
Gesamtzeit: 02:59:26 h
2289. Platz der Gesamtwertung
286. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Diemut Schuler *Paedé Litt*
Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Reinhard Stricker
LC Solbad Ravensberg
59. Platz der Altersklasse M60
Gesamtzeit: 03:02:51 h
2525. Platz der Gesamtwertung
2190. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Diemut Schuler *Paedé Litt*
Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Christiane Scheele
LC Solbad Ravensberg
18. Platz der Altersklasse W55
Gesamtzeit: 03:05:43 h
2719. Platz der Gesamtwertung
382. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Diemut Schuler *Paedé Litt*
Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Andrea Kampmann
LC Solbad Ravensberg
19. Platz der Altersklasse W55
Gesamtzeit: 03:06:27 h
2768. Platz der Gesamtwertung
398. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Diemut Schuler *Paedé Litt*
Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●
www.astrid-schuetze-immobilien.de



Ausgewählte Startgelegenheiten bis zu den Sommerferien:

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

Datum	Veranstaltung	Ort
Mai		
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
04.05.19	NRW Langstrecken Meisterschaft (10000m, 5000m)	Neuss
04.05.19	Espelkamper Citylauf	Espelkamp
05.05.19	Triathlon des LC Solbad Ravensberg	Versmold
10.05.19	Teekottenlauf	Emsdetten
10.05.19	Helferfete des LC Solbad Ravensberg	Borgholzhausen
11.05.19	NRW Langstaffel-Meisterschaften (3x 800m)	Iserlohn
11.05.19	Volkslauf 10km, 5km	Clarholz
11.05.19	30. Hammer Frauenlauf	Hamm



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

**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Kerstin Vahrenhorst
LC Solbad Ravensberg
47. Platz der Altersklasse W50
Gesamtzeit: 03:08:19 h
2899. Platz der Gesamtwertung
426. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Christine Diekhuis
LC Solbad Ravensberg
23. Platz der Altersklasse W55
Gesamtzeit: 03:10:00 h
3027. Platz der Gesamtwertung
469. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Bettina Bremer
LC Solbad Ravensberg
55. Platz der Altersklasse W50
Gesamtzeit: 03:10:07 h
3033. Platz der Gesamtwertung
472. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Daniel Glück
LC Solbad Ravensberg
226. Platz der Altersklasse M55
Gesamtzeit: 03:10:10 h
3038. Platz der Gesamtwertung
2565. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Ingold Klee
LC Solbad Ravensberg
414. Platz der Altersklasse M50
Gesamtzeit: 03:10:50 h
3083. Platz der Gesamtwertung
2602. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Lutz von der Heydt
LC Solbad Ravensberg
438. Platz der Altersklasse M50
Gesamtzeit: 03:12:56 h
3241. Platz der Gesamtwertung
2725. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Florian Gontek
LC Solbad Ravensberg
328. Platz der Altersklasse MH
Gesamtzeit: 03:14:02 h
3306. Platz der Gesamtwertung
2772. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Jürgen Steinblock
LC Solbad Ravensberg
455. Platz der Altersklasse M35
Gesamtzeit: 03:14:28 h
3347. Platz der Gesamtwertung
2803. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Frank Oldemeyer
LC Solbad Ravensberg
460. Platz der Altersklasse M45
Gesamtzeit: 03:17:37 h
3536. Platz der Gesamtwertung
2936. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Dirk Wanke
LC Solbad Ravensberg
476. Platz der Altersklasse M35
Gesamtzeit: 03:19:18 h
3625. Platz der Gesamtwertung
3001. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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




Handgemachte Qualität seit 1770.

**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Luka Nell Wiede
LC Solbad Ravensberg
155. Platz der Altersklasse WH
Gesamtheit: 03:20:10 h
3693. Platz der Gesamtwertung
652. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Rainer Schirmbeck
LC Solbad Ravensberg
54. Platz der Altersklasse M65
Gesamtheit: 03:23:11 h
3891. Platz der Gesamtwertung
3181. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Berrnd Gräsner
LC Solbad Ravensberg
536. Platz der Altersklasse M50
Gesamtheit: 03:24:34 h
3997. Platz der Gesamtwertung
3252. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Frauke Schnelle
LC Solbad Ravensberg
78. Platz der Altersklasse W35
Gesamtheit: 03:25:18 h
4055. Platz der Gesamtwertung
768. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Olaf Sorge
LC Solbad Ravensberg
323. Platz der Altersklasse M55
Gesamtheit: 03:30:25 h
4340. Platz der Gesamtwertung
3457. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Andrea Grube
LC Solbad Ravensberg
133. Platz der Altersklasse W45
Gesamtheit: 03:31:11 h
4370. Platz der Gesamtwertung
893. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Heidi Diekhaus
LC Solbad Ravensberg
147. Platz der Altersklasse W30
Gesamtheit: 03:31:18 h
4375. Platz der Gesamtwertung
896. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Katharina Kemper
LC Solbad Ravensberg
148. Platz der Altersklasse W30
Gesamtheit: 03:31:27 h
4383. Platz der Gesamtwertung
900. Platz der Frauenwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Martin Pleitner
LC Solbad Ravensberg
139. Platz der Altersklasse M60
Gesamtheit: 03:32:45 h
4454. Platz der Gesamtwertung
3528. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation




**Urkunde
48. Hermannslauf®**

H-Dieter Wierum
LC Solbad Ravensberg
69. Platz der Altersklasse M65
Gesamtheit: 03:38:18 h
4675. Platz der Gesamtwertung
3665. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Matthias Stratmann
LC Solbad Ravensberg
74. Platz der Altersklasse M65
Gesamtheit: 03:44:41 h
4898. Platz der Gesamtwertung
3806. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation



**Urkunde
48. Hermannslauf®**

Stefan Thorwarth
LC Solbad Ravensberg
491. Platz der Altersklasse M30
Gesamtheit: 03:54:54 h
5164. Platz der Gesamtwertung
3954. Platz der Männerwertung

Bielefeld, den 28. April 2019

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
Hermannslauf-Organisation






Plakette (ge)fällig?



Ingenieurbüro für Fahrzeugtechnik
Breidenbach & Krone GbR

Kfz Sachverständige für Unfallgutachten

Haupt-und Abgasuntersuchungen

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



Muldenservice & Baustoffe

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

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



Öffnungszeiten:

<http://www.liban-borgholzhausen.de>

*Falafel – Shawarma –
frische Salate – Pizza*

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802



Liban
Bistro · Bar · Restaurant

Ergebnisse April zusammengestellt von Sabine Lünstroth

06.04. Oelde, Langlaufmeeting, 3000 m

1. WU16	Malin Bruhns	11:10:0 Min.
2. MU16	Bjarne Heidner	9:55:3 Min.

5000 m

1. M40	Ingo Assmann	17:57:2 Min.
--------	--------------	--------------

07.04. Berlin Halbmarathon

1. WH	Isabel Dickob	1:27:3 Std.
8. W50	Sabine Engels	1:36:3 Std.
496. M50	Uwe Graf	1:45:1 Std.
101. W50	Meggy Böhme	1:51:4 Std.
496. M55	Carsten Völz	1:53:2 Std.
1007. M45	Frank Oldemeyer	1:54:0 Std.
178. M60	Reinhard Stricker	1:54:02 Std.
166 W55	Cordula Reinhardt	1:56:0 Std.
572. M55	Michael Dickob	1:56:0 Std.
168. W50	Annemarie Bluhm-Weinhold	1:56:01 Std.
82. W55	Christiane Scheele	1:57:3 Std.
99. W55	Christine Diekhaus	1:59:1 Std.

Inlineskating, 15 km

47.	Matthias Haase	34:55 Min.
-----	----------------	------------

Hannover Halbmarathon

7. M50	Arnd Bruhns	1:24:53 Std.
35. W55	Andrea Kampmann	1:59:41 Std.
226. W30	Katharina Kemper	2:09:14 Std.

10 km

233. M30	Christopher Wolf	1:07:16 Std.
----------	------------------	--------------

Harsewinkel Halbmarathon

2. M35	Benedikt Brockmann	1:29:20 Std.
2. W45	Nicole Micheel	1:50:45 Std.
3. M65	H.-Dieter Wierum	1:55:18 Std.
1. M75	Kalle Anwander	1:56:19 Std.
2. W50	Kerstin Vahrenhorst	1:57:40 Std.
4. M35	Jürgen Steinblock	1:58:57 Std.
19. M55	Detlef May	2:14:44 Std.

10 km

2. W20	Janna Geisemeier	45:33 Min.
--------	------------------	------------

5 km

1. M20	Jan Geisemeier	17:01 Min.
--------	----------------	------------

20.04 Paderborner Osterlauf, Halbmarathon

3. M35	Daniel Knoepke	1:17:53 Std.
3. M40	Ingo Assmann	1:28:24 Std.
21. M55	Karsten Morisse	1:45:48 Std.
1. M75	Kalle Anwander	1:58:02 Std.

10 km

41. MH	Jan Geisemeier	36:00 Min.
1. W50	Sabine Engels	43:28 Min.
7. M55	Gunnar Feicht	44:28 Min.
4. M65	H.-Dieter Wierum	51:40 Min.
129. M45	Sascha Ellerbrock	54:21 Min.
83. M55	Detlef May	55:52 Min.
228. M35	Dirk Wannke	56:20 Min.
15. W55	Ellen Schmidt	58:50 Min.

5 km

1. W40	Ilona Pfeiffer	19:32 Min.
2. WJU16	Malin Bruhns	19:39 Min.
7. WH	Janna Geisemeier	21:01 Min.
2. WJU14	Lara Schieke	21:23 Min.
11. WH	Jessica Geisemeier	22:00 Min.
2. W55	Andrea Kampmann	25:06 Min.
45. W30	Kristin Grippentrog	29:57 Min.
M60	Franz Dammann Kölsch	32:31 Min.

28.04. Hermannslauf

45. M35	Benedikt Brockmann	02:18:35
53. M50	Markus Peperkorn	02:27:19
30. M55	Dario Anselmetti	02:32:00
5. M65	Reiner Vemmer	02:38:13
65. M55	Gunnar Feicht	02:43:42
184. M45	Heiko Furtmann	02:45:40
204. M50	Uwe Graf	02:49:11
100. M55	Karsten Morisse	02:49:57
1. W65	Marianne Niemann	02:50:00
252. M45	Sascha Ellerbrock	02:53:10
261. M50	Ralf Niemann	02:54:54
131. M55	Carsten Völz	02:55:10
296. M45	Thorsten Schnelle	02:56:12
27. W45	Nicole Micheel	02:56:37
24. W50	Heike Furtmann-Schauties	02:58:03
265. M30	Tino Diekhaus	02:58:13
27. W50	Mechthild Böhme	02:59:26
59. M60	Reinhard Stricker	03:02:51
18. W55	Christiane Scheele	03:05:43
19. W55	Andrea Kampmann	03:06:27
47. W50	Kerstin Vahrenhorst	03:08:19
23. W55	Christine Diekhaus	03:10:00
55. W50	Bettina Bremer	03:10:07
226. M55	Daniel Glück	03:10:10
414. M50	Ingold Klee	03:10:50
438. M50	Lutz von der Heydt	03:12:56
328. MH	Florian Gontek	03:14:02
455. M35	Jürgen Steinblock	03:14:28
460. M45	Frank Oldemeyer	03:17:37
476. M35	Dirk Wannke	03:19:18
155. WH	Luka Nell Wiedey	03:20:10
54. M65	Rainer Schirmbeck	03:23:11
536. M50	Bernd Gräsner	03:24:34
78. W35	Frauke Schnelle	03:25:18
323. M55	Olaf Sorge	03:30:25
133. W45	Andrea Grube	03:31:11
147. W30	Heidi Diekhaus	03:31:18
148. W30	Katharina Kemper	03:31:27
139. M60	Martin Pleitner	03:32:45
69. M65	H-Dieter Wierum	03:38:18
74. M65	Matthias Stratmann	03:44:41
491. M30	Stefan Thorwarth	03:54:54

Zoolauf Münster, 5 km

1. WJU14	Lara Schieke	20:55 Min.
----------	--------------	------------

Ehefrieden statt Hermannslauf: Warum dieser 76-Jährige dieses Jahr nicht gestartet ist

(HK v. 27.04.)

Werther-Rotenhagen. Es ist ein sehr schön sonniger Vormittag. Karl-Friedrich Anwander (76), von seiner Frau Lilo und vielen anderen nur „Kalle“ genannt, sitzt im gemütlichen Wohnzimmer der Eheleute in Rotenhagen und hat vor sich auf dem Holztisch einen Ordner und eine rote Mappe bereitgelegt. Darin aufbewahrt sind allerhand Presseartikel und Urkunden, die sich Anwander über die Jahre erlaufen hat.

Ein Artikel schmückt ein wuchtiges Panoramabild, aufgenommen am ersten Anstieg des Borgholzhausener Weihnachtscross. Es zeigt eine Gruppe von Läufern, vorne Anwander — der nicht nur phänotypisch älteste unter ihnen — leicht, gebückt, weißes Haar, blaues Halstuch, kleine Schritte. Ein typisches Bild: »Kalle«, 1,67 Meter groß, keine 60 Kilo schwer, rennt einfach an ihnen vorbei, den Jüngeren und Durchgestylten.

„Lange laufen, das konnte ich schon immer“, sagt Anwander. Schon damals, auf den fünf Kilometern Schulweg, habe er das gemerkt. Aufgewachsen in der Gemeinde Freistatt im Landkreis Diepholz, fand Anwander spät den Weg in den Sport. Auf der Volksschule, die er nach der achten Klasse verlässt, war der noch kein Thema. Anwander lernt Landwirt, liebt Natur und Tiere - und schlägt beruflich doch einen anderen Weg ein: Obwohl er kein Pädagoge ist, beginnt er 1980 beim Rolf-Wagner-Haus, einem Bauernhof im Senner Hellweg für schwererziehbare Jugendliche. Anwander freuen die „schnellen Erfolgserlebnisse“, die die Jugendlichen mit den Tieren haben. Der Start im Rolf-Wagner-Haus ist auch Anwanders Weg in den Laufsport. Seit 1981 ist er Mitglied im LC Solbad Ravensberg. „Ich wollte meinen Cousins beweisen, dass ich auch laufen kann“, erinnert er sich. 1980 kommt er bei seinem ersten »Hermann« ins Ziel.

Wie beim Hermannslauf bleibt Anwander auch im Beruf länger, als er es zunächst erwartet hatte. Bis zu seinem Ruhestand, 2007, erfährt er für seine sportlichen Leistungen großen Respekt. „Pass auf, der läuft Marathon“, sagten sie immer. Fünf Jugendliche, sie rauchten, machte »Kalle« in seiner Zeit zu Hermannsläufern. Ihr Mentor finishte mehr als 60 Marathons. 1984 sogar einen 100-Kilometer-Lauf in Unna.

Besonders war für ihn trotzdem immer der »Hermann«. Was macht diese 31,1 Kilometer vom Detmolder Hermannsdenkmal zur Bielefelder Sparrenburg aus? „Allein die Atmosphäre. Meine Enkel standen jahrelang an der Panzerbrücke“, sagt er. Anwander kennt die Strecke wohl wie kein Zweiter im Altkreis: Die 515 Meter in der Höhe und gut 710 Meter im Gefälle. 2004, mit 61, erreichte er die Sparrenburg nach 2:30:48 Stunden. 13 Jahre später war er nur 17 Minuten langsamer.

Seinen schnellsten Hermann lief er in knapp über zwei Stunden. In den 80er-Jahren war das, da war die Strecke noch 500 Meter kür-



zer. Elf Mal gewann er seine Altersklasse. So oft, wie Rekordsieger Elias Sansar den Lauf.

Anwanders Geheimnis? „Ich vertraue beim Laufen absolut auf mein Gefühl“. Er laufe nie unter 30 Minuten und in Vorbereitung auf den Hermannslauf mindestens dreimal in der Woche - Berge werden nie ganz ausgespart. „Alkohol und Zigaretten sind natürlich tabu, immer schon - aber Kuchen, den gönne ich mir“, sagt er.

Er kennt seinen Körper, und der gab ihm nach einem Marathon im vergangenen Jahr zu verstehen, dass weniger gut für die Gesundheit wäre. Seine Frau Lilo, Heilpraktikerin, besteht darauf: In Zukunft nur noch Halbmarathon. „Auch darauf freue ich mich“ sagt Anwander. Auf der 21,1 -Kilometerdistanz wurde er an der Seite von Siegfried Voßhenrich und Rudi Voss einst Deutscher Seniorenmeister in der M 60.

Dennoch fällt es ihm schwer, dass er nicht mehr kann, wie er will. Also gibt er nach - auch, wenn es wehtut. Immer noch. „Am Ende ist mir der Ehefrieden mit meiner Frau dann doch wichtiger“, kann »Kalle« darüber auch schmunzeln. Ja, 49 Jahre.

Im kommenden Jahr jedoch machen die Anwanders noch mal eine Ausnahme: Seite an Seite wollen »Kalle« und Sohn Matthias (44) dann an der Sparrenburg einlaufen. Der eine zum ersten, der andere zum letzten Mal.

Schnelle Hilfe

Volles Vertrauen

Immer für Sie da

Individuelle Lösungen

Attraktive Zusatzleistungen

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

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

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2019



Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 26.04.2018 um 17:15 Uhr

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 08.06.2019 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 17.08.2019 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 14.09.2019 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 12.09.2019 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 26.09.2019 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 07.11.2019 um 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet bis zum 11. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Rad- und Schwimmterminen an!!!

Sportabzeichentag: Samstag, 22.06. 2018 , 13.00 – 17.00 Uhr*

Sportabzeichencamp für Kinder und Jugendliche: Freitag/Samstag 21/22. Juni 2019 *

* Organisation SSV Borgholzhausen

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 929680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de



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 (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... ;-)

Ausgleichssport mit Franz

Wer jahrelang joggt, der sammelt nun mal sehr viele Erfahrungen. Und eine der Erfahrungen war: Dass man seine Beinmuskeln doch einseitig trainiert hat. Nicht nur joggen, sondern zur Abwechslung immer andere Sportarten Ergänzungsweise betreiben.

Warum ist Radfahren so gut?

Nicht überall kann man zu jeder Jahreszeit schwimmen und muss man sich eine andere

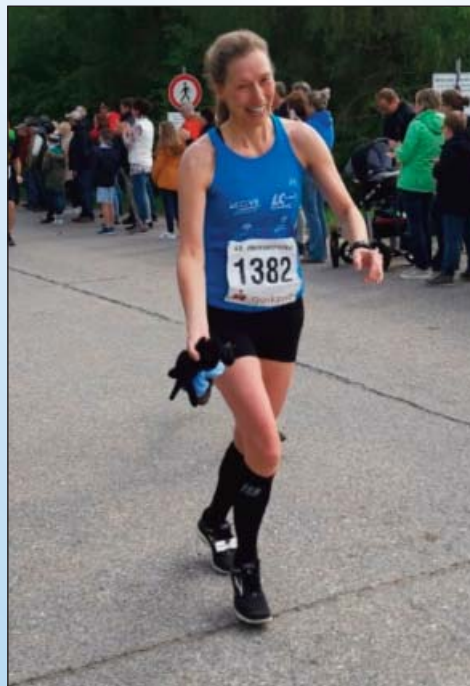
Bestandteil der gesamten Fitness. Besonders interessant ist das Fahrradfahren deshalb, weil auf der einen Seite die Beinmuskulatur trainiert wird (aber andere Muskelgruppen als beim Joggen), auf der anderen Seite wird die Wirbelsäule etwas anders belastet, weil die Stöße des Laufens wegfallen. Das gleich trifft auch auf das Knochensystem in den Beinen zu.

Wichtig ist, dass man eines beherzigt: Lieber in kleinen Gängen viele Pedalumdrehungen machen, als in zu hohen Gängen seine Knie zu überlasten, was leider recht schnell passieren kann. Schon aus diesem Grund ist eine Gangschaltung sehr sinnvoll.



Treffpunkt zum Radfahren:

Jeden Dienstag um 18:00 Uhr, Parkplatz Grünwalde, Wertherstr. 84 in Halle. Gefahren werden ca. 30 - 50 KM im 25ér Schnitt.





Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT – DSL / Festnetz / Mobilfunk
VORORT- – mobiles Internet
SERVICE – Freisprecheinrichtungen
– PC-Service



Partner

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

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



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

Bahnmeeting 2019 des LC Solbad Ravensberg

Läuferabend und Stabhochsprung-Wettkampf
am Freitag, 28. Juni 2019 in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion



Altersklassen und Wettbewerbe:

U12: 4x 50m-Staffel, 800m (Förderwettkämpfe)
U14: 800m, Stabhochsprung
U16: 800m, 3000m, Stabhochsprung
U18, U20: 800m, 1500m, 3000m, Stabhochsprung
M, F und AK: 800m, 1500m, 3000m, 5000m, Stabhochsprung
Einlagelauf 4x100m-Staffel



Zeitplan: (kann nach Meldeeingang ab 26.06. aktualisiert werden / vgl. www.lcsolbad.de)

17.00 Uhr: Stabhochsprung (Einteilung der Gruppen nach Meldeeingang)
17.30 Uhr: 4x 50m-Staffel (U12 – gemischte Teams)
18.00 Uhr: 800m (Zeitläufe beginnen mit den jüngsten Teilnehmern; U12 bis M, F und AK)
19.00 Uhr: 4x100m-Staffel
19.10 Uhr: 1500m (Wertungen: U18, U20, M, F und AK)
19.20 Uhr: 3000m (Wertungen: M/W15, U18, U20, M, F und AK)
19.45 Uhr: 5000m langsamerer ZL (M, F und AK) ca. > 20 min
20.30 Uhr: 5000m schnellerer ZL (M, F und AK) ca. < 20 min

Voranmeldungen bis Dienstag, 25. Juni 2019, an antje@sspin.de

Organisationsbeiträge: U12 2,- €; U14 bis U20 3,- €; M, F und AK 4,- €

(Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 60 min vor dem geplanten Beginn des Wettbewerbs + 2,- €); bitte Bestleistungen bzw. Anfangshöhe für Stabhochsprung angeben.

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer;

Sachpreise für die schnellsten drei Läuferinnen und Läufer im 5000 Meter-Lauf.

Datenschutz: Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung und zu Zwecken der Medienberichterstattung genutzt. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein. Der Teilnehmer wird darauf hingewiesen, dass es sich bei der Veranstaltung um eine Sportveranstaltung handelt, an der ein öffentliches Interesse besteht, und erkennt es als üblich an, dass Teilnehmer- und Ergebnislisten in Medien veröffentlicht werden. Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, Vereins sowie der Bilder, auf denen er abgebildet ist, in allen berichtenden Printmedien (Teilnehmerliste, Ergebnisliste etc.) und in allen elektronischen Medien wie im Internet einverstanden.



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 Aufbautraining 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 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.



Like us on
Facebook + Instagram



ewy[®] sports

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.

E-Mail post@ewy.de | Phone 05425 7228

Shop Mittelstraße 3 · 3829 Borgholzhausen

LAUFENWELTWEIT

New York
Rio
Paris

Grosse-Coosmann Sportreisen

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

Alles andere ist Wurst!

Familienfleischerei
Lammerschmidt
QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER[®]

jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

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

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!

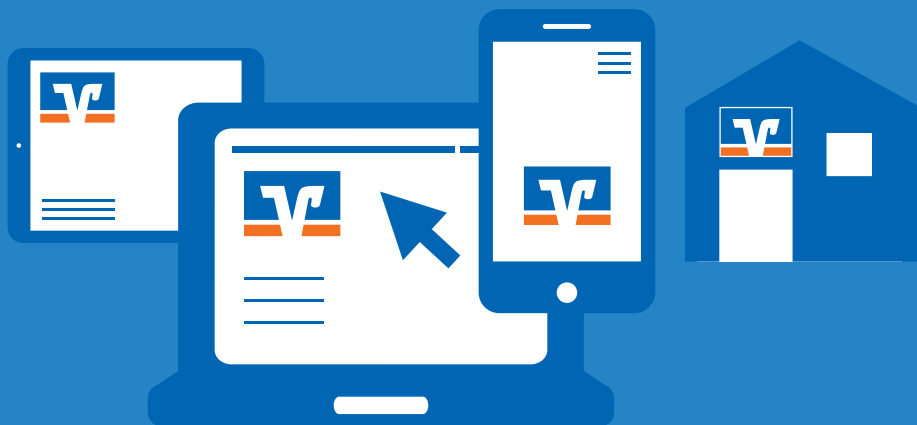
SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

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**

