

Solbad Nachrichten

Juni 2019
Nr. 414





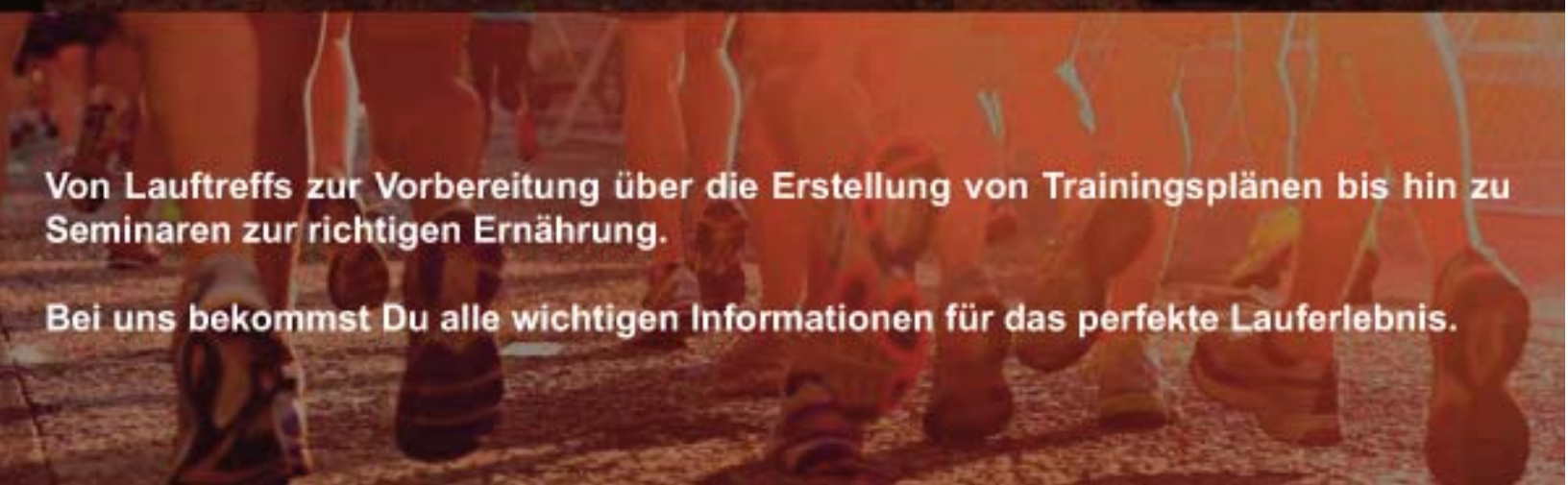
ACTIVE SPORTSHOP

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



ACTIVE Trail & Road Cup 2019/2020

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.

BIELEFELD

- 📍 Niederwall 6, 33602 Bielefeld
- 🕒 Montag - Freitag 10:00 - 18:30
- 🕒 Samstag 10:00 - 17:00
- ☎️ Telefon: +49-521-171116
- ✉️ bielefeld@active-sportshop.de

GÜTERSLOH

- 📍 Münsterstraße 5, 33330 Gütersloh
- 🕒 Montag - Freitag 10:30 - 13:00
14:30 - 18:30
- 🕒 Samstag 10:00 - 15:00
- ☎️ Telefon: +49-5241-212994
- ✉️ guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

- 📍 Lortzingstraße 4, 49074 Osnabrück
- 🕒 Montag - Freitag 10:00 - 18:30
- 🕒 Samstag 10:00 - 17:00
- ☎️ Telefon: +49-541-2051955
- ✉️ osnabrueck@active-sportshop.de

HERFORD

- 📍 Rennstraße 26, 32052 Herford
- 🕒 Montag - Freitag 10:00 - 13:00
15:00 - 18:30
- 🕒 Samstag 10:00 - 14:00
- ☎️ Telefon: +49-5221-121550
- ✉️ herford@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





- 02.06. Rainer Wittig
- 03.06. Maximilian Henkel-Sommer
- 05.06. Karsten Schnelle
- 06.06. Marlies Siltmann
- 07.06. Kerstin Vahrenhorst
- 09.06. Johannes Gerhards
- 09.06. Rainer Husmann
- 09.06. Anna Ristau
- 10.06. Mechthild Böhme **50 Jahre**
- 10.06. Bernd Lüdemann
- 11.06. Arnd Bruhns **50 Jahre**
- 12.06. Stephan Brinkert **30 Jahre**
- 15.06. Kerstin Speckmann
- 16.06. Carolin Ermshausen
- 16.06. Willy Schneider
- 18.06. Klaus Johanning
- 18.06. Nicola Justus

- 18.06. Christiane Scheele
- 19.06. Jonas Bossow
- 19.06. Peter Remmert
- 19.06. Ida Drees
- 20.06. Martina Gräsner
- 21.06. Heike Kappler-Deppe **60 Jahre**
- 22.06. Claudia Ermshausen
- 22.06. Ellen Schmidt
- 23.06. Rita Stamme-Düring
- 23.06. Elke Günner
- 24.06. Maxine Schley
- 25.06. Kalle Kortz
- 25.06. Angelika Hümer
- 26.06. Ulrich Schröder **60 Jahre**
- 26.06. Uta Ahnen
- 26.06. Sabine Vietoke-Wagenführer
- 27.06. Christiane Bauer
- 27.06. Lasse Gola
- 28.06. Axel Keil
- 30.06. Birgit Hille
- 30.06. Hans-Hermann Koop
- 30.06. Wolfgang Neugrewe **70 Jahre**
- 30.06. Birgit Toben



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: 678

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Bjarne Gola Leichtathletik
Lisa Schmied Leichtathletik

Austritte:

keine

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

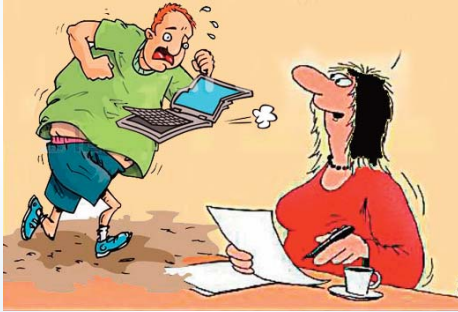
Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**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

Juli

am 24. Juni

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.

8 Monate – 300 Kilometer – 35 Minuten und 20 Grad

v. Freddy Hegemann

Laufen im Baltikum –ein Vergleich

Als ich gefragt wurde ob ich über meinen Besuch vom Riga Marathon berichten wollte, hatte ich innerlich schon abgewunken. Zu schmerzhaft noch die Erkenntnis, dass ich acht Monate später nicht das Erlebnis haben durfte, dass ich im Herbst 2018 in Tallin hatte. Dass es Hochsommer sein würde im Mai 2019 damit hatte ich nicht gerechnet, im Gegensatz zum September 2018 hatten wir 30 Grad, das hat gefordert und zwar mehr als 30 Minuten. Trost, die Stimmung war gerade deswegen der Knaller. Aber fangen wir von vorne an...

Die Läufe im Vergleich

	Tallin / Estland	Riga / Lettland
Zahlen, Daten, Fakten	24 000 Teilnehmer September	21 000 Teilnehmer Mai
Besonderheit	2018 zu 100 Jahre Estland größte estnische Volkssportfest kostenloser Fotoservice	Road Race Gold Label Kostenloser Fotoservice Finisher sms Service
Strecke	Eine große Runde! Start in der Innenstadt, raus nach Kopli, durch das Freilichtmuseum zurück an der Ostsee entlang. Traumhafte Kulisse in EU gefördertem Naturpark. Nach ca 25. Kilometern kommen die HM Läufer dazu.	2 Runden! Start in der Innenstadt vorbei an der Milda, über die Düna nach Kipsala Island. Durch das Ziel (mit den HM) weiter ins Industriegebiet, über die Düna erneut (Kipsala) wieder an der Milda vorbei. Nach 21 Kilometern scheiden die HM Läufer aus. Nach ca. 36 Kilometern trifft man auf die 10 Kilometer Läufer.
Fans/ Zuschauer	In der Altstadt und am Ostseestrand	Fast auf der gesamten Strecke
Nebenläufe	Die Läufer vom Halbmarathon werden rein geschleust, daher im Ziel große Gruppe, das spornt an Samstags starten schon die 10 Kilometer Läufe und weitere.	Halbmarathonläufer verlassen die Strecke, nach ca 15 weiteren Kilometern werden die 10 Kilometerläufer dazu geschleust, Strecke daher zum Ende sehr voll. Samstags morgens starten die Bambinis.
Unterhaltung	Nur im Innenstadtbereich und am Strand	Musiktower an der gesamten Strecke, Tänzer 2 Kilometer vor dem Ziel
Messe	Große Messe auf dem Freiheitsplatz. Mit Werbung für andere Läufe, berühmten Esten und musikalischer Unterhaltung.	Kleine Messe im Radisson Blue, sehr übersichtlich.

Beide Läufe sind sehr landestypisch gehalten, heißt: Tänzer in Trachten, Musik aus dem Baltikum usw. Auch werden in beiden Läufen die Teilnehmer des Marathons abgefeiert. Persönlich im Ziel aufgerufen, angesprochen – es werden Umarmungen von Streckenposten ausgetauscht, Gratulationen zu gesprochen und es fühlt sich an als ob man ein kleiner Held ist ☐

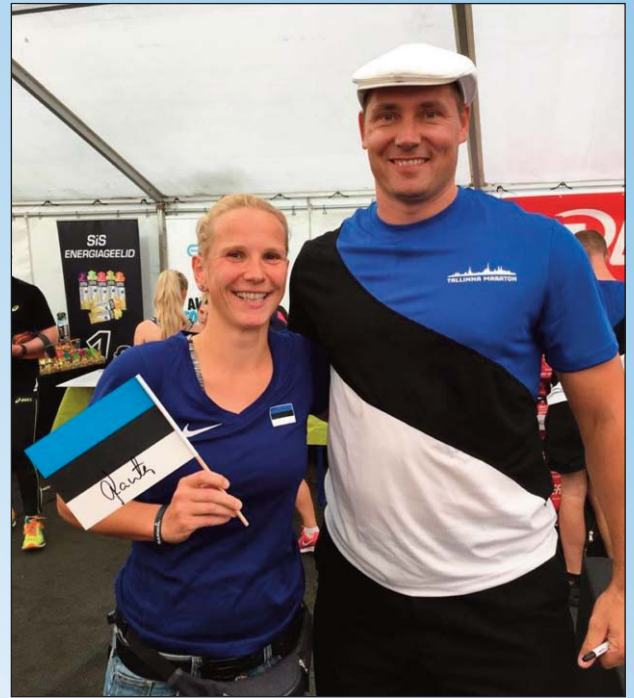
Heute, rund 14 Tage später mit etwas Abstand kann ich sagen: Mega, es war der Hammer! Ich würds wieder tun.... (an dem Tag war klar, niemals mehr Marathon). Das Wetter und die Tagesform kann ich einfach nicht beeinflussen. Ich muss damit leben was der Marathontag bringt. Egal ob Tallin oder Riga – mit allen Unterschieden – beide Erfahrungen waren traumhaft. Und so wird der Traum weiter bestehen das Baltikum zu komplementieren. Litauen/ Vilnius steht 2020 auf der Agenda. Und Träume soll man sich ja schließlich erfüllen....

Fun Fact zur Reise:

Urlaub und Drumherum: Beide Städte sind auf jeden Fall eine Reise wert! Die Mentalität und die Freundlichkeit der Einheimischen sind großartig. Riga bietet mit seiner beschaulichen Altstadt Zeit zum Bummeln und Verweilen. Fahrräder gibt es günstig in der Innenstadt zu leihen. So lohnt sich im Vorfeld auf jeden Fall eine Runde auf der Strecke des Marathons um Lettland besser kennen zu lernen. Auch geführte Touren über z.B. Kipsala werden in englisch angeboten. Auf eigene Kappe lohnt der Radweg EuroVelo 10 Richtung Jurmala. Hier am Ostseestrand kann man stundenlang spazieren gehen oder landestypisch am Meer essen. Hin- und Rückweg liegen mit dem Rad bei ca. 50 Kilometern. Wer lieber mit dem Zug fahren möchte kann für 1,80 ab Riga Hauptbahnhof durch starten.

Tallin Tja was soll ich dazu sagen, an diese Stadt hatte ich bereits mein Herz verloren. Daher sind wir nach dem Riga Marathon auch weiter geflogen. Mit einer Flugzeit von nur 40 Minuten kann man beide Städte urlaubstechnisch sehr gut verbinden. Durch Tallin führt auch der Ostseeradweg. Aus diesem Grund kann man bis zum Finnischen Meerbusen (ca. 100 Kilometer Hin- und Rückweg) und weiter fahren. Durch Tannenwälder, vorbei an urigen Holzhäusern. Auch die vielen Naturparks bieten Zeit zum Spazieren gehen und radeln. Gut 5 Kilometer von Tallin entfernt liegt Schloss Katharinental mit seiner riesigen Parkanlage, ein Muss für den Besuch in Estland.

Vom Kostenpunkt ist Estland etwas teurer, was die Nähe zu Finnland ausmacht. Wer aber nichts gegen Hostels oder günstige Hausmannskost hat, kann in beiden Ländern mit wenig Geld gut zurechtkommen.



Laufreise mit dem LC Solbad zum „Meine Insel Lauf“ nach Norderney vom 12. – 14. Juli 2018

Kurzfristig stehen noch 8 Mitfahrplätze für die Laufreise nach Norderney zur Verfügung. Der „meine Insel Lauf“ ist ein absolutes Highlight. Alle Läufer werden von tausenden begeisterten Zuschauern an der Strecke großartig angefeuert. Dieses Laufevent am 12. Juli 2019 verspricht tolle Urlaubsatmosphäre auf der sehr beliebten Nordseeinsel. Die Strecken sind 5km und 10km lang. Walker/Nordic Walker können über 5km starten.

Die Unterbringung erfolgt im Hotel Haus Klipper – Jugendhaus in Mehrbettzimmer für 4 bis 5 Personen. Einfache moderne Ausstattung sowie ein eigenes Bad mit Dusche/WC. Das Haus Klipper liegt nur ca. 11 Gehminuten von Hafen, Strand oder City entfernt.

Leistungen: Mehrbettzimmer inkl. Halbpension (Abendessen & Frühstück). Hin- u. Rückfahrt mit der Bahn ab Bielefeld Bahnhof/Norddeich u. Fährfahrt Nordeich/Norderney u. zurück sowie Kurtaxe. Der Reisepreis beträgt 245,- €. Reiseleitung: Hans-Dieter Wierum und Bernd Lüdemann, LC Solbad.

Anmeldeschluss: 26. Juni 2019 – wenn nicht vorher ausgebucht!

Anmeldeformular/Ausschreibung bitte anfordern unter: bernd-luedemann@t-online.de oder dieterwierum@t-online.de.

●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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

www.bartling-verpackungen.de



Hereinspaziert

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



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

Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

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

LIEFERSERVICE:

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

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

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

UNSER ANGEBOT:

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

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 ist freigeschaltet. (lcsolbad.de/Reisen)
Mitglieder bezahlen 15.-€, Nichtmitglieder 20.-€.



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Ein besonderes Erlebnis: Der Gutenachtlauf

v. Kerstin Vahrenhorst

Durch einen guten Lauffreund aufmerksam gemacht, habe ich zum dritten Mal teilgenommen. Bei wolkenlosem Himmel zeigte sich der Mond in voller Pracht. Los ging es vom Osnabrücker Moskaubad in Richtung Sutthausen und zurück.

Die abschließende Belohnung waren vegane Leckereien. Es hat viel Freude bereitet - ein wunderbarer Abend.

Diese Laufveranstaltung geht 2019 ins fünfte Jahr, und wie immer treffen sich in jeder Vollmondnacht in vielen Städten Menschen zum Laufen. Mittlerweile nicht nur in Deutschland, auch in Österreich, der Schweiz, Dänemark und Spanien engagieren sich die Mitglieder von „Laufen gegen Leiden e.V.“. Eingeladen sind alle, die Spaß an Bewegung haben.

Es gibt entspannte Rundkurse von fünf bis sieben Kilometern (in OS sind es 6 bzw. 9 km). Die Geschwindigkeit richtet sich nach den Gruppenteilnehmern. Es handelt sich um einen unverbindlichen Lauftreff, keinen Wettkampf. Gelaufen wird bei jedem Wetter - außer bei Unwetter, und eine Anmeldung ist nicht nötig. Jeder Läufer wird gebeten, vor Ort einen Euro zu spenden. Die gesammelten Gelder werden zu 100% an gemeinnützige Tierschutzorganisationen weitergegeben.

Der nächste Termin ist am **17.6.2019** um 20.30 Uhr in Osnabrück am Moskaubad beginnend. Der Initiator, der Verein „Laufen gegen Leiden“ ist Deutschlands veganer Sportverein. Bisher konnten schon mehrere zehntausend Euro Spendengelder generiert werden und an wahre Tierschutzorganisationen weitergeleitet werden.

Eine tolle Sache, wenn man laufend etwas Gutes erreichen kann und Spaß hat.



Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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



Atelier 82

gut...
manche
sind
besser!

T-Shirt und Trikot-Druck

Res Friedrichsdorf

mail: info@atelier82.de

www.atelier82.de

AUSSCHREIBUNG 2019



**TANDEM- UND VOLKSLAUF IM RAHMEN DER 23. BETHEL ATHLETICS
06. JULI 2019
IN BIELEFELD**

1) AUSRICHTER

Universität Bielefeld – Abteilung Sportwissenschaft (Milan Dransmann)
Bewegungs- und Sporttherapeutischer Dienst Bethel (Antje Pyl)

2) AUSTRAGUNGSSTÄTTE

Sportpark Gadderbaum / An der Rehwiese 64 / 33617 Bielefeld

3) WETTBEWERBE

Wettbewerb	Startzeit	Streckenlänge	Höhendifferenz
Tandemlauf	13:00 Uhr	1,7 Kilometer	+53,8 m, -50,5 m
Volkslauf	13:00 Uhr	4,9 Kilometer	+156 m, -157 m

4) STARTBERECHTIGUNG TANDEMLAUF

Für den Tandemlauf sind nur Teams zugelassen, die sich aus zwei Athleten zusammensetzen, wovon jeweils einer behindert und einer nicht behindert ist. Das Geschlecht spielt dabei keine Rolle.

5) WERTUNGEN

Im Rahmen des Volkslaufes gibt es neben einer Einzelwertung eine Mannschaftswertung. Die Mannschaftswertung erfolgt durch Platzaddition der jeweils drei besten Athleten (unabhängig vom Geschlecht). Bei Punktgleichheit zweier Mannschaften nimmt die Mannschaft den besseren Rang ein, die den besseren drittplatzierten Athleten hat. Bitte bei der Anmeldung den Verein, die Firma oder die Institution angeben.

6) STRECKENBESCHREIBUNG

- Start und Ziel im Stadion auf der Tartanbahn (beide Strecken)
- Pflastersteine bis zum Beginn des Waldes (beide Strecken)
- Asphalt bis zum Übergang vom „Im Holschebruch“ zu „Quellenhofweg“ (beide Strecken)
- Profilierte Waldwege (Volkslauf)

7) ANMELDUNG

Per Email mit der angehängten Worddatei bis zum 02. Juli 2019 an m.dransmann@uni-bielefeld.de oder bis 30 Minuten vor dem Start an der Startunterlagenausgabe.

LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik
Trainingszeiten Sommer 2019

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 9.30 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgitt Lange, Elke Kahmann
Dienstag 17– 19 Uhr	Bahntraining Jugend U14-U20; Ravensberger Stadion	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Bahntraining / Intervalltraining im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Mittwoch 18.30 Uhr – 19.30 Uhr	(Wieder-) Einsteiger-Laufkurs ab Ravensberger Stadion (Beginn 15.Mai 2019)	Holger Ihlenfeld, Conny und Michael Schlie, Siegfried Kemper
Mittwoch 19 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Mittwoch 19 Uhr	(Nordic) Walking Treff ab Ravensberger Stadion	Birgitt Lange, Elke Kahmann
Donnerstag 16.30 - 18 Uhr	Leichtathletik für Schülerinnen und Schüler U10 bis U18 im Ravensberger Stadion (nur bei Regen in der großen Sporthalle an der PAB)	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 15 -16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U12 im Ravensberger Stadion (nur bei Regen in der Turnhalle Nord)	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 15 Uhr bzw. 16 Uhr	„Schnuppertraining für's Schoolrunning“ im Ravensberger Stadion für 1,6km Lauf ab 15 Uhr für 3 km Lauf ab 16 Uhr	Antje Strothmann, Igor Rebkalo
Freitag 16 - 18 Uhr	Leichtathletik-Training Jugend U14 bis U20 im Ravensberger Stadion	Igor Rebkalo
Freitag 17.15 – 19 Uhr	Sportabzeichen-Training und Abnahme für alle Altersgruppen im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst & Team
Freitag 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*
Freitag 18.30 Uhr – 19.30 Uhr	(Wieder-) Einsteiger-Laufkurs ab Ravensberger Stadion	Holger Ihlenfeld, Conny und Michael Schlie, Siegfried Kemper
Sonntag 9.30 – 11.00 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion	Carsten Völz & Team*

Nachwuchstraining während der Stadionrenovierung ab 1.Juli 2019

Wegen der ab 1.Juli 2019 angekündigten Stadionrenovierung (Erneuerung der Kunststoff-Segmente in den Kurven sowie der Innenbahn) steht das Ravensberger Stadion für voraussichtlich drei bis vier Monate nicht zur Verfügung. Letzte „Aktion“ vor den Bauarbeiten ist für die Nachwuchsgruppen das Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg am Freitag, 28.Juni 2019, wo noch eine Startmöglichkeit im heimischen Stadion besteht.

Ab der darauf folgenden Woche treffen sich die Gruppen von Antje Strothmann und Werner Ahlemeyer donnerstags um 16.30 Uhr an der großen Sporthalle und freitags um 15 Uhr an der Turnhalle Nord. Die Gruppe von Igor Rebkaló trifft sich dienstags um 17 Uhr (Ort nach Absprache) und freitags um 16 Uhr an der Turnhalle Nord.

Nach Möglichkeit wird im Sommer natürlich draußen trainiert, die Hallen können aber zum Umkleiden benutzt werden und bei Regen kann auch mal in die Halle ausgewichen werden. Während der Sommerferien findet ggf. Training nach Absprache mit den Übungsleitern statt, die Hallen sind in der ersten Hälfte der Sommerferien allerdings auch für Reinigungsarbeiten geschlossen.

Mit der Marathonstaffel in Rheda-Wiedenbrück steht am 7.Juli 2019 noch ein läuferischer wie gemeinschaftlicher Höhepunkt auf dem Programm: geplant sind drei Teams (mit jeweils bis zu 7 Personen) und zwar weibliche Jugend, männliche Jugend (Jg. 2002 und jünger) sowie Mixed (Eltern-Team). Alle 2km wird auf der Runde im Schlosspark ein Staffelpartner ins Rennen geschickt (bis zu 7 Läufer können sich die 42 km aufteilen). Interessenten melden sich bitte bei Antje Strothmann.

Datum	Veranstaltungen / Startgelegenheiten	Ort
07.06.19	3.Lauf im Volksbank-Schülercup – 800 Meter (Bahnläufe) für Jg.2010 – 2002	Brackwede
15.06.19	Nacht von Borgholzhausen – Schoolrunning 1,6 km / 3 km	Borgholzhausen
21.06.19	Feuerwehrlauf – 2,5 km Schülerlauf / 6 km	Oesterweg
21./22.06.19	Sportabzeichen-Camp mit Übernachtung im Stadion (Zelten) Anmeldungen an Karl-Hermann Kleine	Borgholzhausen
22.06.19	4.Lauf im Volksbank-Schülercup – Crosslauf 1,4km (U10) / 2,1km (ab Jg. 2009 - 2002)	BI-Ummeln
28.06.19	Bahnmeeting – 4x 50m / 4x100m, Stabhoch, 800m (alle Klassen), 1500m (ab U18), 3000m (ab U16), 5000m (ab U20)	Borgholzhausen
29.06.19	NRW-Meisterschaft Hindernislauf (ab U16)	Hilden
29.06.19	Isselhorster Nacht - Schoolrunning 1000m; 4,2 km Jedermann	GT-Isselhorst
05.07.19	Siegerehrung Volksbank-Schülercup (Wertung 3 aus 4)	Brackwede
06.07.19	GT läuft (im Stadtpark) Schülerlauf 1 km; 4,2 km	Gütersloh
07.07.19	Marathonstaffel in Rheda (weibliche Jugend; männliche Jugend & Eltern)	Rheda



Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570

„What's run im LC Solbad' ?

....ist die neue WhatsApp Gruppe, wenn es um Infos rund um den Lauftreff des LC Solbad Ravensberg geht.

- Termine außerhalb der wöchentlichen Lauftreff-Angebote erfahren
- Gemeinsam an einer Staffel/Volkslauf teilnehmen
- Radfahren am Dienstag mit Franz
- Weitwandern mit Hans und Holger
- Reisen mit Bernd und Dieter
- Laufkursus mit Carsten und Team
- Hermannslauf-Treff
- Trailrunning Treff ab Juni (für z.B. Jungfrau, Böckstiegel, Brocken – und Teutolauf)
- Startkartenbörse
- Infos zu unseren Veranstaltungen
- Stammtisch/ Eisessen und vieles mehr

Wer in diese Gruppe möchte, bitte kurz Bescheid geben:
Anmeldung Franz Dammann-Kölsch **Tel.: 0170-9036394**



ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!



**JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT**

**AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN**



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



Die Nachwuchs-Gruppe um Trainer **Igor Rebkaló** münzt ihren Trainingsfleiß in gute Wettkampf-Ergebnisse um: Bei der Bahneröffnung in Bad Salzuffen gab es gleich zum Saisonbeginn schnelle 800-Meter-Zeiten. **Sarah Strothmann** blieb in 2:37,35 Minuten erstmals unter 2:40 min. **Lina Speckmann** (5.W13) verbessert sich auf 2:55 Minuten und bleibt erneut klar unter 3-Minuten. Noch schneller sind hier **Lara Schieke** (2.W13 in 2:42 min) und **Julia Speckmann** (3.W13 in 2:49 min), während **Lukas Bartling** (2:45 min) nah an seine Hallen-Bestmarke heran kommt. **Malin Bruhns** rennt über 300 Meter zwar Bestzeit (46,98 sec), ist aber noch knapp eine Sekunde von der Zusatz-Qualifikation für die U16-DM entfernt. Über 3000 Meter hat sie die geforderte Hauptnorm (11:30 min) erstmals Anfang April in Oelde (11:10 min) unterboten, bei der NRW-Meisterschaft in Neuss im Mai dann sogar 11:00,06 Minuten folgen lassen (4.Platz). **Bjarne Heidner** steigert sich in Neuss auf 6:31,88 Minuten über 2000 Meter und kommt in der M14 auf Platz 5 der NRW-Wertung und ist drittschnellster Westfale. Nachdem **Julia Speckmann** (W13/ 20:56) in Werl Ende März die 5km unter 21 Minuten gelaufen war, legt Trainingsakmeradin **Lara Schieke** (W13) in Münster nach und steigert sich auf 20:55 min.

Bei der Deutschen Duathlon Jugendmeisterschaft in Weyhe erreichen **Lisa** und **Sarah Strothmann** Top10 Platzierungen. Im A-Jugend-Rennen (5-21-2,5km) kommt Lisa auf den 6.Platz, während Sarah, die dem jüngeren Jahrgang ihrer Klasse angehört, in der B-Jugend (2-20-1 km) Zehnte wird.

Malin Bruhns verbessert sich über 300 Meter weiter auf 46,36 Sekunden. **Till Heienbrok** (M11) gelingt mit 4,03 Meter der erste Weitsprung über die 4-Meter-Marke, dazu eine Hochsprung-Bestleistung von 1,24 Meter (und das bei gerade mal um die 1,40 Meter Körpergröße!). Mit dem Stab springt er inzwischen beständig über 2 Meter. Trainer **Otto Puhmann** wird von Ende Mai bis Ende Juni donnerstags von 16.30 bis 18 Uhr noch ein paar Einsteiger-Einheiten zum Stabhochsprung anbieten, um weitere Talente für diese Disziplin zu begeistern. **Cedric Czerny** (M10) läuft beim Hochstift-Cup vorne mit und erzielt in Schloß Neuhaus über 800 Meter (2:57 min) erneut ein Ergebnis unter 3-Minuten. Für die Violenschule (Standort Nord) gehen einige LC-Talente in Herzebrock bei den Schulkreismeisterschaften im Crosslauf erfolgreich ins Rennen. **Laila Eberhardt**, **Nika Grube** und **Carla Ellersiek** sowie **Johannes Stein** stellen hier gute Ausdauer unter Beweis.

Beim Kinder-Leichtathletik-Sportfest der Bielefelder TG vertritt ein U12-Team mit Übungsleiterin **Antje Strothmann** die Farben des LC Solbad Ravensberg. **Fabio Mende**, **Madita Gola**, **Henrieke Wacker**, **Insa Franke**, **Nika Grube** und **Carla Ellersiek** erreichen hier nach vier Wettbewerben (Weitsprung, Hindernis-Staffel, Drehwurf und Stadion-Cross-Staffel) den 2.Platz gegen überwiegend etwas ältere Konkurrenten und haben viel Spass dabei.

Im Mai stehen mit der Traummeile am Obersee, den OWL-Meisterschaften in Bielefeld und dem Sportfest in Melle noch weitere Startgelegenheiten auf dem Programm, ehe am 1.Juni ein Ausflug zum „Westernlauf“ im sauerländischen „Fort Fun“ stattfindet.

Im Juni gibt es Startgelegenheiten am 7.Juni beim Volksbanken Schülercup in Brackwede (800 Meter für alle von 8 bis 18 Jahre). Das „Schoolrunning“ bei der Nacht von Borgholzhausen ist am 15.Juni ein Saison-Höhepunkt. Malin Bruhns und Bjarne Heidner starten tags darauf bei den Westfälischen U16-Meisterschaften in Paderborn über 800 Meter, so dass es beim 3km Schoolrunning neue Sieger geben wird.

Das Sportabzeichen-Camp des Stadtsportverbandes findet in diesem Jahr am 21./22.Juni statt. Daher fällt das 15-Uhr-Training diesmal aus. Allerdings beginnt der Aufbau der Zelte für das Camp ab 15.30 Uhr im Ravensberger Stadion. Auch Kinder, die nicht im Stadion zelten wollen, können am Freitagnachmittag die Sportabzeichen-Disziplinen absolvieren. Aufgrund der Renovierung des Stadions ist die Sportabzeichen-Saison diesmal schon im Juni zu Ende. Am 22.Juni findet ein Aktionstag für die ganze Familie statt. Und am 28.Juni zählt das Bahnmeeting des LC Solbad zu den letzten Stadion-Veranstaltungen vor der Umbau-Pause.

Quelle: NW 28 März 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins

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

Laufend gut beraten.

Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

ZUM 9. MAL

Kompetenz · Beratung · Service · Marken
14
JAHRE
2005 - 2019

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; 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





Hürden-Gymnastik zur Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit. Die Trainingsgruppe von Igor trainiert zur Zeit emsig für die NRW-Meisterschaft Ende Juni.



3. Platz für Kerstin Vahrenhorst beim Voxtruper Volkslauf.



Erfolgreiche Teilnahme beim Zoolauf: Lukas Schlie war stolz wie Oskar!

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de





Helferfete 2019

Das Bütterchen konnte in der Tasche bleiben. Für alle Geschmäcker war etwas dabei, für normale Fleischesser, Veganer, Vegetarier. Andrea Kahl hatte noch für den süßen Abschluss gesorgt, sehr lecker.

Wer von dieser Helferfete hungrig nach Hause gegangen ist, möge sich bei mir melden.

Das Wetter hat auch mitgespielt, das von Michael liebevoll aufgebaute Zelt, hat die zeitweiligen Windböen gut überstanden.

Ich fand es war ein rundum gelungener Abend.



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

Traummeile der Schulen am Obersee

v. Antje Strothmann

Die „Traummeile“ um den Bielefelder Obersee bringt Jahr für Jahr rund 5000 Schülerinnen und Schüler „auf Trab“. Neben den Meisterschaftsläufen der Bielefelder Schulen und diversen Jedermann-Läufen am Vormittag gibt es in der Mittagszeit auch noch zwei Starts im Rahmen des Volksbanken Schülercups. Bis auf **Cedric Czerny** (M0), der als Laborschüler beim Meisterschaftsrennen an den Start ging, drückten die Nachwuchsläufer vom LC Solbad Ravensberg bis zur 3. oder 4. Stunde noch die Schulbank und nahmen dann am Schülercup-Lauf teil. Für Cedric sprang mit einer tollen Zeit von weniger als 11 Minuten der 2. Platz bei der Schulmeisterschaft heraus. Im Schülercup-Lauf der Jungen war **Lukas Bartling** (M14) ganz weit vorn dabei und auch **Till Heienbrok** (M11) und **Paul Gerling** (M15) kamen gut über die knapp 2,8 Kilometer lange Runde um den Obersee.

Die Mädchen waren zu neunt vertreten und überzeugten auf ganzer Linie. **Sarah Strothmann** (W14), **Julia Speckmann** und **Lara Schieke** (beide W13) führten das große Teilnehmerfeld am Ende an. Hinter zwei älteren Läuferinnen (W16/17) belegte **Madita Gola** (W11) Gesamtrang 6. Auch **Lina Speckmann** (W13), **Lilly Eberhardt** (W12), **Laila Eberhardt** (W09), **Henrieke Wacker** (W11) und **Linnea Haschke** (W15) ließen nicht lange auf sich warten.

Da die Ergebnisliste bei Redaktionsschluss noch nicht veröffentlicht war, können die genauen Zeiten und Platzierungen hier noch nicht veröffentlicht werden. Auf jeden Fall war es ein überzeugender Auftritt unserer Nachwuchsläufer, obwohl mit **Malin Bruhns** (W15), **Maxine Schley** (W13) und **Bjarne Heidner** (M14) noch drei ganz schnelle Läuferinnen und Läufer angesichts der OWL-Meisterschaften am folgenden Tag verzichteten.

Bei den beiden nächsten Schülercup-Läufen, am 7. Juni in Brackwede (800m auf der Bahn) und am 22. Juni in Ummeln (Crosslauf) können die bislang tollen Platzierungen abgesichert werden. Die 3 besten Ergebnisse aus 4 Wettkämpfen werden im Cup gewertet und schon beim ersten Hallenrennen in der Seidenstickerhalle im Januar erzielten die Mädchen und Jungen vom LC auch schon prima Resultate.



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



Handgemachte Qualität seit 1770.

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.

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

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

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

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

Allianz

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

Elbracht

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

Ergebnisse Mai zusammengestellt von Sabine Lünstroth

01.05. Bahneröffnung Bad Salzufen

800 m

1. M 14	Lukas Bartling	2:45,07 Min.
1. W14	Sarah Strothmann	2:37,35 Min.
2. W13	Lara Schieke	2:42,52 Min.
3. W13	Julia Speckmann	2:49,23 Min.
5. W13	Lina Speckmann	2:55,91 Min.

300 m

5. W15	Malins Bruhns	46,98 Sek.
--------	---------------	------------

Jedermann Sportfest Bielefeld

50m - Weit - Hoch - S.-Ball

4. M11	Till	1.277 Pkt.
--------	------	------------

Spexarder Volkslauf 10 km

9. M30	Christopher Wolf	55:52 Min.
--------	------------------	------------

03.05. Oelder Frühlingslauf 10 km

1. W	Katharina Kloppe	40:19 Min.
------	------------------	------------

4. 05. NRW Langstreckenmeisterschaften

2000 m

5. M14	Bjarne Heidner	6:31,88 Min.
--------	----------------	--------------

3000 m

4. W15	Malin Bruhns	11:00,06 Min.
--------	--------------	---------------

5000 m

2. W50	Sabine Engels	20:34,92 Min.
--------	---------------	---------------

05.05. Weyhe Duathlon

2/10/1km

10. WJB	Sarah Strothmann	35:39 Min.
---------	------------------	------------

5/21/2,5km

6. WJA	Lisa Strothmann	1:16:19 Std.
--------	-----------------	--------------

Staffel

10. Platz	Antje und Dirk Strothmann	1:08:52 Std.
-----------	---------------------------	--------------

10.05. Teekottenlauf 10 km

1. W35	Steffi Limberg	41:19 Min.
--------	----------------	------------

2. M55	Gunnar Feicht	43:56 Min.
--------	---------------	------------

Residenz-Abendlauf 800 m

3. MU12	Cedric Czerny	2:57:55 Min.
---------	---------------	--------------

5 km

6. Frauen	Janna Geisemeier	21:11 Min.
-----------	------------------	------------

52. Männer	Jan Geisemeier	21:11 Min.
------------	----------------	------------

BTG Sportfest

Fabio Mende, Madita Gola, Henrieke Wacker, Insa Franke, Nika Grube, Carla Ellersiek, Johanna Wessling	2. Platz
---	----------

11.05. Lippische Meisterschaften

800 m	Till Heienbrok	2:54:24 Min.
-------	----------------	--------------

Hochsprung		1,18 m
------------	--	--------

300 m	Malin Bruhns	46:36 Sek.
-------	--------------	------------

Clarholzer Volkslauf 10 km

16. M50	Andreas Metten	50:33 Min.
---------	----------------	------------

15.05. Klosterlauf Marienfeld 7,5 km

1. M40	Ingo Assmann	26:43 Min.
--------	--------------	------------

14. M45	Sascha Ellerbrock	33:27 Min.
---------	-------------------	------------

15. M45	Maik Bornhöft	33:40 Min.
---------	---------------	------------

9. M55	Daniel Glück	38:38 Min.
--------	--------------	------------

11. M55	Olaf Sorge	39:28 Min.
---------	------------	------------

19. M20	Janis Löffeld	40:04 Min.
---------	---------------	------------

26. M50	Kai Drees	43:14 Min.
---------	-----------	------------

1. W40	Ilona Pfeiffer	29:44 Min.
--------	----------------	------------

3. W55	Doris Potthoff	36:01 Min.
--------	----------------	------------

4. W30	Katharina Kemper	39:06 Min.
5. W55	Ellen Schmidt	39:42 Min.
8. W30	Kristin Grippentrog	42:57 Min.
11. W35	Esther Seyer-Riesel	46:01 Min.

18.05. Rennsteig-Halbmarathon

344. W50	Britta Ewert	3:06:50 Std.
----------	--------------	--------------

Riga-Marathon

	Freddy Hegemann	5:22 Std.
--	-----------------	-----------

19. 05. Salzburg-Marathon

3. M40	Ingo Assmann	3:05:26 Std.
--------	--------------	--------------

Turm zu Turm-Lauf, 10, 5 km

20. M45	Lutz Barkey	1:00 Std.
---------	-------------	-----------

Hamborner Waldlauf 10 km

11. M50	Ralf Niemann	55:58 Min.
---------	--------------	------------

24.05. Stadtlauf in Bramsche 10 km

1. W50	Sabine Engels	44:48 Min.
--------	---------------	------------

3. M40	Ingo Assmann	38:38 Min.
--------	--------------	------------

25.05. Voxtruper Volkslauf 10 km

20. M45	Lutz Barkey	53:03 Min.
---------	-------------	------------

5,5 km

1. W50	Kerstin Vahrenhorst	26:43 Min.
--------	---------------------	------------

Zoolauf Osnabrück 10 km

1. W55	Andrea Kahl	1:05:30 Std.
--------	-------------	--------------

10. W50	Conny Schlie	1:10:23 Std.
---------	--------------	--------------

1. M65	Siegfried Kemper	1:11:32 Std.
--------	------------------	--------------

14. W30	Katharina Kemper	1:11:32 Std.
---------	------------------	--------------

OWL Meisterschaften Bielefeld

800 m

2. M14	Bjarne Heidner	2:08,84 Min..
--------	----------------	---------------

1. W13	Maxine Schley	2:27,79 Min.
--------	---------------	--------------

5. M14	Lukas Bartling	2:38,49 Min.
--------	----------------	--------------

3. W13	Lina Speckmann	2:47,48 Min.
--------	----------------	--------------

500 m

1. W15	Malin Bruhns	45,82 Sek.
--------	--------------	------------

2000 m

1. W14	Sarah Strothmann	7:32,77 Min.
--------	------------------	--------------

1. W13	Lara Schieke	7:47,84 Min.
--------	--------------	--------------

2. W13	Julia Speckmann	7:50,20 Min.
--------	-----------------	--------------

Hammerwurf 3 kg

1. W14	Sarah Strothmann	15,35 m
--------	------------------	---------

Bielefelder Schulmeisterschaft

2. M10	Cedric Czerny
--------	---------------

29.05. Harsewinkel Nightrun 10 km

1. W45	Victoria Willcox-Heidner	42:09 Min.
--------	--------------------------	------------

9. M55	Udo Kerwien	46:33 Min.
--------	-------------	------------

20. M45	Maik Bornhöft	47:01 Min.
---------	---------------	------------

24. M50	Andreas Metten	48:58 Min.
---------	----------------	------------

3. W30	Katharina Kemper	53:56 Min.
--------	------------------	------------

23. M20	Janis Löffeld	54:34 Min.
---------	---------------	------------

19. M30	Christopher Wolf	55:34 Min.
---------	------------------	------------

43. M50	Kai Drees	58:32 Min.
---------	-----------	------------

10. M60	Bernd Lüdemann	59:45 Min.
---------	----------------	------------

15. W35	Esther Seyer-Riesel	1:03 Std.
---------	---------------------	-----------

7. W50	Ute Florenz	1:04 Std.
--------	-------------	-----------

5 km

22. M	Cedric Czerny	22:37 Min.
-------	---------------	------------

2 km

2. WKU12	Henrieke Wacker	7:35 km
----------	-----------------	---------

Volkslauf Oetinghausen 4,2 km

1. Gesamt 1. WJU14	Lara Schieke	18:05 Min.
--------------------	--------------	------------

Crosslauf-Schul-Kreismeisterschaft Herzebrock 1500 m

28. M09	Johannes Stein	7:14 Min. (85. Teiln.)
---------	----------------	------------------------

5. W9	Laila Eberhardt	7:20 Min. (62. Teiln.)
-------	-----------------	------------------------

27. W10	Nika Grube	7:50 Min.
---------	------------	-----------

55. W10	Carla Ellersiek	8:32 Min. (95. Teiln.)
---------	-----------------	------------------------

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... ;-)

Die Läufer erobern die Stadt

Wer jetzt gemütlich, eisschlüpfend durch die Stadt geht, wundert sich, wird er doch laufend überholt.

Große und kleine Läufer trainieren emsig auf der Originalstrecke, nicht immer zur Freude der Autofahrer. Ganz emsig sind die Titelverteidiger, die Löwen, unterwegs. Man darf gespannt sein, ob sie wirklich wieder den Scheck über 250.-€, gestiftet von der Kreissparkasse, in Empfang nehmen können.

Aber nicht nur die Kinder laufen, angespornt vom Eifer ihrer Sprösslinge, starten viele Löweneltern erstmalig beim 5 km. Lauf.



Die Löwen sind los!

Fotos: Nina Klein



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.



...einfach nur schön!





Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT
VORORT-
SERVICE

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



Partner

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

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

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



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!

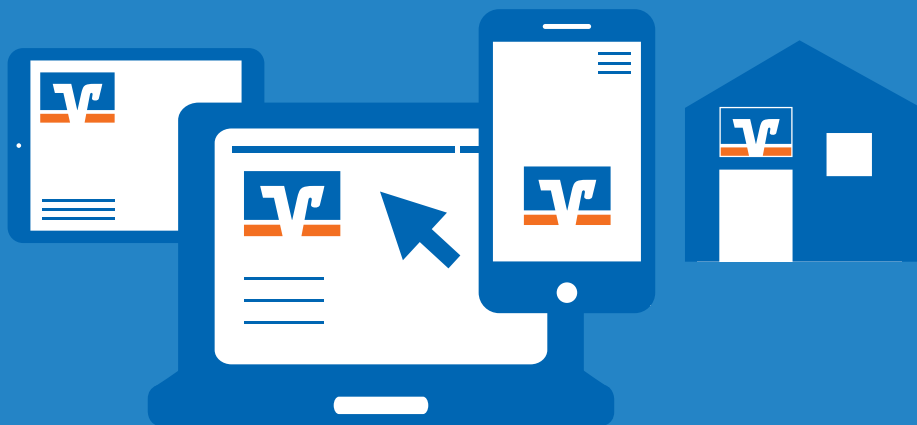
SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

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

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

