

# Solbad Nachrichten

Juli 2019  
Nr. 415

**LC** Solbad  
Ravensberg





## 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](mailto:bielefeld@active-sportshop.de)

### GÜTERSLOH

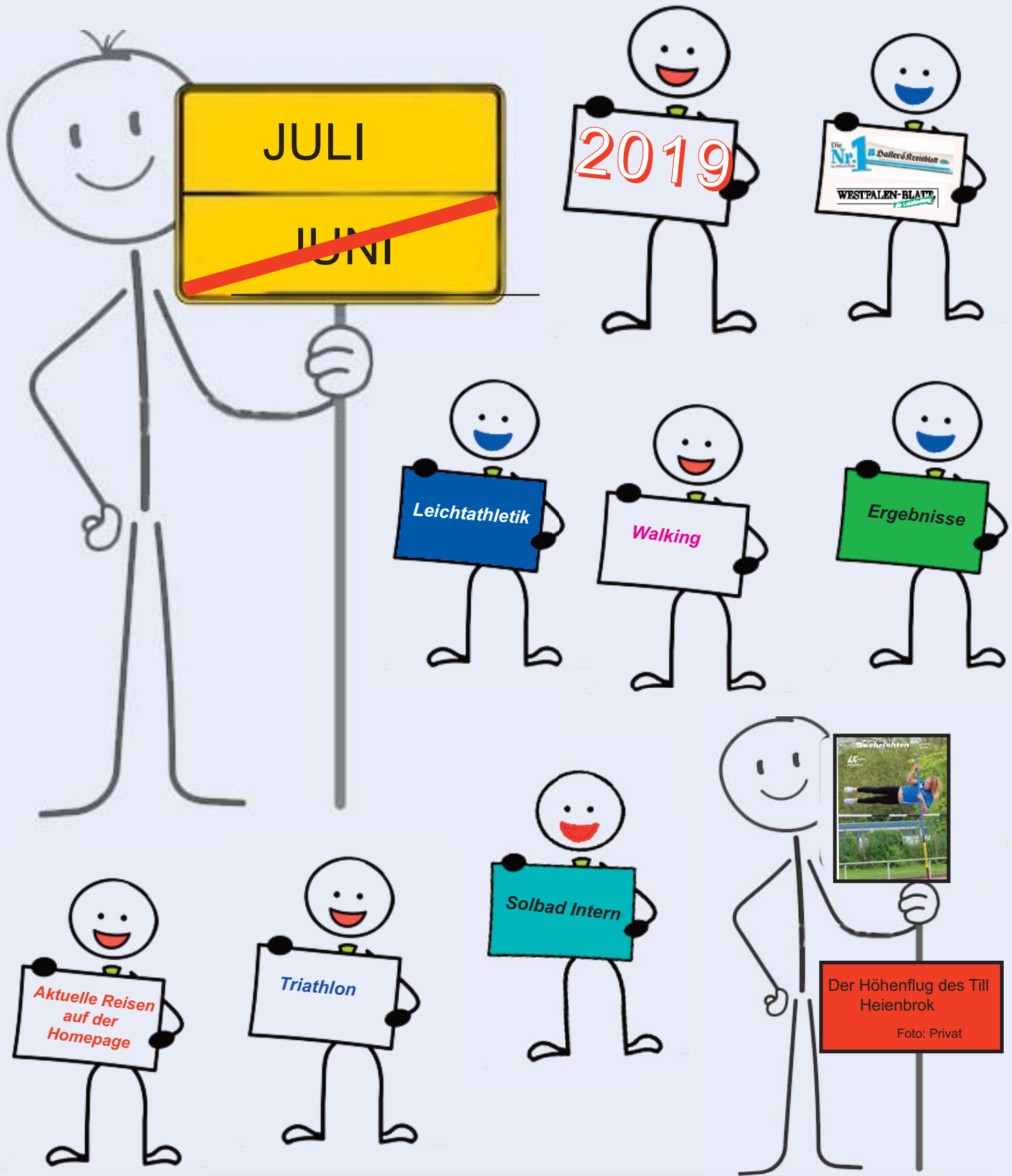
- 📍 Münsterstraße 5,  
33330 Gütersloh
- 🕒 Montag - Freitag  
10:30 - 13:00  
14:30 - 18:30
- Samstag  
10:00 - 15:00
- ☎️ Telefon: +49-5241-212994
- ✉️ [guetersloh@active-sportshop.de](mailto:guetersloh@active-sportshop.de)

### OSNABRÜCK

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





01.07.	Lennart Weber	
02.07.	Hans-Jürgen Kiel	<b>60 Jahre</b>
02.07.	Petra Mittermaier	
02.07.	Lisa Schmied	
03.07.	Cordula Reinhardt	
04.07.	Gerd Steiner	
04.07.	Dirk Strothmann	<b>50 Jahre</b>
05.07.	Lena Gresselmeier	
05.07.	Beatrice Knippschild	
06.07.	Carina Gresselmeier	
06.07.	Susanne Schneiker	
06.07.	Finn Luca Engelhardt	
06.07.	Nadine Skarupke	
08.07.	Christiane Bischof	
08.07.	Florian Remmert	
10.07.	Christina Rieger	
12.07.	Christoph Schieb	

12.07.	Elfriede Hirschfeld	
13.07.	Reinhard Stricker	
14.07.	Natascha Brand	<b>30 Jahre</b>
14.07.	Jan-Niklas Ritter	
14.07.	Felix Werner	<b>20 Jahre</b>
14.07.	Reimund Diekmann	
14.07.	Josephine Stache	
14.07.	Lara Schieke	
15.07.	Annemarie Henkel	
15.07.	Matthias Landwehr	
15.07.	Julian Schlie	
15.07.	Stefanie Bartling	
16.07.	Lutz Barkey	
16.07.	Alexander Haase	
16.07.	Martina Bergmann	<b>40 Jahre</b>
17.07.	Jörn Strothmann	
18.07.	Olivia Neudorf	
20.07.	Hilke Engel-Majer	
20.07.	Sophie Habighorst	
21.07.	Anke Brand	
21.07.	Hubert Kaiser	
21.07.	Petra Wahnschaffe	
23.07.	Lisa Remmert-Derks.	<b>85 Jahre</b>
24.07.	Roland Pahnke	
24.07.	Lisa Strothmann	
24.07.	Reiner Vemmer	
24.07.	Daniela am Orde	
24.07.	Sabrina Heilmann	

24.07.	Daniela am Orde	
24.07.	Sabrina Heilmann	
24.07.	Nika Grube	<b>10 Jahre</b>
24.07.	Leon Luca Michel	
25.07.	Britta Meyer	
25.07.	Pascal Birke	
25.07.	Claudia Gutknecht	<b>50 Jahre</b>
26.07.	Cosma Ruhe	
27.07.	Laura Atzler	
27.07.	Renate Schröter	<b>70 Jahre</b>
28.07.	Peter Bollmeyer	
28.07.	Laila Eberhardt	
30.07.	Olaf Kreuzberg	
30.07.	Jürgen Siltmann	<b>60 Jahre</b>
30.07.	Till Thieß Heienbrok	
30.07.	Irina Bloch	
31.07.	Robin Luca Engelbrecht	
31.07.	Sylvia Justus	

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

Mitgliederstand: 681

### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Emilian Hauke	Leichtathletik
Eva Rodriguez Hauke	Leichtathletik
Sina Hauke	Leichtathletik
Elise Hauke	Leichtathletik
Lars Fahrenwald	Leichtathletik

### Austritte:

Tom Hüttemann	Leichtathletik
Gaby Achterberg	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](http://www.sportpark-halle.de)

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

# LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

**Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !**



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe  
August  
am 25. Juli**

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



Erfolgreiche Teilnehmer am Amrumer Muko-Lauf

Es handelt sich hierbei um einen reinen Spendenlauf, dessen Erlös zu 100% den Mukoviszidose-Betroffenen zu Gute kommt.

Mehr Info: <https://www.amrumer-mukolauf.de/faq/>

#### Impressum:

##### Solbad-Nachrichten

Vereinszeitung des  
LC Solbad Ravensberg

Freistr. 3  
33829 Borgholzhausen  
05425/7135

##### Redaktionsanschrift:

Amshausener Weg 4  
33790 Halle  
Tel.: 05201/8578825

e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](mailto:dpl.luenstroth@t-online.de)

##### Redaktion:

Sabine Lünstroth (05201/8578825)

##### Herausgeber:

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

##### Anzeigen:

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

##### Für den Inhalt verantwortlich:

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

Erscheinungsweise: monatlich

Die Homepage des LC Solbad  
Ravensberg finden Sie im Internet  
unter: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de).

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

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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer

Belastungsdiagnose

Jack  
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



seit  
2009

## Schuhe + Sport Reichelt

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle  
Tel. 05201-2356  
[mail@schuhsport-reichelt.de](mailto:mail@schuhsport-reichelt.de)

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und  
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.



# CERTIFICATE

**BASETRAIL XL**    ➔ 39 KM    ⚡ 1.985 HM    📍 MITTENWALD

## BASETRAIL XL

### Benedikt Brockmann

### 74. Place

### MEN

### Total Time

### 5:39:40









## LC Solbad hat den Klassenerhalt fast in der Tasche

(HK v. 25.06.)

Beim dritten Wettkampf in Steinbeck landeten die Altkreisportler auf Rang elf und können praktisch für ein weiteres Jahr Oberliga planen. Abgeschrieben haben sie die Saison aber noch nicht.

Die Triathleten des LC Solbad Ravensberg haben ihr Saisonziel so gut wie erreicht: Den dritten Oberliga-Wettkampf in Steinbeck über die olympische Distanz (1,5 — 40 — 10) beendeten die Borgholzhausener auf Rang elf.

Der Klassenerhalt in NRW's dritthöchster Liga wohl nur noch Formsache. Nach Rang 13 zum Auftakt in Gütersloh und Platz sechs in Bonn liegen die Solbader nach drei von vier Wettkämpfen im Gesamtklassement auf Platz elf. Und weil der Abstand auf die fünf Abstiegsplätze beruhigend ist, schielt Teamkapitän **Holger Steuer** nun auf die Mannschaften, die in der Tabelle vor den Altkreis-Triathleten liegen.

„Die Top-Ten-Plätze sind in Reichweite“, sagte Steuer. Weil das Team vor dem abschließenden Liga-Wettkampf am 25. August in Riesenbeck reichlich Zeit zum Trainieren habe, sei er zuversichtlich, dass ein stärkeres Ergebnis als in Steinbeck herauspringen könne. Denn kurz vor der niedersächsischen Grenze war Steuer vor allem mit seiner Laufzeit nicht zufrieden. Er finishte die zehn Kilometer lange Strecke in 57:11 Minuten als langsamster LC-Athlet. Die gute Ausgangslage, die er sich zuvor auf dem Rad-Rundkurs über 40 Kilometer herausgefahren hatte (1:07:56 Stunden), war dahin. Weil Steuer beim Schwimmen zudem nach 27:47 Minuten aus dem Wasser stieg, platzierte er sich als 56. im hinteren Mittelfeld des Gesamtfeldes.



Holger Steuer Foto: Marc Uthmann

Stärkster Altkreisportler war erneut **Carsten Hensiek**, der in 2:18:07 als 18. die Ziellinie überquerte. Schon bei den ersten zwei Ligawettkämpfen sorgte Hensiek jeweils für die beste Platzziffer der Solbader. Den Grundstein für einen erfolgreichen Wettkampf legte Hensiek schon beim Schwimmen (24:38 Minuten). Das anschließende Radfahren (1:08:43 Stunden) und das Laufen (44:46 Minuten) bestätigten dessen solide Leistung.

**Tim Esselmann** finishte den Triathlon in 2:23:44 Minuten auf Position 34. Neuzugang **Mario Stiegemeyer**, der seit dem Wettkampf im Bonn im Oberliga-Kader steht, kam nach 2:28:32 Stunden als 47. ins Ziel.

## bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

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

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



# Hereinspaziert

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



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

## Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

**GETRÄNKE STEINER**  
Michael Steiner  
Bielefelder Straße 25  
33829 Borgholzhausen  
Telefon (0 54 25) 2 73  
[www.getraenke-steiner.de](http://www.getraenke-steiner.de)

**UNSERE  
ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Montag bis Freitag  
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,  
Samstag  
durchgehend von 9 bis 14 Uhr

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

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

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

**UNSER ANGEBOT:**

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



**3. August 2019**

**BARMER  
Women's  
Run**

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

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



Die Onlineanmeldung für die Busfahrt ist freigeschaltet. ([lcsolbad.de/Reisen](https://lcsolbad.de/Reisen))  
Mitglieder bezahlen 15.-€, Nichtmitglieder 20.-€.



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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Kurzlehrgang "Springen mit dem Stab" mit Otto Puhmann und Aaron Thieß - zum vorerst letzten Mal vor der Stadion Renovierung...!

**Atelier 82**  
gut...  
manche  
sind  
besser!

**T-Shirt und Trikot-Druck**  
Res. Friedrichsdorf

**82**  
PROVINCIAL  
Redemann

Trikot DRUCK

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

### Die 44.Nacht von Borgholzhausen mit toller Beteiligung und Atmosphäre



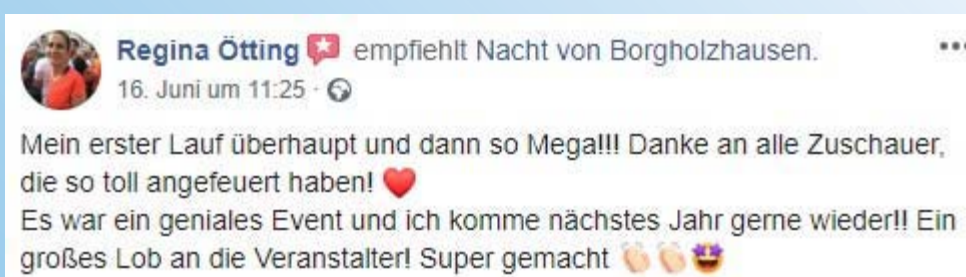
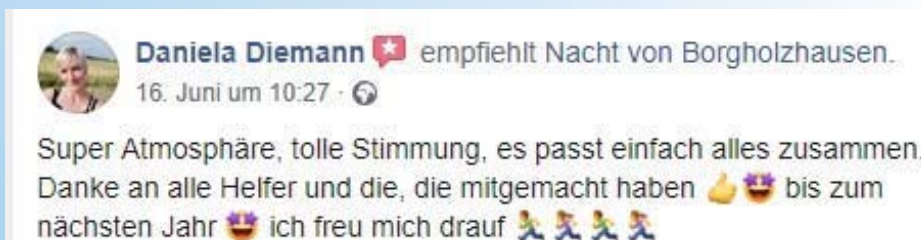
Nicht nur aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen von 1625 Finishern plus 112 Bamibni wird mir die 44.Nacht von Borgholzhausen in bester Erinnerung bleiben. Das Wetter spielte prächtig mit, bescherte Läufern wie Zuschauern einen herrlichen Sommerabend und entspannte Atmosphäre auf der Laufstrecke ebenso wie den Gartenpartys an der Strecke.

Als besonders wird mir aber auch in Erinnerung bleiben, wie freundlich, engagiert und motiviert die vielen Helfer aus dem LC Solbad Ravensberg und darüber hinaus bei der Sache sind. Vielen von uns ist „Die Nacht“ einfach ein Herzensangelegenheit und das merkt man. Unvergessen auch der Blick von der Bühne auf den vollbesetzten Kirchplatz zur Siegerehrung der Schoolrunner. So viele fröhliche und erwartungsfrohe Gesichter... :-)

Dafür lohnt es sich, die zugegeben nicht ganz wenige Arbeit in die Organisation einer solchen Großveranstaltung zu investieren. Und mit dem großen LC-Team im Rücken, ist diese Aufgabe immer wieder herausfordernd aber auch schön. Uns verbindet die Begeisterung für den Laufsport und es ist schön zu sehen, dass wir nicht nur auf den Laufstrecken sondern auch bei der Ausrichtung unserer Nacht gemeinsam viel bewegen können.

Die positiven Rückmeldungen unserer Teilnehmer zeigen, dass wir auf einem guten Weg sind. Allen, die als Helfer, Teilnehmer, Zuschauer, Sponsoren und Förderer zum Gelingen beigetragen haben gilt mein ganz herzlicher Dank. Ich hoffe, dass ich weiterhin auf euch zählen kann und wir am 20.Juni 2020 die 45.Auflage der „Nacht von Borgholzhausen“ feiern können.

Für das Orga-Team  
Antje Strothmann



**LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik**  
**Trainingszeiten Sommer 2019**

<b>Wochentag &amp; Zeit</b>	<b>Zielgruppe und Trainingsort</b>	<b>ÜL / Betreuer</b>
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*



**Die Nacht**  
von Borgholzhausen

**...vor dem Ansturm!**

### 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.

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.

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



Leichtathletik-Nachwuchs im Juni sehr aktiv

v. Antje Strothmann



Im Juni ist Hochsaison der Leichtathleten und unsere Nachwuchssportler waren vielerorts aktiv. Neben dem Training wurden auch etliche Veranstaltungen besucht. Zu Monatsbeginn stand am 1. Juni ein Ausflug in den sauerländischen Freizeitpark „Fort Fun“ auf dem Programm. Verbunden war dies mit der Teilnahme am dortigen „Westernlauf“, bei dem sogar noch erste Plätze für **Julia Speckmann** (1. WJU14), **Sarah Strothmann** (1. WJU16) und **Antje Strothmann** (schnellste Läuferin beim Jedermannlauf) heraus sprangen. Bei bestem Wetter konnten wir aber auch die verschiedenen Fahrgeschäfte testen und zum Abschluß noch ein internes Rennen auf der Sommerrodelbahn fahren, das **Ingo Assmann** mit der deutlich schnellsten Zeit abschloß. Wir hatten einen tollen Tag im Sauerland und können uns gut vorstellen, diese Aktion im nächsten Jahr zu wiederholen. Otto Puhlmann bereicherte das Schülertrai-

ning im Mai und Juni mit einem „Schnellkurs“ im Springen mit dem Stab, das den jungen Sportlern bald erste Flugerlebnisse bescherte, wenn sie genug Mut gefasst hatten, um sich vom Stab tragen zu lassen. Die Jugend-Trainingsgruppe von Igor Rebkalow nutzte im Juni einige Male die Möglichkeit, im Meller Stadion das Hindernislaufen zu üben. Dort gibt es auch einen Wassergraben und Hindernisse in der passenden Höhe. Vor dem bevorstehenden ersten Hinderniswettkampf konnte dort unter Originalbedingungen geübt werden. Das Bahnsportfest in Brackwede brachte für unsere Nachwuchsläufer der Jahrgänge von 2010 bis 2004 im Rahmen des Volksbank-Schülercup viele schnelle 800 Meter-Zeiten und ausgezeichnete Platzierungen. Erste Plätze erliefen **Lara Schieke** (W13) und **Sarah Strothmann** (W14), doch auch die jüngeren LC-Athleten überzeugten. **Julia Speckmann** (4. W13) verbesserte sich auf

2:41,95 und **Madita Gola** (2. W11) auf 2:52,10 Minuten. Ihr folgten **Henriette Wacker** (4. W12) und **Rebecca Bartling** (5. W12). Direkt von einer Klassenfahrt heim gekommen lief **Cedric Czerny** als Zweiter M10 gute 2:56,58 min. Ebenfalls unter 3 Minuten blieben **Marlena Knemeyer** und **Lilly Eberhardt** als 3. und 4. in der W12. **Nika Grube** (W10) lief auf den 4. Platz und **Laila Eberhardt** (W09) wurde Fünfte. Mit insgesamt 17 Teilnehmern waren wir dort so stark vertreten wie noch nie zuvor. Hoch hinaus ging es für **Till Heienbrok**, der auf die 800m in Brackwede verzichtet hatte, tags darauf beim Stabhochsprung-Meeting in Holzminden. Dort meisterte der zehnjährige Springer mit dem Stab 2,45 Meter, siegte in der M12 und verbesserte sich gegenüber der Vorwoche in Soest (2,40 Meter) um weitere 5 Zentimeter. Mit der „Nacht von Borgholzhausen“ stand am 15. Juni dann natürlich ein besonderer

Höhepunkt an. Das „Heimspiel“, bei dem die Mädchen und Jungen neben dem eigenen Lauf natürlich auch mit ihren Klassenkameraden feierten und hofften, in den Klassenwertung des Schoolrunning zu den Preisträgern zu gehören. So standen bei der Siegerehrung dann viele Läuferinnen und Läufer auf der Bühne, die sich bei unseren Trainingsterminen für das Schoolrunning in Form gebracht hatten. **Cedric Czerny** (LC Solbad/ Laborschule) konnte das Rennen der Grundschüler über 1,6 km gewinnen, **Fabio Mende** (LC Solbad/ Landenschule 4c) lief als Vierter ebenfalls ein ganz starkes Rennen. Die Klassenlehrerin der Schoolrunning-Sieger der Grundschulen brachte ihr Erfolgsgeheimnis auf den Punkt: das Zusammenspiel von Schule, Elternengagement und Vereinstraining brachte die Mädchen und Jungen der 1a von der Violonbenschule Nord letztlich zum Erfolg. Das große Zuschauerinteresse und die Anfeuerung durch Eltern, Verwandte, Freunde und Klassenkameraden machte das Schoolrunning für alle Beteiligten zu einem besonderen Erlebnis. Und alle, die bei der Siegerehrung auf der Bühne stehen durften, waren von dem Anblick des bis auf den letzten Platz mit Zuschauern gefüllten Kirchplatzes sicherlich beeindruckt.

Über die 3 Kilometer behaupteten sich mit **Lukas Bartling** (Gesamt 3.), **Sarah Strothmann** (WJU16/Gesamt 1.) und **Julia Speckmann** (1.WJU14/ Gesamt 3.) LC-Talente im Vorderfeld. (alle Ergebnisse im Ergebnisteil) Wegen der Westfälischen U16-Jugendmeisterschaft in Paderborn verzichteten mit **Bjarne Heidner** und **Malin Bruhns** die beiden derzeit stärksten LC-Talente (vernünftigerweise) auf ihren Start bei der „Nacht“. Dieser Verzicht wurde bei Bjarne mit dem 3. Platz in einem taktischen Rennen belohnt. Malin durfte sich über eine klare Verbesserung auf 2.23,06 Minuten und den 6. Platz freuen.

Knapp eine Woche später sorgte das Trio **Bartling**, **Strothmann** und **Speckmann** beim Schülerlauf des Oesterweger Feuerwehrlaufes über 2,5 Kilometer für einen Dreifach-Triumph im Gesamteinlauf und bei den Mädchen. **Lina Speckmann** (3.Läuferin) rundete auf Gesamtrang 6 als 3. Mädchen den starken Auftritt der jungen LC-Athleten ab. Über die 6 km beim Feuerwehrlauf traten **Henrike Wacker** (W11), **Lisa Strothmann** (WJU18), gemeinsam mit **Steffi Bartling** und **Dirk Strothmann** als Mixed-Team „Die fantastischen Vier“ an und durften sich über einen unerwarteten 2. Platz freuen.

In Duisburg vertraten **Maxine Schley** (W14), **Bjarne Heidner** (M14) und **Malin Bruhns** (W15) die Farben des LC Solbad Ravensberg bei der NRW-Meisterschaft über 800 Meter. Als Jüngste im Feld der W14 war es für Maxine, wenige Tage vor ihrem 13. Geburtstag, schon ein großer Erfolg, diese Qualifikationsnorm erfüllt zu haben. Während des Rennens machten ihr Atemprobleme zu schaffen, so dass sie den Lauf vorzeitig beendete. Besser klappte es bei Bjarne, der er-



neut als Dritter ins Ziel kam und sich damit über die 800 Meter noch besser platzieren konnte als bei den Langstrecken-Titelkämpfen Anfang Mai über die 2000 Meter. Bei Malin Bruhns zeigte sich, dass man nicht in jedem Rennen eine Bestzeit laufen kann. Bis zur 700 Meter-Marke machten die Beine mit, die letzten 100 Meter mußten mühsam erkämpft werden, so dass es am Ende der 9. Platz mit einer 2:28er-Zeit wurde. Nun gilt die Konzentration bei Malin wieder den 3000 Metern, die am 7. Juli bei der U16-DM in Bremen für sie auf dem Programm stehen.

Am Sportabzeichen-Camp in Borgholzhausen beteiligten sich insgesamt 71 Mädchen und Jungen aller Piumer Sportvereine, etliche davon trainieren auch in unseren Nachwuchsgruppen. Neben den Prüfungen in den Bereichen Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer gab es ein abwechslungsreiches Programm mit Übernachtung im Stadion, Spiele, Pizza Essen zum Abendbrot, eine nächtliche Fackelwanderung und

Schwimmen am Samstagmorgen sorgten für ein rundum gelungenes Camp bei besten äußeren Bedingungen.

In Ummeln ging's tags darauf um die letzten Wertungspunkte im Volksbank-Schülercup. **Laila Eberhardt** (W09) sicherte sich mit einem tollen 2. Platz wohl auch den auch den 2. Rang in der Serienwertung. **Cedric Czerny** (M10) kam diesmal auf den 3. Platz, behauptete sich in der Serienwertung aber ebenfalls als Zweiter. **Lilly Eberhardt** (W12) nutzte ihre Chance und lief über die Strecke im Ummelner Bürgerpark auf Rang 1 der Tageswertung. In der W13 trat **Julia Speckmann** an und lief vor Cosma Abendroth, die zuletzt über 800 Meter vor ihr ins Ziel gekommen war, auf Platz 1. Damit schob sich Julia in der Gesamtwertung mit 6 Punkten noch auf den 1. Platz vor, während sich die in Ummeln verletzt fehlende Lara Schieke (7 Punkte) und Cosma Abendroth (7 Punkte) nun den 2. Serienrang teilen. Zur Siegerehrung des Volksbanken Schülercup sind nach den





Sommerferien dann einige Talente vom LC Solbad dabei. Nach drei Siegen in drei Rennen konnte Sarah Strothmann (W14) in Ummeln verzichten. Madita Gola (W12) dürfte trotz ihres Fehlens in Ummeln der 2. Platz nicht mehr zu nehmen sein. Durch die Renovierung des Ravensberger Stadions ab dem 1. Juli wird unser Trainingsbetrieb in den nächsten Monaten etwas verändert ablaufen. Zunächst treffen wir uns zu den üblichen Zeiten nicht im Stadion sondern an den Turnhallen, die wir während des Wintertrainings nutzen. Während der Sommerferien finden das Donnerstags- und Freitags-Training der Gruppen von Antje Strothmann und Werner Ahlemeyer nicht zur üblichen Zeit statt. Als „Ferienprogramm“ wird jeden Mittwoch von 18.30 bis 19.30 Uhr ein gemeinsames Lauftraining angeboten. Die Gruppe von Igor Rebkaló trainiert „nach Absprache“ und wird sich gelegentlich in einem der benachbarten Stadien (Werther oder Melle) treffen.



Like us on  
Facebook + Instagram



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

Gutschein

ewy sports  
**€ 5,-**

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

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

**LAUFENWELTWEIT**  
New York  
Rio  
Paris  
**Grosse Coosmann Sportreisen**  
laufenweltweit.de  
Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH  
Deitenstraße 8  
88147 Mümmen  
Telefon: 0251 / 33 26 - 0  
Fax: 0251 / 33 26 - 10

**Plakette (ge)fällig?**  
**GTU**  
**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](http://www.kfz-pruefstelle-halle.de) [www.kfz-pruefstelle-versmold.de](http://www.kfz-pruefstelle-versmold.de)  
Tel. 0 52 01/85 99 580 Tel. 0 54 23/43 98 636



Quelle: NW 28. März 2013

### Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test  
Gütersloh (NW). Gütersloher Michael B...  
acht sich als Einkaufsstadt im...  
er besser...



## ZUM 9. MAL

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



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



**sehr gut** ✓

Innungsfachbetrieb  
ausgezeichnet vom Kunden  
neutral überwacht

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



# Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen  
Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**Oliver Damme**  
Haller Weg 7  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31  
Mobil: 0171/3 78 14 61  
E-Mail: [Oliver-Damme@web.de](mailto:Oliver-Damme@web.de)

### „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!**

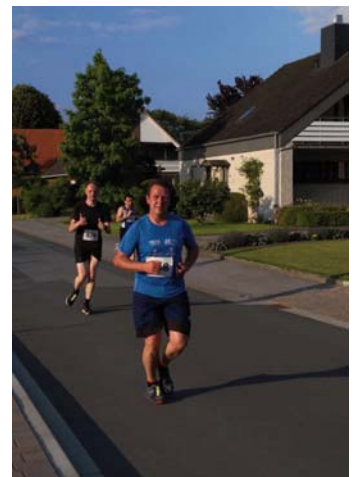
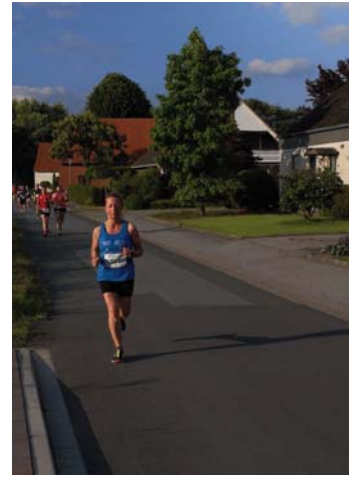
Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802





**Arbeitsbühnen**



**Schneiker**



**☎ 05201 668570**

Erfolgreiches Pfingstwochenende des LC Solbad

v. Anja Haase



Alex und Matthias Haase. v.l.

Bei dem Santander Rennen in Mönchengladbach und den Cologne Classics in Köln war der LC Solbad sehr erfolgreich. In Mönchengladbach und Köln gelang **Alexander Haase** jeweils der 1. Platz in seiner Altersklasse. Sein Bruder **Matthias** gelang in Mönchengladbach ein 2. Platz in seiner Altersklasse und in Köln fuhr er den Sieg in der Altersklasse ein. Somit gewannen beide den Pfingstcup in ihrer Altersklasse.

**Karoline Kessler** wurde in ihrer Altersklasse 30 in Mönchengladbach erste und auch Gesamtsiegerin. In Köln wurde sie jeweils zweite, holte sich aber trotzdem dem Pfingstcup in ihrer Altersklasse.

**Markus Pape** konnte aus Krankheitsgründen nicht starten.

Restaurant  
**Haus Hagemeyer  
Singenstroth**  
Tanztee  
Live mit der Tanzband SUNNYS



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

## Ergebnisse Mai/Juni zusammengestellt von Sabine Lünstroth

### 24.05. Traummeile Obersee, 2,8 km

1. M10	Cedric Czerny	10:54 Min.
14. M11	Till Heienbrok	12:14 Min.
4. M14	Lukas Bartling	10:56 Min.
9. M15	Paul Gerling	14:07 Min.
2. W9	Laila Eberhardt	13:40 Min.
3. W11	Madita Gola	11:59 Min.
13. W11	Henrieke Wacker	13:57 Min.
4. W12	Lilly Eberhardt	12:24 Min.
1. W13	Julia Speckmann	11:00 Min.
2. W13	Lara Schieke	11:09 Min.
7. W13	Lina Speckmann	12:09 Min.
1. W14	Sarah Strothmann	10:56 Min.
6. W15	Linnea Haschke	18:22 Min.
2. W17	Isabella Czerny	12:08 Min.

### 30.05.2019 Sportfest im Mai, Melle

#### 800m

1. W15	Malin Bruhns	2:27,26 Min.
--------	--------------	--------------

#### 3000 m

1. M14	Lukas Bartling	11:34,52 Min.
1. W13	Julia Speckmann	11:35,14 Min.
1. W14	Sarah Strothmann	11:53,95 Min.
2. W20	Janna Geisemeier	12:33,89 Min.
2. W13	Lina Speckmann	13:04,23 Min.

#### Stundenlauf

3. M40	Ingo Assmann	15029 Meter
--------	--------------	-------------

### 01.06. Fort-Fun-Lauf 1350 m

1. W13	Julia Speckmann	4:52 Min.
6. W13	Lina Speckmann	5:34 Min.

#### 2700 m

1. W14	Sarah Strothmann	10:46 Min.
11. W15	Linnea Haschke	18:09 Min.
7. WJU18	Lisa Strothmann	18:09 Min.
1. W50	Antje Strothmann	12:37 Min.
1. M40	Andre Stieghorst	11:58 Min.

#### 10 km

2. M40	Ingo Assmann	39:02 Min.
6. M45	Dirk Speckmann	57:28 Min.
2. M50	Dirk Strothmann	39:43 Min.

### 02.06. Meisterschaften Duisburg

#### Halbmarathon

3. M50	Arnd Bruhns	1:27 Std.
2. W35	Steffi Limberg	1:34 Std.
4. W50	Sabine Engels	1:40 Std.

### 07.06.2019 Volksbanken Schülercup

#### 800-Meter-Läufe in Brackwede,

1. W14	Sarah Strothmann	02:37,70
1. W13	Lara Schieke	02:41,18
4. W13	Julia Speckmann	02:41,95
2. W11	Madita Gola	02:52,10
5. W13	Lina Speckmann	02:53,52
3. W12	Marlena Knemeyer	02:55,92
2. M10	Cedric Czerny	02:56,58
4. W12	Lilly Eberhardt	02:58,12
8. M10	Fabio Mende	03:05,37
4. W11	Henrieke Wacker	03:06,70
7. M15	Paul Gerling	03:08,70
5. W11	Rebecca Bartling	03:09,67
5. W09	Laila Eberhardt	03:24,41
4. W10	Nika Grube	03:27,09
12. W12	Emma Hotmar	03:28,02
9. W11	Insa Franke	03:38,99
6. W15	Linnea Haschke	03:54,28

### 08.06. Amrumlauf 13,5 km

Christiane Scheele	1:22 Std.
Annemarie Bluhm-Weinhold	1:25 Std.

### 10.06. Gütersloher Pfingstlauf 10 km

1. W55	Bettina Geisemeier	46:57 Min.
10. M50	Ralf Niemann	49:19 Min.
7. M45	Matthias Landwehr	51:07 Min.
2. W20	Janna Geisemeier	54:42 Min.
6. M55	Fritz Geisemeier	54:43 Min.
7. M55	Olaf Sorge	57:45 Min.
8. M30	Christopher Wolf	1:01 Std.
4. W50	Cornelia Schlie	1:06 Std.

#### 5 km

1. M40	Ingo Assmann	18:18 Min.
1. W20	Katharina Kloppe	19:26 Min.
2. W20	Carla Habighorst	19:50 Min.
4. M45	Matthias Landwehr	24:49 Min.

#### 1609 m Bahnlauf

1. M40	Ingo Assmann	5:26 Min.
--------	--------------	-----------

### Nacht von Borgholzhausen, 1,6 km Mädchen

8. W9	Laila Eberhardt	6:47,6 Min.
19. W10	Johanna Weßling	7:23,5 Min.
26. W10	Nika Grube	7:35,2 Min.
28. W11	Insa Franke	7:37,4 Min.
35. W8	Dalia Bloch	7:51,6 Min.
43. W9	Leara Bloch	8:00,8 Min.
45. W10	Charlotte Rieger	8:04,1 Min.
70. W7	Linda Gürtler	8:47,9 Min.
81. W9	Nele Gürtler	9:06,1 Min.
101. W8	Hanna Bloch	9:38,5 Min.

#### Jungen

1. M10	Cedric Czerny	5:55,0 Min.
4. M10	Fabio Mende	6:14,8 Min.
11. M10	Florentin Heidner	6:33,2 Min.
39. M9	Anton Weßling	7:20,1 Min.
47. M9	Elias Bloch	7:31,6 Min.
118. M11	Danny Luca Bloch	10:03,2 Min.

#### 3 km

3. MJU16	Lukas Bartling	11:00,6 Min.
5. WJU16	Sarah Strothmann	11:16,7 Min.
9. WJU14	Julia Speckmann	11:42,2 Min.
21. WJU18	Lisa Strothmann	12:26,1 Min.
23. MJU16	Nils Seidel	12:34,4 Min.
24. MJU14	Leon Michel	12:35,1 Min.
26. MKU12	Till Heienbrok	12:38,3 Min.
27. WJU14	Lina Speckmann	12:39,4 Min.
28. WKU12	Madita Gola	12:37,3 Min.
32. MJU16	Jonas Bloch	12:55,2 Min.
33. WKU12	Henrieke Wacker	13:09,4 Min.
35. WKU12	Rebecca Bartling	13:12,2 Min.
38. WKU12	Lilly Eberhardt	13:12,8 Min.
44. MKU12	Joshua Bloch	13:33,5 Min.
50. WJU14	Marlena Knemeyer	13:43,9 Min.
51. MJU16	Paul Gerling	13:52,8 Min.
86. WKU12	Emma Hotmar	15:43,4 Min.
123. WJU16	Linnea Haschke	17:35,5 Min.

## Firmenlauf

6.	Arnd Bruhns	17:52 Min.
19.	Heidi Bowenkamp	20:07 Min.
25.	Markus Peperkorn	20:42 Min.
28.	Ellen Knoepke	20:57 Min.
34.	Bernd Heilmann	21:16 Min.
35.	Siemke Lüdorf	21:37 Min.
48.	Stefanie Bartling	22:22 Min.
55.	Andre Stieghorst	22:52 Min.
65.	Eva Rodriguez Hauke	23:23 Min.
96.	Dimitri Bloch	24:08 Min.
100.	Thomas Bloch	24:17 Min.
136.	Julien Joel Schlie	25:24 Min.
141.	Dirk Speckmann	25:19 Min.
147.	Petra Middendorf	25:43 Min.
174.	Jonas Schuermann	26:37 Min.
195.	Pauline Heilmann	27:13 Min.
207.	Detlef May	27:39 Min.
224.	Sabrina Heilmann	27:52 Min.
225.	Johann Herrmann Koop	28:04 Min.
227.	Horst-Günter Brune	28:02 Min.
268.	Karl-Heinz Hümer	29:30 Min.
312.	Michael Steiner	31:37 Min.
334.	Katharina Unger	33:14 Min.

## Nachtlauf 10 km

6. M20	Jan Geisemeier	34:47 Min.
14. M40	Ingo Assmann	37:22 Min.
28. M45	Jörn Strotmann	39:29 Min.
42. MJU20	Lasse Buschmaas	40:41 Min.
45. W40	Ilona Pfeiffer	40:57 Min.
49. M55	Dario Anselmetti	41:07 Min.
66. M40	Tobias Limberg	42:12 Min.
74. W20	Katharina Kloppe	42:39 Min.
88. M55	Gerd Strathkötter	43:10 Min.
111. M65	Reiner Vemmer	44:28 Min.
118. W20	Janna Geisemeier	44:47 Min.
139. M45	Christian Hotmar	45:18 Min.
144. M40	Marco Lückebergfeld	45:45 Min.
146. M50	Markus Peperkorn	45:49 Min.
213. M45	Sascha Ellerbrock	47:28 Min.
214. M45	Maik Bornhöft	47:37 Min.
227. M55	Udo Kerwien	47:58 Min.
235. M50	Jörg Geesmann	47:54 Min.
323. M50	Andreas Metten	50:16 Min.
360. M55	Daniel Glück	51:13 Min.
444. M35	Jürgen Steinblock	52:55 Min.
506. W30	Katharina Kemper	55:05 Min.
532. M20	Janis Löffeld	55:27 Min.
545. M30	Christopher Wolf	56:39 Min.
574. M55	Olaf Sorge	56:45 Min.
584. W55	Ellen Schmidt	57:12 Min.
645. M55	Detlef May	59:34 Min.
667. M50	Kai Drees	1:00:07 Std.
720. W50	Ute Florenz	1:03:03 Std.
756. W35	Esther Riesel-Seyer	1:05:52 Std.

## 16.06. Westfälische U16-Jugendmeisterschaften, 800 m

3. M14	Bjarne Heidner	2:13,31 Min.
6. W15	Malin Bruhns	2:23,06 Min.

## 19.06. Sternchenlauf 10 km

1. W40	Ilona Pfeiffer	42:24 Min.
75. M50	Ralf Niemann	49:05 Min.

## 21.06. Feuerwehrlauf 6 km

4. M50	Dirk Strothmann	22:36 Min.
1. W20	Katharina Kloppe	23:42 Min.
2. W50	Sabine Engels	25:14 Mi.
2. W20	Janna Geisemeier	25:27 Min.
2. M55	Gerd Strathkötter	25:50 Min.

1. W45	Stefanie Bartling	27:15 Min.
7. M50	Andreas Metten	28:56 Min.
1. WJU18	Lisa Strothmann	29:01 Min.
1. W55	Christiane Scheele	30:38 Min.
2. W40	Petra Middendorf	31:08 Min.
1. WKU12	Henrieke Wacker	31:54 Min.
2. MKU12	Julien Schlie	33:09 Min.
4. M60	Michael Schlie	40:49 Min.

## 10 km

1. W35	Steffi Limberg	41:04 Min.
1. M55	Gerd Strathkötter	42:38 Min.
1. W45	Victoria Willcox-Heidner	42:47 Min.
11. M20	Jan Geisemeier	45:22 Min.
1. W55	Bettina Geisemeier	45:23 Min.
6. M55	Udo Kerwien	47:09 Min.
15. M45	Sascha Ellerbrock	47:49 Min.
16. M45	Maik Bornhöft	48:10 Min.
13. M40	Andre Stieghorst	49:20 Min.
19. M45	Peter Rostek	49:51 Min.
1. M75	Kalle Anwander	50:48 Min.
6. M65	Rainer Schirmbeck	51:50 Min.
7. M65	H.-Dieter Wierum	52:07 Min.
1. M70	Roland Pahnke	55:12 Min.
11. M55	Detlef May	55:19 Min.
12. M55	Fritz Geisemeier	55:52 Min.
3. W55	Ellen Schmidt	57:13 Min.
12. M65	Heinrich Schengbier	1:01 Std.
6. W55	Andrea Kahl	1:01 Std.
6. W50	Ute Florenz	1:03 Std.
7. W50	Bea Akkermann-Mohns	1:03 Std.
8. W50	Conny Schlie	1:04 Std.

## 2,5 km

1. MJU16	Lukas Bartling	8:53 Min.
1. WJU16	Sarah Strothmann	8:54 Min.
1. WJU14	Julia Speckmann	9:05 Min.
2. WJU14	Lina Speckmann	9:55 Min.
5. WJU16	Linnea Haschke	14:14 Min.

## 28.06. Bahnmeeting

### 800 m Jugend 14

1.	Lukas Bartling	2:35,68 Min.
2.	Till Heienbrok	2:46,87 Min.
4.	Cedric Czerny	2:51,01 Min.
5.	Lina Speckmann	2:51,35 Min.
6.	Madita Gola	2:52,04 Min.
7.	Christopher Wolf	2:54,96 Min.

### Jugend 15

1.	Rebecca Bartling	3:04,43 Min.
2.	Fabio Mende	3:07,01 Min.
3.	Henrieke Wacker	3:09,41 Min.
4.	Paul Gerling	3:13,99 Min.
5.	Florentin Heidner	3:28,11 Min.
6.	Insa Franke	3:35,31 Min.
7.	Nika Grube	3:37,63 Min.
8.	Linnea Haschke	3:55,11 Min.



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



## 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 · Vermold  
[www.kfz-pruefstelle-halle.de](http://www.kfz-pruefstelle-halle.de) [www.kfz-pruefstelle-vermold.de](http://www.kfz-pruefstelle-vermold.de)  
Tel. 0 52 01/85 99 580 Tel. 0 54 23/43 98 636



## Muldenservice & Baustoffe

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

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



## 3000 m

6.	Carla Habighorst	10:55,54 Min.
8.	Julia Speckmann	11:33,54 Min.
9.	Victoria Willcox-Heidner	11:36,23 Min.
11.	Christopher Wolf	14:59,67 Min.

## 5000 m

10.	Jürgen Steinblock	25:27,55 Min.
-----	-------------------	---------------

## 4x100 m Staffel WJU16, WKU12

### 1. Platz

Julia Speckmann	Insa Franke
Lina Speckmann	Rebecca Bartling
Sarah Strothmann	Henriette Wacker
Finja Schürdt	Madita Gola

## Jungen, WKU12

Till Heienbrok
Florentin Heidner
Fabio Mende
Cedric Czerny

## 29. 6. Isselhorster Nacht, 9200 m

1. M50	Arnd Bruhns	33:32 Min.
1. M40	Ingo Assmann	33:41 Min.
1. W45	Victoria Willcox-Heidner	37:14 Min.
1. M65	Reiner Vemmer	39:19 Min.
2. W40	Ilona Pfeiffer	39:24 Min.
3. W40	Katja Bielefeld	40:22 Min.
24. M45	Maik Bornhöft	42:32 Min.
12. M55	Udo Kerwien	42:42 Min.
31. M45	Sascha Ellerbrock	43:58 Min.
39. M50	Andreas Metten	44:42 Min.
26. M40	Andre Stieghorst	44:57 Min.
9. W30	Katharina Kemper	48:55 Min.
10. M60	Martin Pleitner	50:29 Min.
4. W55	Ellen Schmidt	50:46 Min.
28. M55	Olaf Sorge	51:08 Min.
67. M50	Kai Drees	55:45 Min.
24. W30	Kristin Grippentrog	56:11 Min.
14. W50	Ute Florenz	56:17 Min.
16. W50	Conny Schlie	58:17 Min.

## 4200 m

2. M40	Andre Stieghorst	17:54 Min.
4. M60	Michael Schlie	27:12 Min.

## Inline-Skating

1. MJU20	Matthias Haase	16:56 Min.
3. M45	Dirk Rüter	16:58 Min.
1. M50	Ralf Niemann	19:13 Min.
2. MJU16	Alexander Haase	19:13 Min.
1. M55	Reimund Diekmann	19:16 Min.
1. W40	Moni Stratbrücker	22:03 Min.
1. M75	Baldur Schlingemann	22:04 Min.
4. M50	Torsten Baltrusch	22:49 Min.
1. M60	Henning Roos	24:27 Min.

## 29.06. Hindernislauf 1500 m

2. MJU16	Bjarne Heidner	5:01 Min.
4. WJU16	Sarah Strothmann	5:51 Min.



Beim Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg, das wegen der anstehenden Stadionrenovierung auf einen (ungewohnten) Termin Ende Juni ausweichen mußte, gab es einige sehr beachtliche Leistungen zu sehen.

Für den 5000 Meter Lauf war Carolin Mattern (OSC Berlin) eigens aus Berlin angereist, um noch die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften (17:10 min) zu unterbieten. **Die gelang ihr in 17:00,04 Minuten mit neuer Stadionrekordzeit (bisher 17:01 min von Antje Strothmann aus dem Jahr 2001).** Schnellster 5000-Meter-Läufer war Devon Grass (LC Paderbon, 16:40,38 min) vor Thomas Gogolin (Frankfurt/Oder, 16:57,64), der die Pace für Carolin Mattern gemacht hatte.

Auch über 3000 Meter spannte sich ein Läufer vor das Feld, um schnellen Damen zu neuen Bestzeiten zu verhelfen. Der Nacht-Zweite Pierre Danelak (9:50,49) führte den SVB-Express an mit dem Ziel, die zehn-Minuten-Grenze zu knacken. Bei seinem Debüt als Tempomacher führte er Lea Weike zu 9:52,59 Minuten und Nacht-Siegerin Stephanie Strate zu 9:57,50 Minuten. Ein erfreuliches Comeback legte **Carla Habighorst** (LC Solbad Ravensberg) hin. Die 20jährige kam

nach langer Verletzungspause auf Anhieb wieder unter 11 Minuten und wurde mit 10:55,56 Minuten notiert. Dahinter liefen **Victoria Willcox-Heidner** (W45) und **Julia** (W13) lange gemeinsam, ehe sich im Spurt die Nachwuchsläuferin durchsetzen konnte und sich über eine Verbesserung auf 11:33,54 Minuten freute, während Willcox-Heidner nach 11:36,23 Minuten ins Ziel kam. Über 1500 Meter legte Marco Rehmeier (LG Lage-Detmold/Bad Salzufen) in 4:06,09 Minuten ein flottes Solo hin. Persönliche Bestzeiten erreichten die schnellsten 800-Meter-Läufer, Jos Gößling (MJU20/ 2:00,86) und Lasse Timmerhans (MJU18/ 2:00,96) von der SV Brackwede. Von den jungen LC-Talenten konnten sich **Lukas Bartling** (M14/ 2:35,68), **Cedric Czerny** (M10/ 2:51,01), **Madita Gola** (W11/ 2:52,04) und **Rebecca Bartling** (W11/ 3:04,42) über persönliche Bestzeiten freuen. im 4x50-Meter-Staffelrennen der U12 setzten sich die schnellen LC-Mädchen (Insa Franke, Rebecca Bartling, Henriette Wacker, Madita Gola) knapp vor dem LC-Jungen-Quartett (Till Heienbrok, Cedric Czerny, Fabio Mende, Florentin Heidner) durch. Die U16-Mädchen (Sarah Strothmann, Finja Schürdt sowie Lina und Julia Speckmann)

liefen über 4x100 Meter gute 60,27 Sekunden.

Am Samstag debütierten **Sarah Strothmann** (W14) und **Bjarne Heidner** (M14) im Rahmenprogramm der NRW-Meisterschaften im Hindernislauf über die 1500-Meter-Hindernis. In Hilden kamen sie gegen die Konkurrenten aus den Verbandsgebieten Nordrhein und Westfalen zu guten Platzierungen: Sarah Strothmann wurde mit 5:51,58 Minuten Vierte. Bjarne Heidner musste sich nur dem Dortmunder Favoriten Paul Gröver (NRW-Meister über 800 Meter)geschlagen geben und wurde mit 5:01,93 Minuten Zweiter. Bei hohen Temperaturen über 30°C stellte der Wassergraben in jeder Runde eine willkommene Erfrischung dar.



### Ehrung auf Kreisebene: Sportabzeichen-Wettbewerb setzt sogar Zeichen im Land So bleibt man fit – und das über Jahre

Rheda-Wiedenbrück/Gütersloh (WB). 11.093 Menschen absolvierten 2018 im Kreis Gütersloh das Sportabzeichen. Der Sportabzeichen-Beauftragte des Kreissportbundes Gütersloh **Wilhelm Habighorst** erfuhr bei der Ehrung des Landessportbundes in Münster, dass sich das große Engagement der 13 Städte und Gemeinden im »Erfolgskreis GT« gelohnt hat und es erneut zur Silbermedaille gereicht hat.

Das verkündete Habighorst bei der traditionellen Ehrung für den Kreis Gütersloh im Kreishaus Wiedenbrück. Vorsitzender Hans Feuß führte durch das Programm und betonte, dass nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Familien, Vereine und Schulen im Kreis sportlich unterwegs sind. Die stellvertretende Landrätin Elke Hardieck dankte insbesondere den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern. Habighorst fügte hinzu, dass gerade beim Sportabzeichen der Sechsjährige mit seinem Papa, Opa oder sogar Urgroßvater gemeinsam teilnehmen könne. Besonders glücklich waren alle, dass die Zahlen trotz des heißen Sommers nicht rückläufig waren und auch das Thema Datenschutz sich nicht negativ ausgewirkt hat.



Durch die seit 2013 geltenden Änderungen der Anforderungen des Sportabzeichens stimmen die Disziplinen nicht mehr mit den Anforderungen der Bundesjugendspiele überein. Die Organisatoren wünschen sich jedoch, dass dies angeglichen werde, um Schülern die Möglichkeit zu geben, an zwei attraktiven Sportwettbewerben teilnehmen zu können.

25 Männer und Frauen haben 2018 erfolgreich an der Fortbildung für Sportabzeichen-Prüfer beim Kreissportbund teilgenommen. Dennoch werden stets freiwillige Helfer gesucht, da gerade an den Aktionstagen hoher Andrang herrscht. Seit diesem Jahr gibt es drei Stützpunkte zum Erwerb des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung im Kreis. Sie sind mit fachlich ausgebildeten Prüfern besetzt. Nach vorheriger Anmeldung ist das möglich in **Borgholzhausen** im Ravensberger Stadion, in Gütersloh auf dem Sportplatz des Schulzentrums Ost und in Rheda-Wiedenbrück auf dem Sportplatz der Berufskollegs Am Sandberg.

Bei den Sportabzeichen-Jubilaren wurde insbesondere Johannes Lefeld aus Rietberg geehrt, der seit 55 Jahren regelmäßig dabei ist; für den 82-Jährigen eine Selbstverständlichkeit, wie er sagt. Ebenfalls 55 Mal haben Hanno Matzke und Klaus Welpmann das begehrte Abzeichen absolviert. 50 Mal dabei waren Klaus Kusenberg, Gisbert Potthoff, Dieter Schmitz und Irmgard Schrewe. 45 Mal: Klaus Jaeckel, Theo Kroll, Manfred Nitschke, Herbert Ritscher, Bernhard Schieweck, Gertrud Schröter. 40 Mal: Uta Boy, Gisela Lienke, Inge Metscher, **Armin Ruhe** und Rainer Stephan.

#### Ehrung der Vereine

Bei den Vereinen bis 50 Mitglieder siegte Zweckgymnastik Freund aus Rietberg, gefolgt von der TSG Steinhagen und dem Gütersloher Judoclub.

Bis 250 Mitglieder: 1. Boxverein Borgholzhausen. 2. Ausdauersportgemeinschaft Teutoburger Wald 1976. 3. LG Burg Wiedenbrück.

Bis 500 Mitglieder: 1. Betriebssportgemeinschaft Sparkasse Gütersloh-Rietberg. 2. Schwimm-Club Steinhagen. 3. Schwimmverein Halle.

Bis 1000 Mitglieder: 1. **LC Solbad Ravensberg**. 2. Sportfreunde Loxten. 3. DLRG

## Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

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



# 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!!!**



### Sportabzeichen-Camp: Die Großen eiskalt abgezogen

(HK v. 24.06.)

Sportabzeichen-Camp: Mit mehr als 70 Mädchen und Jungen verzeichnete das Orga-Team diesmal einen absoluten Anmelde-rekord. Auch das Wetter lud zum Sporttreiben ein Borgholzhausen. Dass es sich nicht nur längst etabliert hat, sondern sich auch großer Beliebtheit erfreut, das hatten die Organisatoren des Sportabzeichen-Camps im Ravensberger Stadion mittlerweile auf dem Radar. Von der konkreten Resonanz, die sie in diesem Jahr erlebten, waren **Karl-Hermann Kleine** und **Wilhelm Habighorst** dennoch mächtig überrascht.

Mehr als 70 Mädchen und Jungen waren am Freitag nämlich mit von der Partie bei der Neuauflage des Sportabzeichen Camps und weiteteiferten 21 Stunden lang um Zeiten und Weiten.

Dafür, dass dabei dennoch alles in großer Ruhe über die Bühne gehen konnte, zeichneten nicht zuletzt die 15 ehrenamtlichen Helfer aus den Reihen der Vereine verantwortlich. Und auch sechs Elternteile unterstützten die Organisatoren am Freitagnachmittag tatkräftig.

So konnten sich die Mädchen und Jungen im Alter ab sechs Jahren voll auf ihre Disziplinen konzentrieren. Ob Weit- oder Hochsprung, ob Werfen, die Langstrecke über 800 Meter oder der Sprint über 50 oder auch 30 Meter - an fünf Stationen probierten sich die Sechsbis Zehnjährigen sowie einige ältere Teilnehmer, eingeteilt in Riegen, in ihrem Können aus.

Eine Stimmung wie bei der jüngsten »Nacht« herrschte dabei etwa entlang der Tartanbahn. Denn in den Kleingruppen wurde kräftig motiviert und sich gegenseitig angefeuert. Und in Sachen Hochsprung wollten auch die jüngsten schon einmal ausprobieren, ob sie nicht nur auf der Matte landen, sondern auch die Stange überwinden können.

Ein Programm, das dafür sorgte, dass der sportliche Nachwuchs am Abend ausgepowert war? Von wegen! Es muss wohl am »Krafftutter« aus den umliegenden Pizzerias gelegen haben, dass auch Richtung Sonnenuntergang noch reichlich Kraftreserven mobilisiert werden konnten. 16 Familienpizzen hatte Karl-Hermann Kleine dabei bereits geordert - und musste sogar nachbestellen. „Letztes Jahr hatten wir noch mehr. Aber da waren die Jungs auch größer“, verriet er mit einem Augenzwinkern.

Für die Übernachtungsgäste ging nichts über eine Partie Fußball oder Beachvolleyball. Und auch das Angebot, sich mit den Erwachsenen im Tauziehen zu messen, traf auf ein großes Echo. Und es zeigte sich, dass der Nachwuchs mit Vereinten Kräften selbst gestandene Väter über die vorgeschriebene Markierung zu ziehen vermochte.

Am späteren Abend machten sich die jungen Leichtathleten noch mit Fackeln auf zur kleinen Nachtwanderung, die sie einmal durch Pium im Mondenschein führte. Ein spannender Ausklang des Freitagabends.

Der Samstag stand für die jungen Sportler dann im Zeichen des Schwimmens. Nach



dem Frühstück nämlich ging es zu Lars Kattner ins Freibad, um dort die Vorgaben für die Disziplinen im Wasser zu erreichen. Und: sich auf eine süße Belohnung zu freuen. Denn dank des Sponsorings der Eisdiele gab es für alle jungen Sportlerinnen und Sportler zum Abschluss eine Kugel Eis gratis.

### Sportabzeichen-Aktionstag: Stadion ist die Anlaufstelle

(HK)

Die Resonanz auf das Angebot war schon mal größer. Doch einige Teilnehmer nehmen wegen guter Bedingungen auch weitere Wege auf sich.

Kurz nach halb zehn ist es am Samstagvormittag, als sich die ersten Teilnehmer des Aktionstages einfinden. Rund ein Dutzend sind es, die sich auf den Weg in Piums Süden, kurz vor der Grenze zu Halle und Hesselteich, gemacht haben. Mit dabei: ihre Räder, das heute besonders wichtige Sportgerät.

Über 20 Kilometer soll die Strecke führen, die Wilhelm Habighorst vorgegeben hat. Doch bevor die Ausdauer auf dem Prüfstand steht, geht es erst einmal um den Sprint. 200 Meter sind für alle Teilnehmer zu absolvieren. Helfer in ihren orangefarbenen Warnwesten markieren, ab welcher Stelle genau der fliegende Start gewertet wird. Dann gilt es, in die Pedale zu treten. Und bei Weitem nicht alle Radler haben ein spezielles Sportbike dabei. Zeiten zwischen 14 und 20 Sekunden werden dennoch erreicht. Respektabel.

Zum offiziellen Auftakt des Sportabzeichen-Aktionstages im Ravensberger Stadion um 13 Uhr haben alle Starter ihr Ziel längst erreicht und die Langstreckendisziplin erfolgreich absolviert. Nun stehen andere Sportanforderungen auf dem Programm.

Dabei hat sich der gute Rahmen für das Sportabzeichen in Pium längst über die Stadtgrenzen hinaus herumgesprochen.

Nicht nur mit Blick auf den Schwerpunkt für das Sportabzeichen für Menschen mit Handicap. „Einer hat am Samstag daran teilgenommen“, sagt Wilhelm Habighorst später.

Auch für Bielefelder ist das Ravensberger Stadion zur Anlaufstelle geworden. „Wir kommen aus dem Bielefelder Süden“, sagt etwa Olaf Strothmann und erklärt: „Ich war früher in der Inliner-Gruppe des LC Solbad. Vor 15 Jahren haben wir mit der Abteilung zum ersten Mal am Sportabzeichen teilgenommen“ sagt der 56-Jährige.

Seither hat ihn der Virus infiziert. Und er seinerseits andere Bielefelder für das landschaftlich schön gelegene Stadion begeistern können. Deshalb sind auch Thomas Ehnis, Margret Bültermann und Uwe Hollmann mit von der Partie. „Es ist so eine schöne Bahn und so ein schönes Stadion — einfach herrlich“, schwärmt Olaf Strothmann. „Und: wir kommen auch wegen der Leute. Die sind einfach total nett hier“, findet der Bielefelder.

„Wilhelm Habighorst und sein Team sind total motivierend“, bekundet er großes Lob. Die Langstrecke hatte er sich für den Freitag vorgenommen, bevor auch er am Samstag mit dem Rad an den Start gegangen ist. Das kleine Pium scheint zuweilen so etwas wie ein El Dorado des Sports zu sein.

„Wir hatten einen ziemlichen Andrang gleich zu Beginn“, sagt Karl-Hermann Kleine mit Blick auf den Samstagnachmittag. Viele erwachsene Sportabzeichenwillige nutzten den frühen Nachmittag, um weitere Punkte zu

sammeln, Disziplinen abzuhaken, das gute Wetter auszunutzen. Und so sind es am späteren Nachmittag vor allem Familien, die den Ausflug ins Stadion zum Gemeinschaftserlebnis machten.

Mehr als 20 Interessierte haben Wilhelm Habighorst und Karl Hermann Kleine am Samstag gezählt. Das Sportabzeichen Team ist immer freitags zur Stelle. Wer Lust auf Bewegung hat, kann einfach ab 17 Uhr dazukommen.



Besuch aus Bielefeld

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

# Genießer gesucht.

[www.konditorei-welpinghus.de](http://www.konditorei-welpinghus.de)

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

### 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



### Treffpunkt zum Radfahren:

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

Ausgleichssportart suchen. Radfahren ist nicht nur Ausgleichssport, sondern wichtiger 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.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

# telecomfort GmbH

**MIT VORORT-SERVICE**

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



Partner

**Borgholzhausen**  
Freistraße 14  
Tel. 0 54 25/95 40 88-0  
[www.telecomfort.de](http://www.telecomfort.de) • [info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)

**Versmold**  
Münsterstraße 18  
Tel. 0 54 23/47 45 93

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!*

**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 Schöttler KG  
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**Gesundheit #vorbessern  
Auch die Abwehrkräfte**

Wir sind da, damit Sie „vorbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

AOK NORDWEST –  
Gesundheit in besten Händen

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

Jetzt zur AOK wechseln!

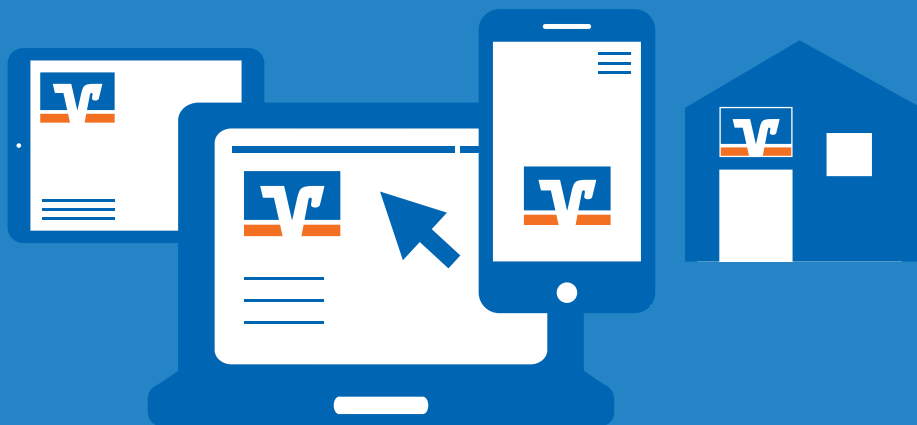
**SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND**

**Glocken-Beune**

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

# Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere  
persönliche Beratung in Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

**Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen:** Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in einer unserer Filialen oder auf [vb-halle.de](https://www.vb-halle.de)

**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

